

OVERGANGSALDER OG HORMONER

Hvad er overgangsalder?

Overgangsalderen er en helt normal fysiologisk proces, ikke en sygdom. Kvinden kommer i overgangsalderen, fordi kroppen med alderen løber tør for de æg, hun blev født med. Når æggestokkene holder op med at modne æg, stopper produktionen af de kvindelige kønshormoner østrogen og progesteron. Det sker som regel mellem 45-55 år (gennemsnitligt ved 51,6 år).

De første tegn på overgangsalder er ofte uregelmæssige og kraftige menstruationer. Du ved, at du er gået i overgangsalder, når du har haft din sidste menstruation. Herefter kan du ikke længere blive gravid. Går du i overgangsalderen, før du er 45 år, skal du kontakte din læge, fordi det som regel kræver behandling.

Hvad er symptomerne på overgangsalder?

20 % af alle kvinder oplever ingen gener ifm. overgangsalderen. 60 % har moderate gener, og 20 % har uudholdelige gener. Man kan have symptomer i det meste af kroppen, men de mest typiske gener er:

- Uregelmæssige blødninger. Forstyrrelserne er helt ufarlige men kan være ubehagelige pga. varigheden og styrken. Blødningsuregelmæssigheder i overgangsalderen hænger sammen med, at ægløsningen ofte udebliver.
- Hedeture og blussen der kommer pludseligt og ofte er ledsaget af varmfølelse, sveden og rødme i ansigtet, på halsen, brystet og ryggen. Et anfald varer ofte kun få minutter, men kan om natten give en dårligere søvn.
- Knogleskørhed, der skyldes, at knoglemassen ikke bliver holdt ved lige af østroget. Knoglemassen aftager med ca. 2 % årligt, og 40 % af alle kvinder over 70 år oplever knoglebrud, typisk i håndled og hofter.
- Tranginkontinens (akut tissetrang) og øget risiko for blærebetændelse, der opstår, fordi slimhinden i urinrøret og blæren bliver tyndere og mere sart.
- Påvirkning af humør og psyke. Hormonel ubalance giver fysiske og psykiske ændringer, som det kan være svært at vænne sig til – især oveni andre gener.
- Slimhinder i skeden, der bliver tyndere, mindre smidige og tørre. Det kan give svie og smerter ved samleje og resultere i seksuelle problemer.
- Hud, der bliver mindre elastisk, fordi indholdet af kollagen falder.
- Hår, der mister sin glans og bliver tyndere.
- Øget risiko for hjertekarsygdomme, fordi et lavt østrogenniveau kan medføre et forhøjet indhold af kolesterol i blodet, som medfører åreforkalkning og forhøjet blodtryk.



Hvorfor tage hormoner i overgangsalderen?

Gener i overgangsalderen kan behandles medicinsk med hormoner. Om du har behov for at tage hormoner afhænger af, hvor voldsomme dine gener er. Og i hvor høj grad de påvirker din livskvalitet. Det er nødvendigt, at du tager din læge eller gynækolog med på råd for at finde frem til den bedst mulige løsning ift. dine behov og din sygdomshistorie.

Oftest tages hormoner i form af tabletter, spray, plaster eller gel. Hormonpræparater indeholder som regel både østrogen og gestagen (se forklaring nedenfor). Hvis du kun har lokale problemer i skeden, kan stikpiller, en hormonspiral eller en ring med østrogen være en løsning. Behandlingen giver ofte bedre livskvalitet.

Er det et par år siden, du havde din sidste menstruation, kan lægen vælge give dig en blødningsfri hormonbehandling med østrogen og progesteron (gestagen). Dette er en kontinuerlig behandling (uden pauser), som egner sig til tidlig overgangsalder eller ved første fase af overgangsalderen. Alternativt kan der, hvis kvinden har været i overgangsalderen i noget tid, vælges en sekvensbehandling, som giver en menstruationslignende blødninger fx hver tredje måned.

