



Opdateret 1-1-2022

Overgangsalder og hormonterapi

Kilder: www.sundhed.dk

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/kvindesygdomme/sygdomme/hormonbehandling/overgangsalderen-hormonbehandlingen/>

Fakta

- Overgangsalderen er betegnelsen for tiden før og efter, at æggestokkene ophører med at producere æg
- Gradvist hører æggestokkene også op med at udskille de kvindelige kønshormoner østrogen og progesteron
- Den nedsatte mængde af hormoner kan give symptomer i form af:
 - blødningsforstyrrelser
 - svedeture
 - psykiske påvirkninger
 - søvnforstyrrelser
 - knogleskørhed
 - tørre slimhinder
- Men det er meget forskelligt, hvordan man reagerer på, at hormonerne ændrer sig
- Man kan give hormonbehandling på to forskellige måder:
 - Lokalt virkende: Dette er cremer og stikpiller eller en østrogenholdig ring, som man bruger lokalt på slimhinderne i underlivet
 - Generelt virkende (systemisk): Dette er medicin, som virker i underlivet, men også i resten af kroppen. Det modvirker hedeture og forandringer i skelettet. Medicinen findes som tabletter, gel eller hormonplastre
- På nuværende tidspunkt anbefaler man hormonbehandling i overgangsalderen ved moderate til svære hede/svedeture og lokalt virkende hormoner mod gener i slimhinderne

Hvad er overgangsalderen?

Overgangsalderen (klimakteriet) er betegnelsen for tiden før og efter, at æggestokkene holder op med at producere æg, og menstruationerne stopper. Æggestokkene holder gradvist op med at udskille de kvindelige kønshormoner østrogen og progesteron, og mængden af disse hormoner i



kroppen falder. Det er i første række østrogenmangel, der kan give symptomer i overgangsalderen. Mangel på progesteron medfører uregelmæssige blødninger.

Hvilke symptomer giver overgangsalderen?

Man regner med, at ca. 20 % af alle kvinder har minimale gener af overgangsalderen og ikke mærker andet, end at menstruationen holder op. De øvrige 80 % plages i forskellig grad. De almindeligste symptomer er hedeture og tørre irriterede slimhinder i skeden. Der kan også være generende svedeture, forstyrret søvn samt led- og muskelsmerter. Nogle oplever også, at de er mere psykisk ustabile.

Efter overgangsalderen stiger risikoen for **knogleskørhed**, fordi man som følge af lavt østrogen lettere mister kalk fra skelettet. Risikoen for åreforkalkning stiger også efter overgangsalderen.

Hormoner mod gener i overgangsalderen

Der findes to slags medicin mod gener i overgangsalderen:

- **Lokalt virkende:** Dette er hormoner i form af creme eller stikpiller, der føres ind i skeden. Der findes også en østrogenholdig ring, der kan ligge i skeden, uden at man kan mærke den. Den kan ligge i tre måneder, og man kan selv lære at lægge den ind og skifte den. Creme og stikpiller skal bruges nogle gange om ugen. Lokalbehandlingen virker kun lokalt i underlivet og kan bruges af alle uden nogen tidsbegrænsning. Stopper man med behandlingen, kommer generne i slimhinderne tilbage
- **Generelt virkende (systemisk):** Dette er østrogentilskud, som virker i underlivet, men også i resten af kroppen. Derved modvirker man hedeturene. Præparaterne findes som tabletter, gel, spray eller hormonplaster

Medicinen inddeles efter, hvilke hormoner eller kombinationer af hormoner de indeholder.

Lokalbehandling

Til lokalbehandling bruges hormoner, enten østrogen eller prasteron. Alle, undtaget kvinder i behandling for brystkræft, kan bruge lokalbehandling, og man kan uden risiko bruge behandlingen, så længe det skal være. Hvis man stopper med behandlingen, kommer generne tilbage.

Generel behandling, systemisk

Østrogen

Generel behandling består i østrogenet østradiol, enten alene eller i kombination med syntetisk progesteron (gestagen). Østradiol er det samme østrogen, som æggestokkene danner. Østradiol findes som tabletter, gel, spray eller plaster. Ren østradiolbehandling bør kun bruges til kvinder,



der har fået livmoderen fjernet. Østradiol får slimhinden i livmoderen til at vokse, så hvis man kun tager østradiol, får man blødningsproblemer. Efter flere års behandling kan man få celleforandringer i livmoderslimhinden. Derfor skal kvinder med livmoderen i behold have en kombinationsbehandling, dvs. østradiol + gestagen.

Gestagen

Gestagener er en fællesbetegnelse for progesteronlignende hormoner. Som nævnt er gestagener med til at stabilisere livmoderslimhinden, så menstruationerne bliver regelmæssige.

Overgangsalderen indledes ofte med en fase, hvor det eneste symptom er uregelmæssige blødninger. Det skyldes en ubalance mellem østrogen og progesteron i kroppen. I denne fase kan gestagenpræparater bruges for at få regelmæssige blødninger. Man kan også tage gestagenpræparater løbende for at stoppe menstruationen helt. Til dette formål er hormonspiralen velegnet.

Gestagenbehandling alene har ikke effekt på andre symptomer i overgangsalderen. Efter en periode med blødningsforstyrrelser er det normalt, at kvinden gradvist får andre gener i overgangsalderen som hedeture. For at dæmpe hedeture må man kombinere gestagenbehandlingen med østrogen.

Gestagenpræparater findes i tabletform og som hormonspiral. Ved brug af hormonspiral er man samtidig beskyttet mod uønsket graviditet.

Bioidentiske hormoner

Østradiol, som er den type østrogen, der bruges mod gener i overgangsalderen i Danmark, er et bioidentisk hormon. Det vil sige, at det er fuldstændigt det samme som det æggestokkene danner. Der findes også bioidentiske gestagenpræparater i Danmark, men de bruges indtil videre kun ved behandling af uønsket barnløshed.

