

Overgangsalder: Bør jeg ta østrogen?

Publiseringsdato 25.09.2020

Skriv ut

Overgangsalderen (klimakteriet) starter noen år før menstruasjonen opphører helt og er en normal del av kvinners liv. Vanlige plager i overgangsalderen er hetetokter, underlivsplager og søvnvansker. Mange har god effekt av østrogentilskudd, men behandlingen er omdiskutert på grunn av faren for alvorlige bivirkninger.

Denne pasientinformasjonen handler om behandlinger mot overgangsplager. Les mer om hva overgangsalderen er i BMJs pasientbrosjyre «[Overgangsalder: hva er det?](#)»

Hva er hormonbehandling?

Hensikten med hormonbehandling er å erstatte det fallende østrogennivået i kroppen. Den vanligste behandlingen er en kombinasjon av østrogen og progesteron. Hvis du har operert bort livmoren (hysterektomi), kan du da ta østrogentilskudd alene uten progesteron.

Dersom du fortsatt har menstruasjonsblødninger kan du velge syklisk hormonbehandling. Det vil si at du kan ta tilskuddet i en periode på tre uker, før du tar en ukes pause som gir bortfallsblødning. Har du ikke hatt blødning på ett år, kan du bruke hormontilskudd kontinuerlig. Det finnes flere styrker på hormontilskuddene og de doseres som tablett eller hormonplaster.

Hvorfor skal jeg velge hormonbehandling?

Hormonbehandling har god effekt på plager i overgangsalderen, som for eksempel hetetokter, søvnvansker og underlivsplager.

Østrogenbehandling reduserer også faren for beinskjørhet (osteoporose), men på grunn av faren for alvorlige bivirkninger forskrives ikke dette legemiddelet for langtidsbruk. Det finnes imidlertid andre typer behandlinger du kan vurdere mot beinskjørhet.

Velger du hormonbehandling, anbefales lavest mulig dose i kortest mulig tid.

Hormonbehandling mot hetetokter

Hormonbehandling er svært effektiv mot hetetokter. 9 av 10 kvinner opplever bedring med behandling.

Hormonbehandling mot underlivsplager og urinveisproblemer

Overgangsalderen kan forårsake flere underlivsplager, som for eksempel tørrhet i skjeden og urinveisinfeksjoner. Underlivsplager kan behandles med østrogentilskudd lokalt i skjeden. Dette reduserer faren for bivirkninger.

Hormonbehandling mot vaginale symptomer kan tas som krem, vagitorie eller vaginaltablett som føres inn i skjeden med applikator.

Hormonbehandling mot søvnproblemer og humørsvingninger

Noen kvinner opplever søvnproblemer i overgangsalderen, andre kvinner kan slite med humørsvingninger og depresjon. Vi vet ikke om søvnløshet som rammer kvinner i overgangsalderen skyldes hormonelle forandringer direkte, men hormonbehandling ser ut til å hjelpe mot søvnproblemene.

Opplever du å bli deprimert samtidig som du kommer i overgangsalderen, er sjansen større for at hormonbehandling kan ha effekt på depresjonssymptomene. Etter menopause (opphør av menstruasjonsblødninger) har antidepressiva (SSRI) trolig den beste effekten.

Hva er alternativene til hormonbehandling?

Det finnes noen forebyggende råd mot hetetokter, som for eksempel:

- Unngå krydret mat
- Unngå varme omgivelser
- Unngå stress

Det finnes noen reseptbelagte legemidler og kosttilskudd som kan ha effekt mot overgangsplager, men ikke like godt som hormonpreparater. Snakk med legen din om dette kan være alternativer som passer for deg.

Antidepressiva brukes vanligvis til å behandle depresjon. Legemidlene kan imidlertid gi bivirkninger som kvalme, svimmelhet og manglende sexlyst.

Gabapentin er et stoff som vanligvis brukes til å behandle epilepsi og nervesmerte, men kan også motvirke hetetokter. Gabapentin kan forårsake bivirkninger som svimmelhet og døsigheit.

Klonidin er et stoff som vanligvis brukes mot høyt blodtrykk, men kan motvirke hetetokter. Legemiddelet kan senke blodtrykket. Bruker du dette legemiddelet bør du følges opp av lege.

Fytoøstrogener er plantestoffer som ligner på østrogen. Soya-produkter som tofu og miso inneholder mye fytoøstrogener. Det samme gjør bønner, linser, visse frukter og selleri. Du kan også kjøpe reseptfrie kosttilskudd på noen apotek og helsekostbutikker. Det er imidlertid uklart om fytoøstrogener bidrar til å lindre symptomer på overgangsalderen og om de kan forårsake de samme problemene som hormonbehandling.

Du bør alltid fortelle legen din dersom du tar urtebehandlinger samtidig med reseptbelagte legemidler, siden noen kombinasjoner av behandlinger ikke er trygge.

Kan hormonbehandling være farlig?

Det finnes flere alvorlige tilstander forbundet med østrogenbehandling, men risikøkningen er for de fleste kvinner svært liten.

Brystkreft

Hormonbehandling kan i en liten grad øke risikoen for brystkreft, men den er større hos kvinner som har brystkrefttilfeller i familien. Noen år etter avsluttet behandling med hormontilskudd vil sjansene for å utvikle brystkreft være den samme som før behandlingen startet.

Hjerte- og karsykdom

Forskningen rundt risiko for hjerte-karsykdom er komplisert fordi hormontilskudd kan både beskytte og forårsake sykdom. Hormonbehandling inntil 10 år etter menopause kan beskytte hjertet, men øke risikoen for hjerneslag og blodpropp i dype vener i leggen (dyp venetrombose).

Andre bivirkninger

Hormonbehandling i ett år eller mer kan øke risikoen for gallestein eller urininkontinens.

Du kan også få mindre alvorlige bivirkninger med hormonbehandling som for eksempel uventede blødninger, ømme bryster, hodepine og humørsvingninger. Bivirkningene kan være forbigående, andre ganger hjelper det å bytte preparat. Vekten kan øke i begynnelsen, men går normalt tilbake etter en stund.

Originalbrosjyren er utgitt av BMJ Publishing Group som en del av oppslagsverket BMJ Best Practice. Teksten er oversatt og noe tilpasset norske forhold av Helsebiblioteket.no. Brosjyren må ikke erstatte kontakt med, undersøkelse hos eller behandling av kvalifisert helsepersonell.

For å lage denne informasjonen har BMJ samlet den beste og mest oppdaterte forskningen om hva slags behandling som virker. Du kan bruke den når du snakker med helsepersonell og apotek. Legemidler er oppgitt med navn på innholdsstoffet i preparatet, og ikke med salgsnavn. Salgsnavn kan variere, snakk derfor med apotekansatte eller legen din dersom du har spørsmål om navn på legemidler.

Relaterte artikler

Om oversettelse av pasientinformasjon fra BMJ

Originalbrosjyrer fra BMJ Best Practice

Menopause: should I take HRT? (PDF)
Menopause: what is it? (PDF)

Om oss

- Om Helsebiblioteket
- Personvern og informasjonskapsler
- Tilgjengelighetserklæring
- Information in English

Kontakt oss

- Ansatte i Helsebiblioteket
- Brukerstøtte og ofte stilte spørsmål