

ABC

– bli klimakteriesmart!





Text: Eva-Lotta Backman

Faktagranskare: Viveca Söderström-Anttila

Arbetsgrupp: Eva-Lotta Backman, Fredrika Biström,
Maj-Britt Grönholm, Tara Junker och Mona Rautelin

Pärbild: Hanna Siira

Grafisk design: Linnéa Sjöholm

Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs 2021

Läs mera på www.klimakteriesmart.nu

Vad?

Klimakteriet är den fas i en kvinnas liv då äggstockarnas funktion avtar och slutligen upphör och hon blir infertil. Det innebär en omställning av hormonproduktionen och hormonbalansen. Symptomen är väldigt individuella och de kan upplevas mycket olika.

När?

Klimakteriet börjar inte över en natt. Funktionen i äggstockarna börjar avta långt innan menstruationen upphör. Kroppen kan förbereda sig för klimakteriet redan i 40-årsåldern. Genomsnittsåldern för den sista menssen (menopausen) är 51 år.

Hur?

ABC-broschyren bygger på sammanställda källor och befintlig litteratur i ämnet med syftet att ge dig kortfattad kunskap om a) det som sker i kvinnokroppen under klimakteriet, b) olika symptom som kan drabba dig och c) att hitta rätt bland olika begrepp. Broschyren berör olika kroppsliga, sociala, psykologiska och sexuella problem, som i allmänhet kan drabba kvinnor i övergångsåldern. Vi vill också tipsa dig om när du ska söka hjälp och hur du själv kan försöka lindra besvären på olika sätt.

Mera information hittas i portalen www.klimakteriesmart.nu, där du också hittar källorna och litteraturen bakom broschyren.



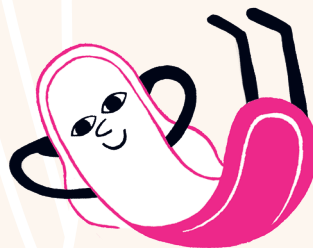
A Eftersom ditt **allmänna hälsotillstånd** och välmående återspeglas i den hormonella situationen, i synnerhet vid klimakteriet när hormonerna börjar pendla, gäller det att ha koll på vad som kan hända i kroppen. Du kan ha väldigt många symptom, innan du ens kommer på tanken att det kan vara fråga om klimakteriet.

Det är inte ovanligt att kvinnor ordinerar ångestdämpande eller **antidepressiva** mediciner vid tiderna för klimakteriet. Nedstämdhet kan vara ett symptom på att östrogennivåerna sjunker.

Andropaus är en benämning på mannens övergång mot ålderdomen. Andropausen antas ha ett samband med sjunkande halter av hormonet testosteron och upplevs väldigt olika hos olika män. Andropausen brukar börja i 50-årsåldern och kan innefatta bl.a. fysiska och psykiska förändringar, sämre erektionsförmåga samt minskad sexlust. Mannen är dock i princip fertil så länge han lever.

Det lönar sig att satsa på **avslappning** och stresshantering vid övergångsfasen. Då östrogenets inverkan minskar kan det göra oss mera känsliga för stress.

B Många upplever att **brösten** förändras under klimakteriet. Östrogen kan påverka vävnaden så att brösten känns mindre eller större. Det kan samlas extra fett i brösten samtidigt som bröstens körtelvävnad minskar.



När könshormonernas produktion upphör vid klimakteriet slutar menstruationen. Ofta föregås menopausen av oregelbundna **blödningar**. Ofta blir menstruationsperioden kortare, men det är också vanligt att enstaka blödningar blir borta eller perioden förlängs. Blödningarna blir ofta rikligare till mängden, vilket beror på brist på progesteron.

C **Coaching** är bra för många vid tiden för klimakteriet, då självkänslan och självförtroendet kan dala. Du kan behöva lära känna dig själv på nytt efter klimakteriet. Det finns coacher som är specialiserade på klimakteriet och de livsförändringar som det innebär. Du kan få veta hur du kan underlätta symptomen och må bättre.

