

Ingen overgangsalder er ens,
men derfor er der alligevel visse
symptomer, der går igen.

De forb.....

HORMONER

Det står ikke skrevet i sten, hvordan din overgangsalder bliver. 20 procent af os kommer igennem den uden gener, mens andre 20 procent af os oplever uudholdelige gener. Er du der, hvor du hænger i med neglene for at holde hedeture og andre rutsjeture ud, kan der være hjælp at hente i et hormontilskud. 2 eksperter guider til 2 løsninger.

AF GITTE HØJ

MAGASINET LIVS SUNDHEDSSERIE 2017

MARTS: FYR OP FOR DIN FORBRÆNDING

APRIL: PAS PÅ DIT HJERTE

MAJ: MAVEFEDT ER IKKE FEDT

JUNI: DE SKØRE KNOGLER

JULI: ANTI-AGE INDEFRA

AUGUST: UNDERLIVSTJEK

SEPTEMBER: BLODTRYK, SÆNK DIG

OKTOBER: DE FORB..... HORMONER

NOVEMBER: GODNAT, OG SOV SÅ GODT

DECEMBER: SLAP SÅ AF, MAVE

De to kvindelige kønshormoner østrogen og progesteron spiller en helt central rolle i din biologi. Der findes flere slags østrogener, primært østradiol og østriol, men vi kalder dem samlet for østrogen. Og østrogen og progesteron stiger og falder i balance med hinanden gennem din menstruationscyklus.

Men når din krop træder ind i overgangsalderen, når din menstruationscyklus træder ud af kraft, sker der noget nyt.

Du kommer i overgangsalderen, fordi din krop løber tør for de mange tusinde æg, du blev født med. Det betyder, at dine æggestokke holder op med at modne eller løsne æg, og herefter falder produktionen af østrogen.

Det samme gør produktionen af progesteron, der er det hormon, som dannes efter ægløsningen, og som har til opgave at indstille din livmoder på at modtage et befrugtet æg.

Og nu opstår balladen. Eller rettere, nu kan den opstå. Det forholder sig nemlig sådan, at 20 procent af alle kvinder ikke oplever nogen gener i forbindelse med overgangsalderen. 60 procent har moderate gener, mens de sidste 20 procent har uudholdelige gener.

Hvilken gruppe du tilhører, ved du. Og hvad din løsning kan være, får du to bud på på de næste sider.



Det sker i DIN KROP, når der går kuk i DINE HORMONER

Hedeture

Hedeture giver dig ofte en følelse af øjeblikkelig varme, sved og/eller rødme i ansigtet og på halsen, brystet og ryggen. De varer som regel kun nogle minutter, men om natten kan de forringe din søvn.

Mindre knoglemasse

Når produktionen af østrogen falder, indvirker det også på din knoglemasse. Den aftager simpelthen, og det kan øge risikoen for knogleskørhed og deraf følgende knoglebrud.

Uregelmæssige blødninger

Uregelmæssige og kraftige menstruationer er tit det første tegn på, at dine hormoner er i oprør. Og dine menstruationer bliver ofte kraftigere og ikke, som man måske skulle tro, svagere.

Ændret psyke

Den hormonelle rutsjetur kan også påvirke på din psyke. I hvert fald oplever nogle kvinder psykiske gener som træthed, irritabilitet, tristhed og humørsvingninger.

Kredsløbsforstyrrelser

Østrogen øger det gode HDL-kolesterol. Så når østrogenproduktionen falder, falder produktionen af det gode HDL-kolesterol også, og produktionen af det dårlige LDL-kolesterol stiger. Og med det stiger risikoen for åreforkalkning og forhøjet blodtryk.

Mindre elastisk hud

Kollagenindholdet falder sammen med østrogenniveauet, og det giver sig udslag i mindre elastisk hud. Der kommer med andre ord rynker, ligesom flere kvinder oplever, at håret ændrer struktur, og/eller bliver tyndere.

