



## Plager i overgangsalderen

Her tar vi for oss hvilke plager du kan vente deg i overgangsalderen.

Omtrent 80 prosent får hetetokter i overgangsalderen. Hetetoktene kan begynne flere år før menopausen, og det er nokså vanlig at de kan komme og gå i perioder.

Svært mange kvinner får uregelmessige blødninger i årene før menopausen. Slike blødninger kan også være svært kraftige. Andre slipper lettere unna, og får kanskje bare mer sjeldne og sparsomme menstruasjoner. Andre igjen kan ha helt normale menstruasjoner, inntil én plutselig er den siste.

### **Kan overgangsalderen føre med seg andre problemer?**

Ikke på kort sikt. På lengre sikt kan manglende produksjon av kjønnshormoner føre til at slimhinnen i skjeden blir tørrere, og det er plagsomt i forbindelse med samleie.

Hos noen kan vevet rundt skjeden og urinblæren bli slappere. Det kan føre til nedsunken livmor og blære, og til vannlatningsproblemer og urinveisinfeksjoner.

Noen kvinner mister kalk fra skjelettet etter menopausen, og etter en del år kan det føre til benskjørhet. Små, tynne kvinner og kvinner som røker er mer utsatt for kalktap enn andre.

### **Er det noe jeg kan gjøre for å motvirke plager i overgangsalderen?**

Hvis du røker, kommer du et par år tidligere i overgangsalderen. Ellers kan du selvfølgelig ikke gjøre noe for å unngå å komme dit.

Hetetoktene kommer som de kommer, blødningsforstyrrelsene også. Kalktap fra skjelettet kan du motvirke ved fysisk aktivitet og ved å sørge for nok kalsium i kosten.

Du bør få i deg 1000 mg kalsium hver dag. Drikk melk, gjerne skummet. Eventuelt kan du supplere med kalktabletter.

Du bør sørge for å holde musklene i bekkenbunnen din i orden. Knipeøvelser er viktig.