



Tidlig overgangsalder

I dagligtale betegner overgangsalderen ofte tidspunktet for den siste menstruasjon og slutten på den perioden av livet hvor en kvinne er fruktbar. Dette skjer vanligvis mellom 45-55 år.

OVERGANGSALDEREN

Overgangsalderen deles inn i fire perioder: premenopause, perimenopause, menopause og postmenopausen. I premenopauseperioden, som altså inntreffer flere år før selve tapet av menstruasjonen (menopause), er det vanlig å ha uregelmessig menstruasjon med kraftigere eller mindre blødninger, hetetokter og nedsatt sexlyst.

NÅR?

I snitt når norske kvinner menopausen rundt 51 års alder, men alt fra 45-55 år er vanlig, sier gynekolog Åsle-Marit Ullern til klikk.no. Hvor lenge menopausen varer, er svært individuelt, men ser ut til å være til dels genetisk betinget.

Omtrent 1 % av kvinner kommer i overgangsalderen før fylte 40 år. Dette kalles prematur menopause.

SYMPTOMER

Symptomene på tidlig overgangsalder er de samme som ved normal overgangsalder; irritabilitet, humørsvingninger, hetetokter, nattsvette, søvnproblemer, nedsatt seksuell lyst og

menstruasjonsforandringer.

Gjennomgått kjemoterapi eller stråleterapi, har en autoimmun sykdom (som for eksempel leddgikt, lavt stoffskifte eller kronisk betent tarm), har forgjeves forsøkt å bli gravid eller har en mor eller søster som kom tidlig i overgangsalderen, øker sannsynligheten for at symptomene skyldes at du er i ferd med å komme i overgangsalderen.

DIAGNOSE

Overgangsalder kan fastslås ved hormonprøver, gynekologiske undersøkelser og eventuelt med ultralydundersøkelse av eggstokkene. Den viktigste testen er en blodprøve som måler hormonet FSH, som får eggstokkene til å produsere østrogen. Når eggstokkene slutter å produsere østrogen, vil nivået av FSH stige, og når det har nådd et visst nivå (30-40 mIU/mL), tyder det på at du er i overgangsalderen.

KONSEKVENSER

Lavt østrogennivå over tid kan øke risikoen for enkelte sykdommer og tilstander. De viktigste helsemessige konsekvensene på sikt, bortsett fra nedsatt fruktbarhet, er økt risiko for hjertekarsykdom og beinskjørhet.

Kvinner som kommer tidlig i overgangsalderen vil tilbringe en større del av livet med lavt østrogennivå, og løper dermed en større risiko for å bli rammet av disse lidelsene.

BEHANDLING

Det finnes i utgangspunktet ingen behandling som kan reversere overgangsalderen og gjenopprette eggstokkenes funksjon.

For å minimere konsekvensene av et lavt østrogennivå i kroppen og for tidlig aldring av blant annet skjelettet, hjertet og blodårene, er det viktig for kvinner i overgangsalderen å ha en sunn livsstil. Fysisk aktivitet og tilskudd av kalk og D-vitamin er bra. Østrogentilskudd frem til vanlig overgangsalder er også anbefalt. For å motvirke tørrhet i underlivet, kan man benytte stikkpiller eller østrogenholdige kremer i skjeden.

Langvarig hormonbehandling kan ha visse ulemper, som økt risiko for brystkreft, hjertekarsykdom og blodpropp.

For å oppdage eventuell osteoporose på et tidlig stadium, bør det også tas regelmessige benmassemålinger slik at medisiner og behandling kan igangsettes hvis det blir nødvendig.

PSYKISK BELASTNING

Det kan være en stor psykisk belastning å komme i overgangsalderen mange år før man forventet det. Noen opplever den nedsatte fruktbarheten som vanskelig. Seksuallivet kan forandre seg og vanskeliggjøre relasjonen til partneren. Hetetokter og søvnvansker er også en stor utfordring for mange.

Kilder:
medicinenet.com
overgang.no
nhi.no
klikk.no