Slimhindeforandringer

Slimhinderne i skede og urinveje bliver tyndere og mister ofte fugt og smidighed. Det kan genere dig med smerter, svie, kløe, inkontinens og blærebetændelse og give problemer, når du har sex.

Kilder: Netdoktor.dk, Gynedith.dk

Den konventionelle løsning: MEDICINSK HORMON- BEHANDLING



Systemet set indefra: Fra æggestokke til skedeingang.

I dag kalder man sjældent de hormoner, du kan få hos din egen læge, for kunstige hormoner, fordi de ligner din egen krops så meget. Men fordelene er den samme: At de sætter så hurtigt ind.

Medicinsk hormonbehandling er:

“Det er en medicinsk behandling, som kan afhjælpe gener i forbindelse med overgangsalderen. Der skal være en god grund til at tage den, og derfor anbefales den kun til kvinder, som er meget generet af deres symptomer. Og selv her er anbefalingen ‘så lille dosis som muligt i så kort tid som muligt’.

De gener, som man typisk behandler med en medicinsk hormonbehandling, er blødningsforstyrrelser, hedeture og forandringer i slimhinderne ved skede og urinveje.

Blødningsforstyrrelser skyldes manglende ægløsning og dermed manglende progesteron, mens hedeturene og slimhindeforandringerne skyldes, at æggestokkene holder op med at producere østrogen,” forklarer speciallæge i almen medicin Lotte Hvas.



EKSPERTEN:

Lotte Hvas er speciallæge i almen medicin, dr.med. og seniorforsker ved Forskningsenheden for Almen Praksis ved Københavns

Universitet. Hun har tidligere været praktiserende læge i 25 år og er forfatter til bogen *Overgangsalderen – bedre end sit rygte*.

DET KAN DU PRØVE

“Med hormonbehandling mener man som regel østrogen, men det er dog lidt mere nuanceret end det.”

Hvis du har din livmoder:

“Du kan nemlig ikke tage østrogen alene hverken som plaster, piller eller gelé, når det handler om de nævnte gener, hvis du har din livmoder. Så skal du også tage gestagen, som ligner progesteron, men er fremstillet syntetisk. Østrogen alene øger risikoen for kræft i livmoderen, idet slimhinden begynder at vokse ukontrolleret. Gestagen gives i form af en hormonspiral eller som piller eller plaster.”

Hvis du ikke har din livmoder:

“Har du ikke din livmoder, kan du nøjes med rent østrogen.”

Kun blødningsforstyrrelser:

“Døjer du kun med blødningsforstyrrelser, kan du nøjes med gestagen. Den gives alene som hormonspiral, som samtidig er en sikker form for prævention.”

Mest slimhindeforandringer:

“Er det derimod slimhindeforandringer, du plages af, er situationen en lidt anden. Hvis du har smerter ved samleje eller eksempelvis hyppige blærebetændelser, kan du vælge en lokalbehandling med østrogen og behøver altså ikke at tage piller eller plastre, som virker i hele kroppen. Denne behandling fås som stikpiller, creme, vaginalindlæg – som er en ring, som lægges i bunden af skeden – eller som vaginaltabletter. Er det ikke længe siden, at du har haft din sidste menstruation, er du nødt til at begynde en behandling, hvor du får regelmæssige menstruationer. Ellers risikerer du at få pletblødninger.”





3 FORDELE

- ★ **Er effektiv.** "Østrogen er meget virksomt og er eksempelvis ret effektivt mod hede- og svedeture. Det samme gælder gestagen, som får blødninger til at blive regelmæssige."
- ★ **Lokalbehandling uden begrænsning.** "En lokalbehandling mod slimhindeforandringer er stort set uden risiko og kan i princippet fortsætte, så længe du har brug for det. Hvis du har haft brystkræft, skal du dog tale med din læge først."
- ★ **Støtter knoglevævet.** "Østrogen har en støttende effekt på knoglevævet. Som dog ikke er stor nok til, at man anbefaler at tage en hormonbehandling forebyggende, hvis der ikke er andre problemer."

