

# Hur vet man att man kommit in i klimakteriet?

Med klimakteriet eller övergångsåldern menas den långa tidsperiod under vilken de flesta känner av olika klimakteriesymtom. Menopaus betyder i sin tur den sista menssen. Eftersom menscykeln kan vara nog så oregelbunden innan den upphör och menssen kan utebli i långa tider, kan menopausen konstateras först då det gått ett år efter den sista menstruationen. Klimakteriesymtomen kan börja redan ett antal år före menopausen och fortsätta i flera år efter den. När symtomen börjar före menopausen kallar man ofta den här tidsperioden för förklimakterium eller preklimakterium.

Menopausen beror på att äggstockarna slutar producera östrogen, men före menopausen kan produktionen ofta vara nog så varierande. Det här leder till att klimakteriesymtomen kan gå i vågor. Till en början känner många av symtomen i de skeden av menstruationscykeln när östrogennivån också annars är som lägst, det vill säga precis före och under menssen. Därför kan det vara svårt att skilja på klimakteriesymtom och premenstruellt syndrom, det vill säga PMS-symtom, som infaller före menssen, särskilt som förklimakteriet präglas av humör-svängningar och till exempel värmevallningar är mer sällsynta.

Klimakteriet konstateras antingen utgående från att menssen upphört eller från typiska symtom. Det finns ett laborativvärde, FSH (follikelstimulerande hormon), som är förhöjt efter menopausen, men nivån börjar svänga betydligt redan många år före menopausen. Därför är FSH användbart närmast när man undersöker varför menssen uteblivit för en person som är under 45 år. För någon som är i typisk förklimakterie- eller klimakterieålder visar FSH-värdet hormonnivån bara för provtagningsdagen, och ger ingen vägledning för hur situationen kommer att framskrida.

I Finland har många som är i klimakterieålder hormonspiral, vilket gör att de inte nödvändigtvis har några blödningar alls. Hormonspiralen hjälper inte mot klimakteriesymtom, så därför börjar symtomen vid samma tidpunkt som de skulle göra utan spiral. Samtidigt är det bra att veta att cirka en tredjedel inte har just några klimakteriesymtom alls. Om den som har hormonspiral får klimakteriebesvär som försämrar livskvaliteten kan spiralen kombineras med hormonbehandling. Om spiralens livslängd närmar sig sitt slut, och du har varken har symtom som tyder på klimakterium eller mens, är det skäl att planera fortsättningen tillsammans med en läkare. I många fall är det godtagbart att förlänga bruket av spiral tills det är sannolikt att menopausen är ägt rum.

För dem som använder preventivmedel som innehåller östrogen är det ännu svårare att utreda situationen. Preventivmedlets östrogen åtgärdar nämligen i allmänhet klimakteriesymtomen. Preventivmedlet kan också å ena sidan göra att menssen uteblir, trots att den annars skulle fortsätta, och å andra sidan kan det under pausdagarna förekomma blödningar, trots att menssen redan upphört. Klimakteriesymtomen kan dock ge sig känna de pausdagar som kan höra samman med användningen av preventivmedlet. Det är bra att fortsätta med ett beprövat östrogenhaltigt preventivmedel åtminstone till 50 års ålder. Efter det ska du gärna diskutera situationen med din läkare och få en individuell plan för fortsättningen.

Minipiller innehåller bara gulkroppshormon och leder ofta till att menssen uteblir. Eftersom minipiller inte innehåller östrogen lindrar de inte klimakteriesymtomen. En del minipiller förhindrar dock ägglossning och kan på så sätt i teorin minska växlingarna i hormonbalansen som hör till förklimakteriet. Det finns nästan inga risker med minipiller och du kan lugnt använda dem till exempel tills du fyllt 55 år.

Om den som fyllt 45 år har värmevallningar eller andra svettningssymtom kan man anta att de beror på klimakteriet. Om symtomen består till exempel av enbart muskel- och/eller ledsmärta, nedstämdhet och sömnlöshet, kan de höra ihop med klimakteriet men det kan också finnas andra förklarande orsaker i bakgrunden. Om symtomen är besvärande kan man pröva på hormonersättningsbehandling, som ska hjälpa på några månader om det handlar om klimakteriesymtom.

**Riina Katainen, gynekolog**

(Översättning: Folkhälsan)