

EN NY FAS I LIVET

De besvär många kvinnor upplever i samband med klimakteriet, vanligen värmevallningar och svettningar (även kallade flusher) som kan uppträda såväl dag- som nattetid, orsakas av de sjunkande halterna av östrogen i kroppen. Östrogen bildas till stor del i äggstockarna och har många betydelsefulla funktioner i kroppen, såsom att skydda mot nedbrytning av benmassa och mot inlagring av fett i blodkärlens väggar, utöva en avslappnande effekt på kärlväggarna, och ha en positiv effekt på blodfetterna. I samband med menopaus minskar produktionen av östrogen kraftigt, och fortsätter sedan minska successivt under några år. Östrogen bildas även på andra ställen i kroppen, till exempel i fettväv, och en viss bildning av östrogen sker därför även många år efter menopaus. Menopaus inträder ungefär ett till två år tidigare hos rökare än icke-rökare, troligen för att rökning ökar nedbrytningen av östrogen. Att menstruationerna upphör innebär också att kvinnan inte kan bli gravid och kan sluta med preventivmedel sedan menstruationerna uteblivit 6-12 månader. Detta att slippa oroa sig för oönskad graviditet är ofta en lättnad liksom att inte behöva använda preventivmedel.

KLIMAKTERIEBESVÄR

De vanligaste besvären runt tiden för menopaus är värmevallningar och svettningar samt sömnstörningar. Även sköra slemhinnor i slidan förekommer men är vanligare några år efter menopaus. En vallning beskrivs vanligen som en plötslig värmekänsla i ansiktet, nacken och bröstet som ofta följs av rodnad och värmeökning i huden samt svettning, som ibland följs av en kort frossbrytning. Värmevallningar kan variera i varaktighet och grad och kommer ofta oväntat. Om värmevallningarna stör nattsömnen kan vissa kvinnor uppleva försämrat humör och nedstämdhet.

Värmevallningarna och svettningarna har förklarats med att temperaturregleringen i ett område i hjärnan kallat hypotalamus, kroppens termostat, kommer i obalans när östrogennivåerna sjunker. I samband med att östrogennivåerna sjunker minskar även produktionen av betaendorfiner i hypotalamus, vilket troligen är orsaken till att termostaten blir instabil. Lägre nivåer av betaendorfiner, kan också leda till förhöjda nivåer av noradrenalin, en annan substans som tros bidra till att vallningar uppstår i samband med menopaus. Om produktionen av betaendorfiner i hypotalamus kan stimuleras borde detta kunna lindra besvären av värmevallningar och svettningar.

Besvär med värmevallningar och svettningar kan variera i varaktighet, från några år upp till 15 år eller längre, men hos hälften av kvinnorna har besvären upphört inom fem år. Den minskade östrogenhalten i kroppen innebär på sikt en ökad risk för exempelvis hjärtinfarkt, stroke och benskörhet.

BEHANDLING FÖR ATT LINDRA BESVÄR

De icke-farmakologiska behandlingar, utöver fysisk aktivitet, som har studerats vid klimakteriebesvär är akupunktur, beteendeterapi, yoga och olika typer av avspänningsterapier samt intag av födoämnen med fytoöstrogener (innehåller substanser som kan efterlikna östrogenet). Effekterna av dessa behandlingsmetoder har på sin höjd varit måttliga.

Den mest effektiva behandlingen mot klimakteriebesvär är behandling med östrogen som oftast kombineras med ett syntetiskt gulkroppshormon (hormonersättningsterapi). Hormonersättningsterapi har dock visats kunna öka risken för bröstcancer och blodpropp och rekommendationen i dag är att behandla enbart de kvinnor som har medelsvåra till svåra besvär med så låg dos som möjligt under så kort tid som möjligt. Kvinnor som når menopaus före 40-45 års ålder rekommenderas östrogenbehandling för att förebygga den ökade risken för exempelvis hjärtinfarkt, stroke och benskörhet.

Många kvinnor med besvär väljer att avstå från behandling med hormonersättning, ofta av rädsla för biverkningar, och använder i stället naturläkemedel. Naturläkemedel kan dock ha samma biverkningar som hormonersättningsterapi, framför allt om de innehåller östrogenliknande substanser.

HÄLSOEFFEKTER AV FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet hos kvinnor i menopaus verkar i en del undersökningar påverka värmevallningar och svettningar. Detta skulle kunna bero på att den fysiska aktiviteten ökar frisättningen av betaendorfiner i hjärnan, som skulle kunna göra termostaten mer stabil. Konditionsträning med en tillräckligt hög intensitet och duration, motsvarande minst 70 procent av maximal syreupptagningsförmåga (VO_2max) i minst 15 minuter, kan ge en ökad frisättning av betaendorfiner till blodet. Stegringen av betaendorfinkoncentrationen i blodet kan dock skilja sig åt beroende på individ och träningsgrad. Det är inte helt klarlagt om en ökad halt endorfin i blodet motsvaras av samma ökning av endorfin i hjärnan.