



## Hetetokter

**Spørsmål:** Jeg er en kvinne på 38 år som har født tre barn. Etter den siste fødselen har plagene før menstruasjonene tatt en ny form.

Jeg svetter nemlig noe helt enormt de to nettene før blødningene starter. Sengetøyet blir gjennom vått av svette. I tillegg er hjertet ganske urytmisk dagene før blødningen. Det hopper over slag og tar noen doble like etter. Det hele er veldig ubehagelig, og jeg lurer på hvorfor slikt skjer. Det kan virke som menstruasjonen er blitt en større belastning på kroppen. Kan det være begynnelsen på overgangsalderen?

**Svar:** Færre enn en prosent av kvinner kommer i overgangsalderen før de fyller 40 år. Gjennomsnittsalderen er 51 år. Mest sannsynlig er det derfor lenge til du gjennomgår denne fasen av livet.

I mange år før overgangsalderen inntreffer, kan normale svingninger i kjønnshormoner de siste dagene før menstruasjonen føre til svettetokter. Det skyldes at en kjertel (hypothalamus) i hjernen mot slutten av trettiårene ofte blir mer følsom for disse svingningene. Denne kjertelen er også ansvarlig for kroppens temperaturregulering. Når nivået av kjønnshormonene varierer, blir termostaten skrudd opp og ned. Dette kan forårsake svettetokter.

Du kan stabilisere nivået hormoner ved å bruke p-piller kontinuerlig i tre måneder av gangen. Hvis du lar være å ta pause mellom to brett eller hopper over de syv uvirksomme pillene (narrepiller eller placebo) hvis brettet inneholder 28 tabletter, er det mulig at du unngår hetetoktene. Velg en p-pille som har likt hormoninnhold i alle tablettene.

For sikkerhets skyld foreslår jeg at du kontakter legen din for en helsesjekk slik at han blant annet kan sjekke om stoffskiftet ditt er i orden. For høyt stoffskifte kan gi hetetokter.