

Träna & Må bra

HÄLSA. Klimakteriebesvär går att hantera med kunskap och hjälp



Vallningar och vrål

HJÄLP ATT FÅ. Plötsligt pratar alla om klimakteriet. Övergångsfasen som vissa kvinnor seglar igenom som ingenting, medan andra kämpar med vallningar och sömnsvärigheter.

– Vi lider inte i det tysta längre. Dagens kvinnor vill veta hur vi kan få hjälp – för den finns, säger Åsa Melin som startat Klimakteriepodden.

Alla livets övergångsfaser är omtumlande och klimakteriet är inget undantag. Men till skillnad från andra klassiska brytpunkter, som tonåren eller att bli förälder, så talas det inte så mycket om klimakteriet – trots att det drabbar halva befolkningen. Nu verkar det som om tystnaden är på väg att brytas – med besked. Hösten 2018 råder det rena klimakteriefrossan. Det som tidigare ansågs privat och lite pinsamt, vittnar dagens kvinnor högljutt om. Det skrivs artiklar och böcker, det produceras poddar och tv-serier i ämnet.

– Det är bra att vi talar om det som händer med oss. På det viset kan många bli hjälpta och hitta balansen och styrkan igen, säger Åsa Melin.

Hon startade Klimakteriepod-



”Att behandla klimakteriebesvär med östrogen är inte farligt om det görs på rätt sätt. Det är avgörande när man börjar behandlingen – helst så nära den sista mensens som möjligt”, säger Angelica Lindén Hirschberg, professor i gynekologi och obstetrik vid Karolinska Institutet.

FOTO: MAGNUS HJALMARSON NEIDEMAN

den, en podcast där olika gäster intervjuas, i frustration över att informationen var så bristfällig och kunskapen bland vänner och sjukvård så dålig. Åsa Melin gick själv in i klimakteriet ovetande om att det var det hon gjorde. Först efter efterforskningar på egen hand insåg hon vad som var på gång – och att det handlade om mycket mer än att bara tappa mensens. För vem

skulle spontant koppla oro, sömnsvärigheter och hjärtklappning till minskad östrogenproduktion?

– De flesta känner till svettningar och att mensens bli oregelbunden. Men klimakteriet har många olika faser. Den börjar inte med att mensens uteblir, därför kan det vara svårt att förstå vad som händer. Det är mycket lättare att tro att man är deprimerad eller stressad.

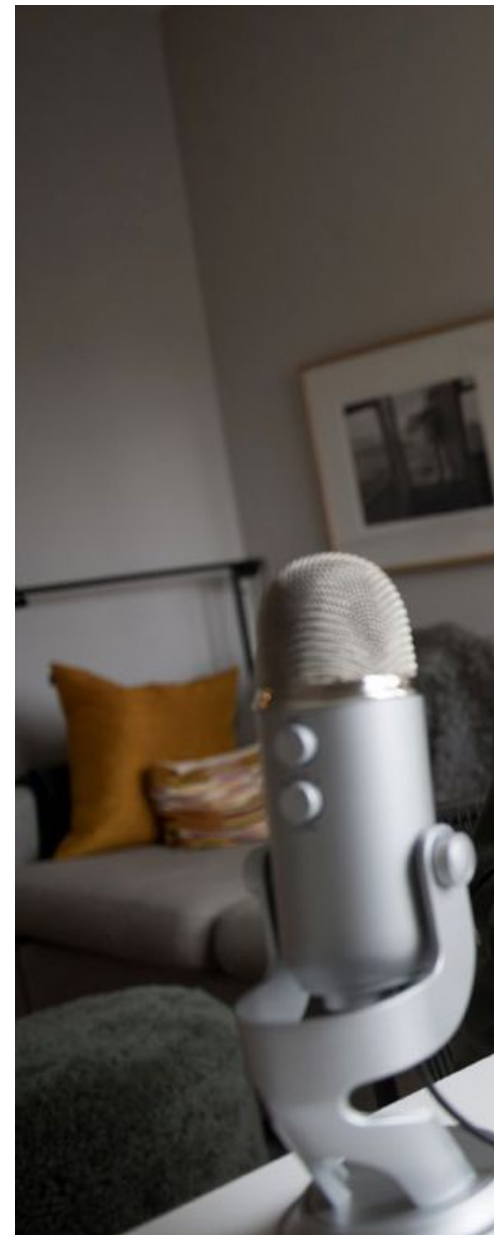
Finns hjälp

Angelica Lindén Hirschberg, professor och överläkare på Karolinska institutet, KI, håller med. Hon har mer än 25 års erfarenhet som gynekolog, och har lett flera forskningsstudier som har undersökt hur hormoner påverkar oss människor.

– Jag skulle säga att kvinnor generellt har dålig kunskap om sina kroppar. De flesta vet inte ens vad klimakteriet är och vad det innebär. Och det är inte så konstigt, det är en otroligt komplex process – precis som puberteten och tonårsperioden, säger hon.

Östrogen förknippas mest med kvinnlighet och fortplantning. Men hormonet finns även hos män och har en rad ”må bra-effekter”. Det påverkar allt från koncentrationen och hjärnans åldrande till fettförbränning och leder. I samhället tar vi dock lite hänsyn till våra kroppars biologiska nyckler.