3 ULEMPER

- ★ **Mindre bivirkninger.** "Almindelige og ikke så alvorlige bivirkninger kan optræde. Som for eksempel fordøjelsesproblemer, kvalme, brystspændinger og pletblødninger."
- ★ **Lille risiko for kræft.** "Der er også en risiko for alvorlige bivirkninger, om end den er meget lille, hvis du maksimalt behandles i fem år. Hormonbehandling – især kombinationen af østrogen og gestagen – øger risikoen for brystkræft, kræft i æggestokkene og blodpropper."
- ★ **Forhøjet risiko for nogle.** "En risikovurdering er vanskelig, fordi ingen ved, hvem der bliver ramt, og hvem der går fri. Nogle kvinder har dog en forhøjet risiko, og det gælder blandt andre dem, der har eller har haft brystkræft, livmoderkræft eller blodpropper."

Pyh, hvor kan det blive varmt!



Det sker hos din læge:

"Først vil lægen typisk tage en snak om dig med dig, så I sammen kan finde ud af, hvor meget dine symptomer plager dig, og om det er symptomer, der kan afhjælpes med hormoner. Jeg tager normalt ikke en blodprøve for at måle en hormonstatus. For mig er det nok, at du beskriver dine symptomer. En måling tager ofte heller ikke hensyn til, at hormonniveauet svinger fra dag til dag, fordi der stadig dannes lidt hormoner."

Når vi har indkredset dit behov, gennemgår jeg, hvad der findes af muligheder for behandling.

Eksempelvis findes der lokalbehandling til de kvinder, som hverken ønsker piller eller plastre. Den er både virksom og stort set uden bivirkninger. Den er relevant i forhold til gener i skede og urinveje."

Og bagefter?

"Hormonbehandling er på recept. Det gælder også lokalbehandling lige bortset fra nogle af vagitorierne."

Lægen vil typisk bede dig om at melde tilbage efter en måned eller to, eller før, hvis der er bivirkninger. Og det vil være almindeligt at tage behovet for behandling op cirka en gang om året."

Og husk, at behandlingen ikke betyder, at du skubber overgangsalderen foran dig. Måske kommer der lidt symptomer, når du holder med behandlingen, men de klinger som oftest hurtigt af igen."

DET TJEKKER DU OGSÅ MED LÆGEN:

- ★ Hvordan ser dit generelle helbred ud?
- ★ Er der blodpropper i familien?
- ★ Er der arvelige sygdomme?
- ★ Hvordan er dit blodtryk?
- ★ Hvordan fungerer dit underliv?

JEG HAR PRØVET DET!

Christine, 51 år

"Det begyndte med, at jeg flere gange om dagen og hver nat fik det enormt ubehageligt. Jeg havde det, som om jeg var spærret inde i en sauna. Derudover kæmpede jeg med voldsomme humørudbrud. Men jeg var kun midt 40'erne og skænkede det ikke en tanke, at jeg kunne være ramt i overgangsalderen. Det stod klart, da jeg fik taget en blodprøve hos min læge. Sammen med min læge kom jeg frem til, at en hormonbehandling måske kunne være en løsning. Jeg startede med gelé, men havde brug for så meget, at det blev for bøvet. Derfor gik jeg over til plaster. Generne forsvandt efter højst 14 dage. Og det har fungeret virkeligt godt nu i seks år."

Iben, 53 år

"Det værste var, at jeg fik brændende fødder og måtte sove med fødderne pakket ind i våde håndklæder. Cirka fire-fem gange i timen fik jeg sådan nogle anfald, hvor fødderne bare brændte. Jeg forsøgte mig med yoga, meditation og akupunktur uden større held. På et tidspunkt begyndte jeg også at bløde ved sex, selv om jeg var smurt godt ind i olie. Det betød, at jeg tre gange måtte til gynækolog og tjekkes for kræft. Nu var jeg efterhånden mør og sagde ja, da min læge foreslog en hormonbehandling. Efter to-tre uger blev jeg mig selv igen. I dag elsker jeg min hormongelé, som jeg har smurt mig med i to år."