D Många kvinnor kring 50 år känner nedstämdhet, och det är inte helt ovanligt att drabbas av **depression**. Orsakerna kan vara många. Barnen flyttar hemifrån, ens egna föräldrar åldras och arbetslivet kan kännas tyngre än tidigare. Ofta hänger tungsintheten samman med den förändrade hormonella situationen och bristen på östrogen. Det är skäl att vända sig till en gynekolog, om man tycker att humöret oförklarligt förändras och om man har olika besvärliga symptom. Gynekologen hjälper att utreda situationen, bedömer behovet av hormonbehandling, s.k. hormonsubstitution och ger annat stöd.

E **Endometrios** innebär att en vävnad som liknar livmoderns slemhinna börjar växa utanför livmodern, ofta i äggstockarna eller på bukhinnan. Ungefär 10 procent av alla menstruerande kvinnor drabbas. Endometrios förorsakar ofta smärtsamma eller utdragna rikliga blödningar och kan ibland vara svår att diagnostisera. Besvären lättar för de flesta efter menopausen, då östrogennivån sjunkit.

F De **första tecknen** på klimakteriet kan vara svåra att känna igen och man förklarar lätt bort dem som något annat. De vanligaste första symptomen är värmevallningar, svettningar och sömnproblem. Typiskt är att man vaknar på morgonnatten och känner sig svettig och varm. Vanligt är också humörsvängningar och nedstämdhet.

Sjunkande östrogennivåer förorsakar även tunnare slemhinnor i slidan, vilket ökar risken för svamp- och urinvägsinfektioner. Torra slemhinnor och brist på naturligt slidsekret (normal vit**flytning**), som håller slemhinnorna fuktiga och rena, brukar mest börja besvära några år efter menopausen. På apoteket finns vagitorier, krämer och kosttillskott som kan avhjälpa känslan av torrhet och klåda från slidan och underlivet.

Vid klimakteriet förändras förhållandet mellan muskler och fett. Muskelmassan minskar, medan kroppens fetter omplaceras på nya ställen i kroppen och ökar något. **Fettmassan** har en tendens att samla sig kring buken. Man kan säga att ju äldre män och kvinnor blir, desto mer liknar deras kroppsform varandra.

G Vid klimakteriet förekommer det olika symptom som kan vara bra att kolla upp hos en **gynekolog**. Årskontroller är att rekommendera, om man har olika besvär och störningar i blödningsmönstret. Gynekologen kan bl.a. med ultraljud bedöma situationen i äggstockarna och blodprov visar om deras funktion helt upphört. Ofta visar kvinnans typiska klassiska symptom och frånvaron av menstruation att hon kommit in i klimakteriet.

Det är skäl att hålla i minnet att för många kvinnor upphör fertiliteten 5–10 år innan menopausen börjar. En över 40-årig kvinna är alltså inte nödvändigtvis fertil trots att mensens fortsätter. Här finns dock stora individuella skillnader och det är viktigt att sköta preventionen om man inte vill bli gravid.

H **Hormonerna** är ämnen som styr väldigt mycket av det som händer i kroppen. Östrogen- och progesteronnivåerna sjunker i samband med klimakteriet och detta förorsakar symptom såsom **heta vällningar**, **humörsvängningar** och **håglöshet**.

