

Lönar sig behandling av klimakteriet?

Klimakteriet är inte en sjukdom i sig, men de flesta får olika symtom i samband med det. Symtomen är rätt lindriga för de flesta men för andra försämrar de livskvaliteten. En del känner inte av några symtom alls.

Klimakteriet kan orsaka en mängd varierande symtom, bland annat värmevallningar, nattliga svettningar, olika psykiska symtom, koncentrationssvårigheter, hjärndimma, problem med minnet och olika slags smärtor. Det torde vara klart för alla att vilket som helst av de här symtomen kan, då de är kraftiga, försämra livskvaliteten avsevärt. I allmänhet har de som lider av symtom dessutom flera olika symtom.

Hormonersättningsbehandling är den enda effektiva behandlingen av klimakteriebesvär. Det finns också andra alternativa behandlingar, men i allmänhet ger de inte en lika tydlig lindring. Det är möjligt att lindra eller förebygga symtomen genom sunda levnadsvanor. Symtomen är vanligare till exempel hos överviktiga, rökare eller stora alkoholkonsumenter. När det gäller motion är forskningsresultaten i viss mån motstridiga. Det är möjligt att vissa motionsformer kan lindra värmevallningar men bevisen är blygsamma. Motion kan dock förbättra både humöret och sömnen, vilket höjer livskvaliteten.

I klimakteriet blir slemhinnorna tunnare och skörare i praktiken hos alla, även om alla kanske inte märker det själva. I motsats till de andra symtomen går inte förändringarna i slidan över när klimakteriet framskrider. Det är bra att sköta om slidans slemhinnor med östrogen- och DHEA-preparat som används lokalt och som är riskfria. Det här skyddar också slemhinnorna i slidan för infektioner. Därtill inverkar behandlingen också på urinvägarna och kan förebygga urinvägsinfektion och lindra inkontinens. Den lokala behandlingen har också en positiv effekt på sexlivet.

Utöver att den egentliga hormonersättningsbehandlingen hjälper mot klimakteriesymtomen har den också konstaterats förebygga många sjukdomar. Ett av de viktigaste resultaten är att dödligheten i hjärthändelser och hjärtsjukdomar har minskat. Det skydd som hormonbehandlingen ger beror visserligen på när den har inletts. Ju tidigare hormonersättningsbehandlingen inleds efter att klimakteriesymtomen börjat, desto bättre skydd ger den.

Om du inte har några individuella riskfaktorer i fråga om hormonersättningsbehandling finns det ingen orsak att lida av klimakteriebesvären. Men om man inte har några symtom som försämrar livskvaliteten ska man i ljuset av dagens kunskap inte använda behandlingen för skojs skull, eftersom den inte är helt riskfri. För de flesta som lider av sina klimakteriebesvär är dock fördelarna med behandlingen större, i fråga om såväl minskade symtom som hälsoeffekter, än riskerna med den.

Riina Katainen, gynekolog

(Översättning: Folkhälsan)