Hormonet østrogen

Behandling for gener i overgangsalderen består af østradiol, hvilket er det samme som æggestokkene danner (også kaldet bioidentisk). Dette gives oftest i kombination med gestagen. Østradiol kan fås som tabletter, gel, spray eller plaster. Hvis man kun behandler med østradiol vil slimhinden i livmoderen begynde at vokse og kan give blødninger. Det kan over længere tid give celleforandringer, hvis slimhinden i livmoderen ikke blødes ud. Derfor skal kvinder behandles med gestagen i kombination for netop at undgå dette. Det er kun kvinder, der har fået fjernet livmoderen, der kan nøjes med østradiol alene.

Hormonet gestagen

Dette dækker over både progesteron (det naturlige som kroppen selv danner) og det kunstige fremstillede hormon (gestagen). Gestagener er gode til at kontrollere blødninger. Både til at dæmpe blødninger hvis de tages fast, men også til at tømme livmoderen for menstruationsblod, hvis de tages som en 10-dages kur. Gestagener findes på hormonspiraler og som tabletter (Provera®). Det naturlige progesteron findes kun som tabletter i Danmark (Utrogestan®).

Hvilken hormonbehandling er bedst?

Behandling med hormoner skal altid planlægges af din læge eller gynækolog, der bl.a. skal informere dig om fordele, ulemper og risici.

Om du vil tage hormoner og i hvilken form er din egen beslutning. Du skal regne med, at virkningen først kan vurderes efter et par måneder. Derfor er det en god idé at aftale et kontrolbesøg efter ca. 3 måneders behandling. Du skal dog vide, at østrogen altid gives sammen med progesteron/ gestagen (hvis du har en livmoder). Hvis du tidligere har fået fjernet din livmoder eller kun har behov for lokal behandling, kan du nøjes med østrogen.

Har du gener, er det bedst at starte hormonbehandling så tidligt som muligt, og du behøver ikke at vente, til din menstruation er stoppet. Det kommer helt an på dine gener, og hvordan du har det.

Vær opmærksom på, at hormonpræparater med lokal virkning i skeden ikke virker på almene gener ved overgangsalder men kun lokalt.

Generelt er hormonbehandling (østrogen) gennem huden det bedste, dvs. med plaster eller gel og altid i kombination med progesteron (gestagen) (en hormonspiral eller som tabletter). Behandling med hormoner (undtagen lokalbehandling) frarådes, hvis du er overvægtig, har øget risiko for blodpropper i benene eller hjernen, forhøjet kolesteroltal osv.

Du og din læge/ gynækolog bør følge op på behandlingen med 1-2 års mellemrum. Vær opmærksom på, at Sundhedsstyrelsen aktuelt ikke anbefaler hormonbehandling i mere end ca. 5 år. Har du brug for hormonbehandling i mere end 5 år, bør du og lægen igen vurdere fordele, ulemper og risici.

Er der nogle kvinder, som absolut ikke må tage hormoner?

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at kvinder, som tidligere har haft en blodprop eller brystkræft, ikke tager hormoner i form af tabletter, plaster eller gel. Derimod kan lokal østrogenbehandling i skeden, som stikpille eller ring, godt bruges.

Hvordan virker lokal hormonbehandling i skeden?

Præparater, der afgiver hormon lokalt, findes som stikpiller eller vaginalring, og de indeholder østrogen. Lokalbehandling bruges typisk mod tørhed og irritation i skeden. Er du inkontinent, kan lokalbehandling med hormon også virke, fordi det normaliserer cellerne i skeden og urinvejene og dermed bygger slimhinderne op. Desuden gendannes den normale bakterieflora og -balance (pH-værdi) i skeden. Derfor bliver cellerne igen rustet til at modstå irritation og infektion. Virkningen er først optimal efter et par måneders brug, så hav tålmodighed.

