



"Det råder rena klimakteriefrossan just nu! Det är positivt – annat var det i början av 2000-talet. Då spreds skrämselfpropaganda att östrogenbehandling var skadligt, det ställde till med stort elände och onödigt lidande för många kvinnor", säger Angelica Lindén Hirschberg, professor och överläkare på Karolinska institutet.

FOTO: MAGNUS HJALMARSON NEIDEMAN/SVD/TT



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

Vallningar och vrål

HÄLSA

Plötsligt pratar alla om klimakteriet. Övergångsfasen som vissa kvinnor seglar igenom som ingenting, medan andra kämpar med vallningar och sömnsvårigheter. "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 Klimakteriepodden, 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 menssen. För vem skulle spontant koppla oro, sömnsvårigheter och hjärtklappning till minskad östrogenproduktion?

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

Angelica Lindén Hirschberg, professor och överläkare på Karolinska institutet, KI, håller med. Hon har mer än 25 års erfarenhet som gynekolog, och har lett

”Jag skulle säga att kvinnor generellt har dålig kunskap om sina kroppar. De flesta vet inte ens vad klimakteriet är och vad det innebär.

Angelica Lindén Hirschberg, professor och överläkare på Karolinska institutet

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

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 humörsvängningar 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 sö av 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 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

"Det är jättebra att vi börjar prata och lyssna i veckan.

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 menopause (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. (TT)

Lisa Wallström

Vad är klimakteriet?

- Perioden som infaller cirka fem år innan och efter den sista menssen, den så kallade menopausen.
- Klimakteriet kommer inte från den ena dagen till den andra. Ungefär fem år innan man har sin menopause (sista menssen) börjar äggstockarnas äggproduktion successivt att minska.
- Hormonbalansen i kroppen förändras, östrogenhalterna sjunker gradvis efter 40 år.

- Vallningar och svettningar är vanliga symptom. Torra och sköra slemhinnor i underlivet, urinvägsinfektioner och sömnproblem är andra.
- Snittåldern för att få sin sista mens är 51 år. Rökare får i snitt sin sista mens två år tidigare än ickerökare och har oftare svårare besvär.

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





sprider kunskap om klimakteriet. Och det är viktigt att förstå att våra upplevelser är väldigt olika", säger Åsa Melin som startat Klimakteriepodden. I dag har podcasten en bra bit över 10000

FOTO: FREDRIK SANDBERG/TT

Bemöt besvären

● **Monika 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 mys-pass. 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 åt

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 podcastapp eller gå in på klimakteriepodden.se/avsnitt. (TT)