Den alternative løsning: NATURLIG HORMON- TERAPI

I naturlig hormonterapi får du tjekket alle dine hormoner, før du eventuelt får hormoner. Ideen er, at du skal vide, præcis hvor den er gal, for at du kan sætte mest effektivt ind.

Naturlig hormonterapi er:

“Denne behandlingsform bygger på den antagelse, at hvis din krop får tilført, hvad den mangler, kan den selv udbedre årsagerne til dine symptomer. Udgangspunktet er at undersøge, hvordan det står til med balancen mellem seks frie hormoner: Østradiol, østriol, progesteron, DHEA, testosteron samt stresshormonet kortisol.

Mangler du et eller flere af disse frie hormoner, får du vejledning i at rette op på balancen. Det gælder oftest progesteron. På samme måde får du hjælp til at finde og eliminere årsagen til, at du har for meget af noget som eksempelvis østradiol og kortisol. Derudover er der også fokus på din øvrige livsstil. For eksempel kost, kosttilskud og stresshåndtering.

Ved at genoprette en hormonel balance og optimere din sunde livsstil får du et afsæt til at komme igennem din overgangsalder med færrest mulige gener,” forklarer sygeplejerske og NHT-vejleder Helle Læssøe.

EKSPERTEN:

Helle Læssøe er sygeplejerske og NHT-vejleder og arbejder ud fra en holistisk forståelse af krop og helbred. Sundehormoner.dk og Naturlighormonterapi.dk

Prøv også!

“At tænke over, hvordan du opbevarer din mad. Drop alle former for plast, fordi det kan afgive fremmedøstrogen, som ophobes i kroppen. Foretrækker du plast, skal det være BPA-frit, fordi BPA – Bisphenol A – er særligt hormonforstyrrende.”

DET KAN DU PRØVE

Et hormontilskud:

“Har testen vist, at du har brug for et tilskud af bioidentiske hormoner som for eksempel progesteron, vil du typisk blive anbefalet en dosis og en behandlingsperiode. Der er stor forskel på de forskellige hormoner, når det gælder indkøb. Eksempelvis fås østriol i håndkøb på apoteket, mens progesteron er receptpligtigt og derfor kræver en recept fra din læge. Det kan du få råd og vejledning om hos din behandler.”

En kostændring:

“Har du for meget østradiol i kroppen, vil det være vigtigt at få fjernet alle mælkeprodukter og ost i din kost, fordi produkterne fra naturens hånd indeholder østradiol. Derudover kan det være, at du skal spise mere sundt fedt, fordi hormoner er bygget af fedt. Og samtidig skrue ned for sukker, fordi sukker blandt andet øger niveauet af androgener og dermed risikoen for hormonelle problemer som PCO og uønsket hårvækst. Det er typisk også relevant at blive konsekvent med hensyn til at købe økologisk for at undgå sprøjtemidler, fordi de er hormonforstyrrende stoffer og ødelægger hormonbalancen over tid.”

Et kosttilskud:

“Med udgangspunkt i din kost og eventuelle mangler kan det være nyttigt at supplere med kosttilskud som for eksempel B-vitaminer og magnesium. Det gælder, hvis du for eksempel har for meget kortisol i kroppen. Derudover er omega-3 eller fiskeolie og D-vitamin ofte et godt supplement, fordi det kan være svært at få nok sund fisk, ligesom mange er i underskud med D-vitamin i de mørke måneder.”

Et stresstjek:

“Er du stresset, indvirker det også på din hormonbalance, fordi kortisol stjæler progesteron. Åndedrætsøvelser kan være en del af behandlingen sammen med mindfulness eller anden stresshåndtering.”

