

Spørgsmål fra medlemmer under webinarret om overgangsalder, som vi ikke nåede at besvare

Spørgsmålene er besvaret af Sophie Bohr og Nanna Skytt Pilmark fra Me & Meno.

Skal man tage hormoner resten af sit liv?

Ikke nødvendigvis. Når man er postmenopausal, kan man cirka én gang om året forsøge at trappe ud af behandlingen og se, om symptomerne kommer igen. Hvis de gør det, kan man fortsætte behandlingen, hvis man fortsat vurderer, at fordelene ved behandlingen opvejer eventuelle risici. Der er ikke længere en fast regel om, at man skal stoppe hormonbehandling efter et bestemt antal år eller ved en bestemt alder.

Hormonspiraler påvirker jo billedet med hensyn til menstruation, for eksempel helt manglende menstruation. Så hvordan kan de kvinder vide, hvornår det er hørt op?

Det kan faktisk være svært at vide præcis. En hormonspiral kan gøre, at man bløder meget lidt eller slet ikke, og så kan man ikke bruge menstruationerne som pejlemærke. Men i praksis er det heller ikke så vigtigt at vide præcis, hvornår den sidste menstruation ville have været. Når det gælder østrogenbehandling, er behandlingen den samme, uanset om man er i perimenopausen eller er blevet postmenopausal. Vi tager først og fremmest udgangspunkt i symptomerne og i, om behandlingen hjælper.

Jeg er lige over 50 år og er først begyndt at få symptomer nu. I siger perimenopausen starter i 40'erne, er det så for sent for mig at opstarte behandling?

Nej, overhovedet ikke. Når vi siger, at perimenopausen ofte begynder i 40'erne, betyder det ikke, at alle får symptomer dér. Nogle mærker symptomer tidligere, mens andre først får dem omkring 50-årsalderen eller efter deres sidste menstruation. Det er altså helt almindeligt først at få behov for behandling omkring 50-årsalderen.

Efter menopausen producerer man jo slet ikke østrogen længere. Kan man undvære det?

Ja. Efter menopausen falder østrogenniveauet markant, men det er langt fra alle kvinder, der mærker noget særligt til det. De kvinder klarer sig fint uden hormonbehandling. Andre får derimod generende symptomer som for eksempel hedeture, søvnproblemer

eller gener fra slimhinderne, og her kan østrogenbehandling gøre en stor forskel. Man skal altså ikke have østrogen, bare fordi man er kommet i menopause – vi behandler først og fremmest, når der er et behov.

Må man starte på hormoner i slutningen af 30'erne?

Ja. Perimenopausen kan godt begynde allerede i slutningen af 30'erne, og hvis man har generende symptomer, kan hormonbehandling være relevant. Man er altså ikke for ung til behandling alene på grund af sin alder.

Hos kvinder under 40 er der dog en særlig gruppe, vi skal være opmærksomme på: kvinder med tidligt svigt af æggestokkene, også kaldet POI. Hvis man for eksempel har meget uregelmæssige eller helt ophørte menstruationer, vil man derfor typisk undersøge nærmere, om der kan være tale om POI. Det er vigtigt at opdage, fordi østrogenbehandling hos disse kvinder ikke kun handler om symptomer, men også om at erstatte det østrogen, kroppen ellers skulle have produceret frem til den almindelige alder for menopause.

Hvis man skal få taget blodprøver, er der så et tidspunkt i menstruationscyklussen, der er at foretrække?

Som udgangspunkt nej. Og faktisk behøver de fleste kvinder over 45 slet ikke blodprøver for at finde ud af, om de er i perimenopause. Hormonerne svinger meget i denne periode – både gennem cyklussen og fra dag til dag – så en enkelt blodprøve kan være svær at bruge til noget. Vi vurderer derfor først og fremmest ud fra alder, symptomer og ændringer i menstruationerne. Hvis der i en særlig situation er brug for blodprøver, afhænger tidspunktet af, hvad det konkret er, man ønsker at undersøge.