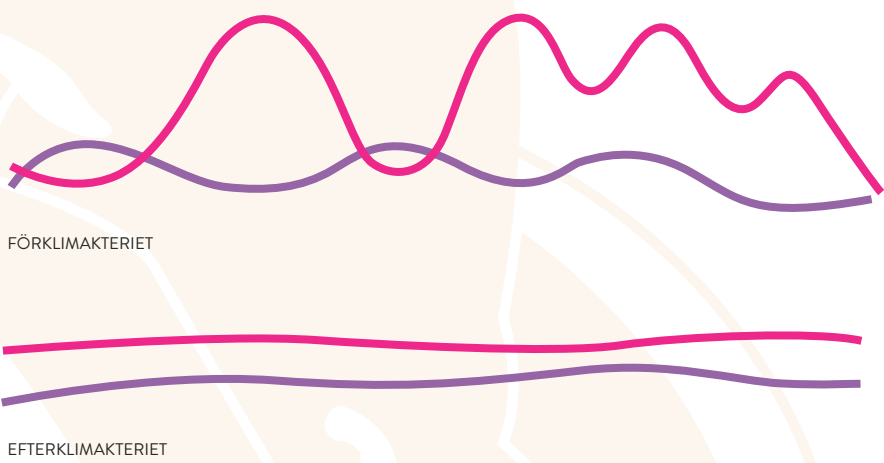
Försök utvärdera din livsstil och känna igen vilka symptom du har. Sök hjälp för de klimakteriebesvär som påverkar ditt liv negativt. **Hälsocentralen** hjälper vid akuta klimakteriebesvär, men det gäller också för en själv att aktivt söka vård och stöd. Den allmänna **hälsovården** eller arbetsplatshälsovården, dit de flesta kvinnor med dessa besvär först och främst söker sig, är dessvärre inte alltid uppdaterad om alla vårdformer och ny forskning på området. Kvinnor i övergångsåldern är en stor befolkningsgrupp, som kan bidra till att öka medvetenheten om klimakteriefrågor inom den allmänna hälsovården genom att ställa högre krav på den vård de får.

DE OLIKA FASERNA – 90-DAGARSKURVOR

ÖSTROGEN
PROGESTERON



DEN FERTILA FASEN



FÖRKLIMAKTERIET

EFTERKLIMAKTERIET

I Vid klimakteriet kan ditt **immunförsvar** rubbas på grund av sänkt östrogenhalt.

Inkontinens är vanlig bland kvinnor i medelåldern. En kunnig läkare kan hjälpa dig.

Klimakteriesymptom är **individuella** och berör de flesta kvinnor på något sätt. Ungefär 25 procent får enstaka symptom eller är symptomfria, 50 procent upplever lindriga symptom och 25 procent av kvinnorna har märkbara eller kraftiga besvär, vilket påtagligt inverkar på deras välmående.

Idrott och motion lindrar många klimakteriebesvär och höjer din allmänna kondition. När du tränar mår du bättre oberoende av andra vårdalternativ. Muskelträning gör att en normal muskelbalans kan upprätthållas fastän muskelmassan minskar.

J **Järnbrist** kan förekomma hos den som har rikliga blödningar i samband med premenopausen. Det kan löna sig att hålla koll på järnnivåerna i kroppen, t.ex. via blodprov i företagshälsovården eller på hälsostationen. Järnbrist kan leda till trötthet, yrsel och hjärtklappning. Järntillskott kan vara till nytta om blödningarna är rikliga eller kostutbudet otillräckligt. Fråga din läkare.

K

Det finns många ord som handlar om hur **kroppen** förändras i 50-årsåldern: **klimakteriet**, menopausen och övergångsåldern. Klimakteriet betyder den tidsperiod då mängden äggblåsor kraftigt minskar och ovulationen samt östrogenproduktionen från äggstockarna upphör. Därmed upphör även möjligheterna att bli gravid.

L

Längden på de besvär klimakteriet ger varierar. I genomsnitt varar symptomen sju år och hos var sjätte kvinna över femton år. Det finns många möjligheter att lindra besvärerna, såsom hormonsubstitution, vilka ersätter östrogen-



bristen samt olika **läkemedel**. Det är bra att vända sig till en allmänläkare eller gynekolog för konsultation. Om livmodern är borttagen sker behandlingen enbart med östrogen. Ifall livmodern är kvar kombineras östrogenbehandlingen med progesteron. Hormonsubstitution med estrogen och progesteron ökar en aning risken för bröstcancer efter fem års hormonbehandling.

Ledvärk är ett vanligt symptom vid klimakteriet. Smärtor i axlar, höften och knän är vanliga. Östrogen inverkar på bindvävnaden och ledernas broskytor i hela kroppen. Förekomsten av artros ökar efter övergångsåldern.

Klimakteriet är ingen sjukdom utan en naturlig förändring. Ingen ska behöva **lida** i onödan eller bli arbetsoförmögen. Med tiden blir symptomen lindrigare.