En udrensning:

“Det kan være gavnligt for effekten af din behandling med en udrensning for at udskille de skadelige kemikalier, tungmetaller og fremmedøstrogen, som belaster kroppen. En god start på den proces kan for eksempel foregå med et kosttilskud. Grøn chlorella – som chlorella også bliver kaldt – er en lille alge, som stammer fra ferskvand, og som virker udrensende.”

Det er sådan, vi
vil have det!



Kosttilskud kan hjælpe. Det samme kan din kost.

3 FORDELE

- ★ **Behandler årsagen, ikke kun symptomerne.** “Man behandler årsagen til dine symptomer – og ikke kun symptomerne.”
- ★ **Er evidensbaseret.** “Behandlingen er evidensbaseret på baggrund af især forskningen i progesteron mod gener i overgangsalderen. Den finder du i bogen *Naturlig hormonerapi – du har et valg* af Anette Paulin.”
- ★ **Kan forebygge andre hormonubalancer.** “Ud over at afhjælpe dine gener i din overgangsalder kan behandlingen også forebygge andre hormonrelaterede sygdomme som eksempelvis stofskifteproblematikker og andre autoimmune sygdomme.”

3 ULEMPER

- ★ **Ikke officielt anerkendt.** “Behandlingen er ikke anerkendt af det danske sundhedsvæsen.”
- ★ **Dyr.** “Behandlingen er dyr, fordi du selv skal betale.”
- ★ **Kræver en stor indsats, inklusive villighed til ubehag.** “Behandlingen er ikke noget quick fix, og derfor kan det ofte tage to til tre måneder, før du mærker en forskel. Ligesom det også kræver en stor indsats af dig, fordi du både lærer din krop at kende og måske lægger din dagligdag om for at undgå skadelige stoffer. Du kan også opleve ubehag i starten, hvis du eksempelvis skal igennem en udrensning.”

Det sker hos din behandler:

“Du får tilsendt et spørgeskema, som afdækker dine symptomer, og laver en spyttest derhjemme, som du sender til et laboratorium i Tyskland. I Tyskland er naturlig hormonerapi en konventionel behandling og mere udbredt end herhjemme.

Her laver man en måling af kroppens frie hormoner. Resultatet sendes retur til din behandler, som sammenholder det med svarene fra spørgeskemaet. I spyttesten kigger man på balancen mellem østradiol, østriol, progesteron, DHEA, testosteron og kortisol, og det viser sig ofte, at 40+ kvinder har for meget østradiol og for lidt progesteron.

På den baggrund møder du op til en konsultation hos din behandler, hvor du får en skræddersyet plan med konkrete tiltag.”

Og bagefter?

“Efter aftale, men ofte efter 6-8 uger følger en kortere konsultation for at gennemgå dine forandringer og eventuelt justere på din plan. Det giver ofte mening, at du får lavet en ny spyttest efter et halvt år, så du kan se resultatet af din indsats.”

JEG HAR PRØVET DET!

Pernille, 55 år

“Jeg havde hedeture rigtig mange gange i døgnnet. Det føltes som at få 40 i feber på to sekunder og greb meget forstyrrende ind i min hverdag, hvor jeg har mange samtaler og ofte sad og følte mig fugtig og klam. Hedeturene betød også, at jeg sov utroligt dårligt. Jeg læste en masse om hormoner og fandt i den forbindelse frem til en praktiserende læge, som også giver naturlig hormonerapi. Jeg interesserer mig i forvejen meget for min kost og livsstil, og derfor fik jeg primært hjælp til at tilføre de hormoner, jeg manglede. Det vil sige progesteron og østriol, som bestilles hjem fra et apotek i Tyskland. Begge som cremer og med en angivet dosis, som jeg smører mig med de steder, hvor huden er tør og nemmest kan optage cremerne. Det virker rigtig godt for mig, og jeg har ikke haft symptomer siden. En gang om måneden skal jeg holde pause i et par dage med begge cremer. Og hvis jeg glemmer at komme i gang igen, vender mine symptomer straks tilbage.”