– Vi ska klara det mesta fast vi



”Det är ju inte så konstigt att bli påverkad om man inte får podden”. I dag har podcasten en bra bit över 10 000

DRABBAR INTE ALLA
”25 procent av alla kvinnor har inte några symptom alls, men en tredjedel har det så svårt att de vill ha hjälp.”

Angelica Lindén Hirschberg

kanske är väldigt påverkade av våra hormoner. Det känns skämmigt att inte kunna kontrollera sitt humör eller sin kropp, säger Angelica.

Ambivalent

Det finns också en klivenhet kring detta bland kvinnor. Kampen för att behandlas på lika villkor som män gör att man inte vill reduceras till en kropp. Det får till följd att många värjer sig för att prata om humörsvingningar eller andra bekymmer.

– 25 procent av alla kvinnor har inte några symptom alls, men en tredjedel har det så svårt att de vill ha hjälp, säger Angelica Lindén Hirschberg.

Och den finns. För dem som vaknar flera gånger varje natt i sövn svett eller är nedstämd finns hormonbehandling att få. Det är något som både Angelica Lindén Hirschberg och Åsa Melin verkligen vill poängtera.

– Tyvärr spreds det helt felaktig



sova. En del kvinnor vaknar flera gånger per natt av att de badar i svett och måste gå upp och byta lakan", säger Åsa Melin som har startat "Klimakterie-lyssnare i veckan".

FOTO: FREDRIK SANDBERG

information i början av 2000-talet som gjorde att kvinnor i dag framförallt förknippas östrogen med ökad risk för bröstcancer, säger Angelica Lindén Hirschberg.

Det stämmer alltså inte. Vad den stora och uppmärksammade studien visade var att det spelade stor roll för när i klimakteriet hormonbehandlingen sattes in. Men fortfarande var det inte bröstcancer som var den stora nyheten utan risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar - om man började med behandlingen mer än tio år efter menopaus (sista menstruationen). Vad studien också visade var att kombinationen östrogen och gulkroppshormon gav en något ökad risk för bröstcancer efter mer än fem års medicinering, medan enbart östrogenbehandling inte gjorde det.

- Varför det där med bröstcancer fick sådan spridning vet jag inte. Det är mycket beklagligt.

Lisa Wallström

Vad är klimakteriet?

- Perioden som infaller cirka fem år innan och efter den sista mens, den så kallade menopausen.
- Klimakteriet kommer inte från den ena dagen till den andra. Ungefär fem år innan man har sin menopaus (sista mens) börjar äggstockarnas äggproduktion successivt att minska.
- Snittåldern för att få sin sista mens är 51 år. Rökare får i snitt sin sista mens två år tidigare än ickerökare.
- Hormonbalansen i kroppen förändras, östrogenhalterna sjunker gradvis efter 40 år.
- Vallningar och svettningar är vanliga symptom. Torra och sköra slemhinnor i underlivet, urinvägsinfektioner och sömnpromblem är andra.

Källa: 1177 vårdguiden, professor och överläkare Angelica Lindén Hirschberg, Karolinska institutet.



Träning hjälper mot klimakteriebesvär. "Varva gärna lugna meditativa pass med hårdare träning där du svettas och får förhöjd puls", säger Monica Björn som har skrivit boken "Stark genom klimakteriet".

FOTO: MEDDI KABIRZADEH



Monika Björn tappade sömnen och kunde inte träna lika hårt som förut. Till slut förstod hon att det hade med klimakteriet att göra. Hon skrev boken "Stark genom klimakteriet" för att sprida kunskap till andra kvinnor.

Bemöt besvären

TIPS. Monica Björn är entreprenör inom träning och hälsa och aktuell med boken "Stark genom klimakteriet" (Nordstedts). Hon vill att alla kvinnor ska lära sig mer.

- Det går inte att ha en mall för hur man bäst går igenom klimakteriet. Men jag vill att alla ska ha kunskap och verktyg för att må bra.

För henne började det med att sömnen trasslade och att hon inte svarade lika bra på sin träning som tidigare.

- Kroppen är mitt arbetsredskap och därför är jag extra lyhörd för när något inte stämmer.

Hon blev hjälpt av att anpassa träningen och att äta kosttillskott.

- Jag tog det lugnare, ägnade mig mest åt yoga, meditation och myspass. Efter tio veckor märkte jag stor skillnad.

Orken och sömnen kom tillbaka och vallningarna försvann. Effekten höll i sig i nästan sju månader, sedan märkte hon av vallningarna igen. Då sökte hon och fick - efter mycket påtryckningar - hjälp med hormoner.

- Det är svårt att få gehör från sjukvården, vilket gör mig frustrerad. Det är som om vi bara ska finna oss i att ha det jobbigt, det tycker inte jag är okej.

Här är Monikas råd

1. Skaffa dig kunskap. Det finns ett smörgåsbord av åtgärder, välj det som passar dig. Kosttillskott är dyra och fungerar inte för alla. Men ät bra, rök inte och var sparsam med alkohol.
2. Motionera. Alla undersökningar visar att träning minskar besvären. Är du ovan vid att träna behöver du få till svettiga pass, men är du en hårdtränande person är det bra att även ge utrymme till mer lugna pass som yoga och meditation.
3. Lyssna på Klimakteriepodden. I den intervjuar Åsa Melin experter inom olika områden. Lyssna i din podcattapp eller gå in på klimakteriepodden.se/avsnitt.