M

Minnesluckor och det som kallas för hjärndimma – en plötslig försämring av mental kapacitet – är symptom som många kvinnor i övergångsåldern upplever. Det är lätt att skämta bort dessa besvär, men för många leder de till verkliga utmaningar i vardagen, inte minst i arbetslivet. Då gäller det att stanna upp och varva ner så minnesluckorna eller hjärndimman släpper.

Minskad sexlust under klimakteriet kan innebära att kroppen inte mera reagerar på samma sätt vid upphetsning, eftersom fuktningen av slidans slemhinna (lubrikation) minskar. Sexlusten kan också minska av emotionella orsaker, särskilt om livet känns tungt och du tappar kontakten till dina egna behov. Det går att hitta nya sätt att uppleva sexuell tillfredsställelse, med eller utan samlag. Lita på din egen **magkänsla**.

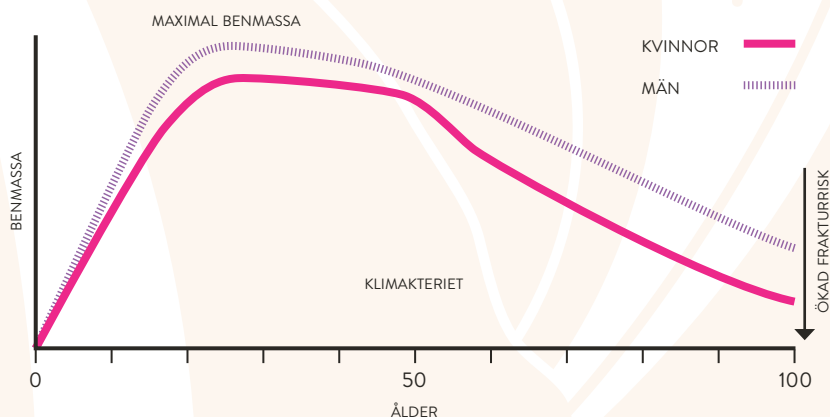
N

Klimakteriet är ett **naturligt** skede i livet för alla kvinnor. De flesta kvinnor berörs, såsom också de närmaste i familjen. Ungefär hälften av alla kvinnor drabbas någon gång i livet av **nedstämdhet** och depression, i synnerhet i samband med stora hormonella omställningar.

O

Den förändrade hormonhalten vid klimakteriet gör att vi förlorar ungefär 1–2 procent per år i bentäthet. Totalt minskar bentätheten med upp till 20 procent efter menopausen. Upp till tre procent av alla kvinnor i klimakteriet har **osteoporos** eller benskörhet, framför allt i höfterna eller ryggen. Då en kvinna fyllt 50 år är risken för henne att få en fraktur någon gång under resten av livet cirka 40 procent.

RELATIONEN MELLAN BENMASSA OCH ÅLDER



P

Till klimakteriet hör **perimenopausen**, som börjar i samband med de första övergångsbesvären och slutar några år efter sista menstruationsblödningen. Vid förklimakteriet (även kallad premenopausen) blir menstruationscykeln kortare eller längre. Perimenopausen kan för en del kvinnor börja redan före 40-årsåldern, t.o.m. redan i 30-årsåldern.

forts. →

Progesteron (gulkropsshormon) är det hormon som utsöndras i äggstockarna efter att ägglossningen har skett. När äggstockarnas funktion avtar och antalet äggblåsor sjunkit tillräckligt mycket, sjunker också nivåerna av progesteron i blodcirkulationen. Avsaknad av progesteronverkan på livmoderns slemhinna kan leda till rikliga blödningar.

Q Varje kvinna är unik. Vi är heterosexuella, homosexuella, bisexuella eller transpersoner. En del kvinnor lever ensamma, andra tillsammans med en annan person, en man eller kvinna. Också vår könsidentitet är individuell. De **queera** ifrågasätter könsroller och samhällets uppfattningar om kön och könstillhörighet. Att vara queer kan handla om att varken känna sig som en man eller en kvinna, eller att vara både och eller ingendera. Könsidentiteten kan variera. Genom hela livet kan vi ha nytta av att förstå varandra och oss själva över könsgrensarna. Kvinnor med transbakgrund eller de som tar hormoner som ett led i sin transprocess kan behöva råd av en expert som är insatt i ämnet. En transprocess betyder att få sitt juridiska kön ändrat och få vård som stöder könsidentiteten.