Der er ikke risiko for kræft eller blodpropper ved lokalvirkende lavdosis østrogen, og der forekommer næsten aldrig bivirkninger. I sjældne tilfælde kan du opleve forbigående irritation og udflåd.

Hvis du har haft brystkræft, kan du evt. bruge lavdosis hormon lokalt i skeden

Kvinder, der har været behandlet for hormonfølsom brystkræft, kan godt bruge lavdosis hormon i skeden. Det vil en onkolog have informeret dig om. Selvfølgelig er det i sidste ende din egen beslutning, og er du ikke interesseret i at forsøge dig med lokalt virkende hormon, kan du fx prøve præparater til skeden med hyaluronsyre.

Hvad er fordelene ved hormonbehandling?

- Mindsker hede- og svedeture
- Giver mindre tørhed i skeden og irriteret blære
- Nedsætter risiko for knogleskørhed
- Mindre risiko for slap bækkenbund og nedsunken blære/ livmoder
- Giver mindre risiko for blodpropper i hjertet
- Giver mindre risiko for tyktarmskræft
- Oftest positiv forandring på humøret og bedre søvn
- Færre ledsmerter

Hvad KAN ulemperne være ved hormonbehandling?

Der er også en række kendte ulemper ved behandling med hormoner:

- En lille øget risiko for brystkræft, sandsynligvis afhængigt af hormondosis og ved behandling i mere end 5 år
- Kræft i livmoderhulen ved ren østrogenbehandling uden progesteron (gestagen)
- Vækst af eksisterende muskelknuder (fibromer) i livmoderen
- Udvikling af polypper i livmoderen
- Pletblødninger
- Brystspændinger
- Muligvis øget risiko for blodpropper i ben og lunger
- Hovedpine og vægtstigning i starten

HORMONTERAPI	LIVSTIDSRISIKO FOR BRYSTKRÆFT
Ingen hormonbehandling	10%
Kombinationsbehandling i 5 år	12%
Østrogen alene i 5 år	10,5%

Kilde: cancer.dk

Hvordan virker motion på overgangsalder?

Motion er vigtigt – også i overgangsalderen. Fysisk aktivitet og træning kan nedsætte hede- og svedeture med omkring 30 %. Samtidig har motion en positiv effekt på hormonbalancen, og det betyder, at hormonelt betingede gener (inkl. knogleskørhed) bliver mindsket. Al fysisk aktivitet tæller - også rengøring, havearbejde, cykling og en rask gåtur.

Hvad findes der af kosttilskud, som afhjælper gener ved overgangsalder?

Der findes rigtig mange varianter af kosttilskud med planteøstrogen. De markedsføres på, at de kan afhjælpe hedeturer og andre gener ifm. overgangsalderen. De kliniske studier på kosttilskud viser tvivlsomme resultater, men nogle kvinder - især dem med milde symptomer - oplever en forskel. Studierne fandt ingen bivirkninger, så det kan være et forsøg værd.

Kræftens Bekæmpelse anbefaler, at man er særlig forsigtig med brug af kosttilskud, der indeholder planteøstrogen, hvis man har haft brystkræft eller er i antiøstrogen eller anti-hormon-behandling (arometase-hæmmende medicin).

www.cancer.dk/hjaelp-viden/det-kan-du-selv-goere/alternativ-behandling/kosttilskud/planteoestrogen/?gclid=EAAlQobChMI14b5rff32AIVxhbTCh2lcOr-zE-AAYASAAEgImW_D_BwE

Hvor kan du læse mere?

Sundhedsstyrelsen:

<https://www.sst.dk/da/Nyheder/2019/Nyt-studie-bekraeft-oeget-risiko-for-brystkraeft-ved-hormonbehandling-af-kvinder-i-overgangsalderen>

Sundhed.dk:

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/kvindesygdomme/sygdomme/hormonbehandling/overgangsalderen/>

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/kvindesygdomme/sygdomme/hormonbehandling/overgangsalderen-hormonbehandlingen/>