Hvad med p-piller?

P-piller har et meget højere indhold af hormoner, end der er brug for mod gener i overgangsalderen. De bør ikke bruges i overgangsalderen pga. en øget risiko for blodprop, der i forvejen stiger med alderen.

Kontinuerlig kombinationsbehandling

Midler med konstant hormonindhold bruges til det, man kalder kontinuerlig kombinationsbehandling. Disse præparater indeholder både østrogen og gestagen. Man får tilført samme mængde hormon hver dag. Det betyder, at man ikke kommer til at bløde. Dog kan der være pletblødninger de første måneder. Herefter bliver slimhinden i livmoderen så tynd, at blødningerne stopper.



Behandlingen fås i forskellige former: som tabletter, som plaster og som kombinationen plaster/gel/spray + hormonspiral. Tabletter og plaster bør man tidligst starte med et år efter den sidste menstruation, da man ellers kan få blødningsproblemer. Hormonspiral + plaster/gel/spray kan man starte med tidligere.

Udover pletblødninger kan denne behandling give brystspænding og øget væske i kroppen. Bivirkningerne kan som regel mindskes ved at gå ned i dosis.

Sekvensbehandling

Midler med varierende hormonindhold bruges til det, man kalder sekvensbehandling. Sekvenspræparater indeholder både østrogen og gestagen i et indhold, som varierer gennem en cyklus. Det betyder, at man stadig har blødninger. Man kan starte på behandlingen, når man får overgangsaldergener i form af hedeure og uregelmæssige blødninger, dvs. inden menstruationerne stopper. Sekvenspræparater tages på samme måde som p-piller, men forebygger ikke graviditet.

Sekvenspræparater findes som tabletter og plaster og har samme bivirkninger som kontinuerlig kombinationsbehandling.

Risiko ved hormonbehandling

Systemisk behandling

Tidligere anbefalede man, at kvinder tog hormoner efter overgangsalderen for at forebygge knogleskørhed og hjertekarsygdomme. Forskning har imidlertid vist, at lang tids brug af østrogen + progesteron kan øge risikoen for brystkræft. Derfor bruger man ikke forebyggende hormonbehandling længere. Den eneste begrundelse for hormonbehandling i overgangsalderen nu er moderate til svære hede/svedeture. Man anbefaler behandling i mindst mulige dosis i kortest mulige tid.

Raske kvinder i 50'erne kan dog tage kombineret hormonbehandling i 5 år og ren østrogenbehandling (hvis livmoderen er fjernet) i 7 år, uden at deres risiko for sygdom stiger væsentligt. Der er ingen sikker viden om, hvordan længere tids behandling påvirker risikoen for sygdom.

De fleste kvinder er særligt bekymrede for risikoen for brystkræft, som i forvejen rammer ca. hver 10. kvinde. Risikoen for at få brystkræft som følge af hormonbehandling er dog lille. Faktisk mindre end hvis man i gennemsnit drikker to genstande alkohol om dagen.

Hvis man vil bruge systemisk behandling, bør man begynde senest 10 år efter menopausen, ellers stiger risikoen for bivirkninger. Mange andre forhold spiller ind på risikoen for bivirkninger: livsstil, vægt, almindelig sundhedstilstand og arvelige forhold.

Lokalbehandling

Lokalbehandling med hormoner i skeden er uden risiko, og man kan starte når som helst, uanset alder. Man kan bruge det så længe man ønsker.



Alternativ behandling

Der findes en stor mængde naturpræparater og alternative behandlinger, der sælges til brug mod gener i overgangsalderen. Indtil videre er der ikke beviser for, at akupunktur, afslapning, mindfulness, fysisk træning eller urtepræparater virker mod gener i overgangsalderen.

Anbefalinger ved behandling med hormoner

- Man bør kun tage hormoner i overgangsalderen, hvis man har generede symptomer
- Risikoen for bivirkninger stiger med behandlingens varighed. Derfor bør behandlingstiden være så kort som mulig
- I den første tid af overgangsalderen, hvor hovedproblemet er uregelmæssige blødninger, kan man bruge gestagentabletter for at få en regelmæssig cyklus, eller man kan få en hormonspiral
- Hvis man får generende hedeture, mens man stadig har menstruationer, bør man bruge et sekvenspræparat (læs mere ovenfor)
- 1-2 år efter menopausen, dvs. sidste menstruation, kan man bruge et kombinationspræparat (læs mere ovenfor)
- Kvinder, der har fået livmoderen fjernet, skal bruge ren østrogenbehandling
- Hvis gener i underlivet er det eneste symptom, bør man bruge lokalbehandling

Ophør med behandling

Der er ingen fast regel for, hvor lang tid man bør behandles. Det er ikke muligt at sige på forhånd, hvor længe generne kommer til at vare. Hvis du bruger hormoner mod gener i overgangsalderen, kan du selv bestemme, hvornår du vil stoppe. Du kan prøve at trappe ned eller stoppe brat. Hvis generne kommer tilbage, kan du tale med din læge om at begynde behandlingen igen.

Prævention

Først efter menopausen, det vil sige, når man ikke længere har menstruation, kan man være helt sikker på, at man ikke kan blive gravid. I overgangsalderen er det dog sådan, at selv om man skulle blive gravid, er muligheden for at graviditeten udvikler sig meget lille. Spiral, kondom, pessar og sterilisation er bedst egnet som prævention i overgangsalderen.

Man bør ikke bruge p-piller, selv om man synes, man altid har haft det godt med dette. Årsagen er, at det store hormonindhold i p-piller øger risikoen for blodprop mere, jo ældre man bliver.