R Det kan vara svårt att hitta **rådgivning** kring klimakteriefrågor. Att tala om klimakteriet ska inte vara pinsamt. Om det är möjligt, fråga din mamma hur hon upplevde denna tid. Våga tala med dina väninnor om allt med klimakteriet och be dem om råd, om var du kan få hjälp och vem du kan vända dig till. Kamratstöd ger trygghet genom hela klimakteriefasen. Att våga tala om klimakteriet kan avdramatisera symptomen och rent av minska deras inverkan t.ex. på jobbet eller i parförhållandet. Oro och osäkerhet ökar besvären.

S

Sömnrubbningar är ett väldigt vanligt **symptom** på sjunkande estrogennivåer. För många hjälper det att göra små livsstilsändringar, för andra behövs hormonbehandling som förbättrar sömnen. Att inte sova gott på natten under en lång tid kan var grundorsaken till många olika besvär, t.ex. försämrat minne.

Slemhinnorna i slidan blir torra då östrogenet sjunker. Lokalt administrerat östrogen stärker och fuktar slikslemhinnan. Lokalbehandling med östrogen förhindrar också uppkomsten av urinvägsinfektioner. Torra slemhinnor kan också ge besvär med ögonen, munnen och tarmkanalen.

Sexualiteten och lusten för **sex** kan förändras under klimakterietiden, dels för att kroppen förändras, dels för att slidans slemhinnor blir torrare och strävare. Det kan göra ont att ha samlag. Ibland uppstår blödningar från den tunna slemhinnan. Leta dig fram till nya former av sexuell njutning. Lokala östrogenpreparat, fuktande salvor och glidmedel hjälper dig att fortsättningsvis erfara tillfredsställande sexupplevelser.

Stöd kring frågor om klimakteriet finns att få. Det gäller att söka fram informationen som hjälper att undvika det som bara skapar stress, oro och osäkerhet. Besök klimakterieportalen klimakteriesmart.nu för mera information eller kontakta din lokala läkare eller hälsovårdare.

T

Tålmod behövs eftersom symptomen är många och varierande. Men besvärerna förknippade med klimakteriet minskar med tiden och går över! För många är det en lättnad att blödningarna upphör och att man inte behöver vara orolig för att bli gravid.



Testosteron är det manliga könshormon som stärker muskler och ökar sexlusten. Testosteron är också viktigt för kvinnan. Det gör att kvinnan helhetsmässigt mår bra. Testosteron produceras till hälften i äggstockarna och till hälften i binjurarna. Hormonet produceras även efter klimakteriet men i betydligt mindre mängder än tidigare.

Tidig menopaus (prematur menopaus) innan en kvinna har fyllt 40 år drabbar cirka en procent av kvinnorna, när äggcellerna har tagit slut i äggstockarna. Orsakerna bakom prematur menopaus kan vara genetiska, eller en följd av cancervård eller kirurgiska ingrepp, då äggstockarna bortopererats på grund av en tumör eller endometrios.

U

Utbildning och kunskap om klimakteriet är något av det viktigaste du kan satsa på för att hantera din förändrade situation. När du vet mer om klimakteriet, är det lättare att förstå, kanske också att orka bära och ta sig igenom symptomen.

Urinvägsbesvär är väldigt vanliga för många kvinnor i klimakteriet.

Den minskade produktionen av östrogen, som i normala doser stöder slemhinnan i slidan, kan leda till återkommande urinvägsinfektioner.

V

Vallningar, dvs plötsliga attacker av värmevågor och svettning hör till de vanligaste symptomen under klimakteriet. Cirka 70 till 80 procent av kvinnor i klimakteriet upplever symptomet. Vallningarna kan komma när som helst, på dagen eller på natten.

Oftast varar vallningen bara några tiotal sekunder, högst någon minut.

I övergångsåldern blir vår ämnesomsättning vanligtvis långsammare. Då östrogenet minskar kan också suget efter sött öka, vilket i sin tur kan påverka **vikten**. En mångsidig kost med mycket bär, grönsaker, frukter och hälsosamma fetter från t.ex. fisk och nötter samt fibrer påverkar kroppen på ett positivt sätt och i förlängningen den allmänna hälsan.



