



## MENOPAUSE OG HORMONBEHANDLING

### HVAD ER MENOPAUSE?



Menopause er det lægelige ord for overgangsalder, og det defineres som tidspunktet, hvor der ikke har været blødning i 12 måneder. Den gennemsnitlige menopausealder er i Danmark knapt 52 år, men den varierer og er til dels bestemt af generne. Menopause er ikke en sygdom, men en helt normal fysiologisk proces. Kvinden kommer i menopause, fordi kroppen med alderen løber tør for de mange tusinde æg, hun er født med. Når æggestokkene holder op med at modne æg, stopper produktionen af det kvindelige kønshormon østrogen. De første tegn er tiltagende uregelmæssige og ofte kraftige menstruationer.

### SYMPTOMER OG GENER

Tyve procent af alle kvinder oplever ingen gener i forbindelse med overgangsalderen. Tres procent har moderate gener, og de sidste tyve procent har uudholdelige gener. Hedeture er et typisk problem. De kommer som lyn fra en klar himmel og ledsages ofte af varmfølelse, svedtendens og rødme i ansigt og på hals. Et anfald varer typisk kun nogle minutter, men er nok til at forringe søvnkvaliteten betydeligt. Slimhinderne i skeden bliver tyndere og mindre fugtige, hvilket kan betyde svie og smerter ved samleje. Da slimhinden i urinrøret også er påvirket, vil mange opleve en øget hyppighed af blærebetændelse og en hyppig bydende vandladningstrang (urge). Humør og psyke kan blive påvirket med tendens til humørsvingninger og "kort lunte". Endelig vil knoglemassen aftage med 1-3 procent om året efter menopausen – resulterende i en øget hyppighed af knoglebrud med stigende alder.

### HORMONBEHANDLING I OVERGANGSALDEREN?

Er generne i overgangsalderen så slemme, at de påvirker livskvaliteten, kan der behandles medicinsk med hormoner. Det aktive stof i hormonbehandling er østrogen, der erstatter den mængde, der tidligere blev produceret i æggestokkene. Østrogen kan gives enten som gel, plaster eller tabletter. Uanset administrationsform får østrogen imidlertid slimhinden i livmoderen til at vokse, og for at



## MENOPAUSE OG HORMONBEHANDLING

hindre blødningsforstyrrelser og risiko for livmoderkræft er man nødt til at tilsætte hormonet gestagen.

### HORMONBEHANDLING OG RISIKO FOR BRYSTKRÆFT

Hormonet gestagen skal tilsættes din hormonbehandling i mindst mulig mængde, da et nyere stort studium af 108.000 kvinder tyder på, at det giver en let øget risiko for brystkræft. Risikoen ved et enkelt års behandling er lille, men er herefter stigende, jo længere tid man behandler. Det er estimeret, at 5 års behandling er forbundet med 1-2 ekstra tilfælde for hver 100 kvinder. Oversat til danske forhold svarer det til en risiko for brystkræft hos hormonbehandlede kvinder på 11-12 procent sammenlignet med omkring 10 procent hos ikke-hormonbehandlede kvinder. Den mindst mulige påvirkning af gestagen får man enten ved sekvensbehandling, hvor man fremkalder en menstruationslignende blødning hver tredje måned ved hjælp af tabletter (Provera), eller ved oplægning af en hormonspiral. Der findes også tabletter, der indeholder en daglig mængde af både østrogen og gestagen (Kliogest, Activelle, Trisekvens), men denne behandling er forbundet med større gestagenpåvirkning og dermed større brystkræftirisiko. Hvis man kun har lokale problemer i skeden, kan stikpiller eller en ring med østrogenhormon, som anbringes i skeden, være løsningen.

### HORMONBEHANDLING OG RISIKO FOR BLODPROPPER

Når kvinder starter hormonbehandling før 60-årsalderen synes det ikke at påvirke risikoen for blodprop i hjertet. Der er en let forhøjet risiko for de såkaldte venøse blodpropper, det vil sige blodpropper i ben og lunge og en let forhøjet risiko for blodpropper i hjernen. Denne risiko er dog kun stede for tabletbehandling, men IKKE behandling med gel eller plaster, hvor risikoen er uændret. Det er derfor særligt vigtigt for kvinder med øget risiko for blodpropper, herunder kvinder med BMI på mere end 30, at de anbefales gel eller plaster.

### ER DER NOGLE KVINDER, SOM ABSOLUT IKKE MÅ FÅ HORMONER?

Aktuelt anbefaler Sundhedsstyrelsen, at kvinder, som tidligere har haft en blodprop eller brystkræft ikke tager hormoner i form af piller, plaster eller gel. Lokal østrogenbehandling i skeden, enten som stikpille eller ring, kan derimod godt anvendes, da denne behandling IKKE er forbundet med en større risiko for hverken brystkræft eller blodpropper.

### HVAD ER DET BEDSTE VALG FOR MIG – HORMONBEHANDLING ELLER EJ?

Det er din egen beslutning i samråd med lægen eller gynækologen. Det er vigtigt, at du



## MENOPAUSE OG HORMONBEHANDLING

er klar over fordele og ulemper ved hormonbehandling. Du skal regne med, at symptomlindring først kan vurderes efter nogen tid. Derfor er det en god ide at aftale kontrol efter tre måneder. Herefter bør behandlingen evalueres årligt med henblik på eventuel aftrapning. Hvis østrogenmængden langsomt trappes ned, er det som regel muligt helt at undvære behandlingen efter nogle måneder. Behandling ud over fem år anbefales ikke.

### MOTION STYRKER KNOGLER OG LIVSKVALITET

Motion er den bedste medicin, kvinder kan få i overgangsalderen. At svede igennem i fitnesscentret, svømmehallen, på en løbetur, cyklen, trapperne eller boldbanen betyder, at kvinden oplever færre hestetigninger og svedeture. Motion har også en positiv effekt på hormonbalancen, så alle hormonelt betingede gener, inkl. knogleskørhed, bliver reduceret. Al motion tæller. Også rengøring, havearbejde og en rask tur med hunden.

### LÆS MERE PÅ:

[HTTPS://WWW.SUNDHED.DK/BORGER/PATIENTH  
AANDBOGEN/KVINDESYGDOMME/SYGDOMME/HOR  
MONBEHANDLING/OVERGANGSALDEREN/](https://www.sundhed.dk/borger/patienth/aandbogen/kvindesygdomme/sygdomme/hormonbehandling/overgangsalderen/)

[WWW.LAEGEMIDDELSTYRELSEN.DK](http://www.laegemiddelstyrelsen.dk)