W

Wellness – det är viktigt att satsa på sig själv så att både kroppen och knoppen mår bra! Mindfulness och lugna yogastunder under klimakteriet ger kraft trots minskande muskelmassa och stimulerar trötta hjärnor.

X

X-kromosomerna är den kvinnliga könskromosomen hos de flesta djurarter. Med två kromosomer blir avkomman honkönad.

Y

Yrsel är i sig inget typiskt symptom i klimakteriet och bör alltid utredas av hälsovården. Dålig sömn, stress eller annan psykisk belastning i kombination med sjunkande hormonnivåer kan dock ge känslor av yrsel och dåsighet.

Har du tidigare lyckats hålla många bollar i luften kan du plötsligt mista den förmågan och i stället känna dig "helt bortblåst". Det kan vara bra att strukturera din vardag utgående från ditt eget välmående och din ork. Det brukar underlätta att tala öppet med din arbetsgivare och dina närmaste om de nya utmaningar du möter under klimakteriet.

Z

Zink påstås ha egenskaper som stärker immunförsvaret, ger friskare hud och starkare skelett, också friskt och starkt hår. Zink finns bl.a. i ostron, kött, nötter, skaldjur och mejeriprodukter.

Å

Åldern för menopausen/klimakteriet har under det senaste århundradet hållit sig på samma nivå, trots att kvinnornas livslängd betydligt ökat. Bland djur finns några valarter som också genomgår klimakterium. Andra djur är i allmänhet köns mogna till sin död.

Ångest är vanligt i olika livsskeden, speciellt under livsförändringar. I övergångsåldern kan många kvinnor uppleva att de inte längre känner igen sig själva. Humöret växlar och kroppen förändras snabbare än vi önskar. Det är bra att acceptera de känslor du kanske har inför din **åldrande** kropp och för de förändringar som sker. Om ångesten blir övermäktig eller inte verkar avta ska du söka hjälp i tid.

Ä

Äggstockarna, de två mandelformade könskörtlarna är lika stora som dina tummar. **Ägglossningen** sker en gång i månaden, i allmänhet 10–16 dagar efter att den senaste menstruationen började. I menopausen slutar äggcellerna mogna i äggstockarna och menssen upphör. Då slutar också andra mensrelaterade symptom såsom premenstruella spänningar (PMS) och mensvärk.



De flesta klimakteriebesvär beror direkt på att **östrogenproduktionen** i äggstockarna avtar för att så småningom helt upphöra. Östrogenet är det kvinnliga könshormon som påverkar allt från livmodern, slidan, skelettet och hjärnan till många andra organ i kroppen. Östrogen gör att slemhinnan i livmodern blir tjockare och därefter stöts ut med mensblödningen. Östrogenet kan också påverka sömnen, upplevelsen av hunger, energinivåerna, minnet, koncentrationen, motivationen, självkänslan, humöret, sötsuget, muskeltillväxten och fettämnesomsättningen. Dessutom fungerar östrogenet anti-inflammatoriskt. Det är lätt att förstå varför minskningen av östrogen i kvinnokroppen skapar många olika symptom under klimakteriet och att besvären varierar från kvinna till kvinna.

Övergångsåldern, klimakteriet och menopausen är samlingsord för den fas i en kvinnas liv då äggcellerna i äggstockarna har förbrukats. I och med menopausen är kvinnan oåterkalleligt infertil.



Källor:

Björn, M. 2018. Stark genom klimakteriet. Nordstedts. Värnamo

Björn, M. 2021. Stark 50 +. Nordstedts. Stockholm

Holm, A-C. 2014. Klimakteriet, en uppdatering. Studentlitteratur. Lund

Lundin, M. 2010. Vägen till hormonell balans. Bonnier fakta

Sundequist, C. 2020. Harmony: Må bra i och efter klimakteriet

Lär dig mer, dela dina erfarenheter och
få tips på www.klimakteriesmart.nu



Följ oss!



@kvinnoforbundetisornas



@kvinnis_sornas