

## Vilka är klimakteriesymtomen?

Det kan förekomma en mängd olika symtom i klimakteriet och de varierar betydligt från person till person. Vissa har bara ett enskilt symtom, de flesta har många olika. De symtom som är lättast att känna igen är värmevallningar, nattliga svettningar och sömnlöshet. Dessutom kan man ha olika psykiska symtom, svårigheter som gäller informationshantering, hjärklappning eller rytmstörningar, smärtor, trötthet, symtom i könsorgan och urinvägar och viktökning. Symtomen varierar också avsevärt i styrka. Vissa har lindriga symtom som bara besväras ibland medan andra har symtom som försvagar deras livskvalitet. En del känner inte av några symtom alls. Hos de flesta är symtomen någonstans mittemellan.

Värmevallningar i klimakteriet beskrivs oftast som vågor av värme och rodnad som börjar i brösthöjd och stiger upp mot ansiktet. Samtidigt kan man också svettas kraftigt. Många besväras av nattliga svettningar som blöter ner lakanen och ofta följs av frossa. Också på dagen kan man känna sig ovanligt frusen. Utöver att man kan vakna av svettningarna flera gånger om natten, vaknar en del utan att de har nämnvärda värmevallningar eller svettningar. Det är också typiskt att man har svårt att somna om. Man kan också ha svårigheter att somna på kvällen, men det är inte lika vanligt och oftast ligger det andra faktorer i bakgrunden. Forskning visar att sömnens kvalitet ofta blir sämre i klimakteriet; mängden djup sömn minskar. Ständig sömnbrist leder självfallet till andra symtom: man kan känna sig trött, svag och orkeslös, glömsk och oförmögen att koncentrera sig eller få olika psykiska symtom. Sömnbristen gör det svårare att klara av sitt arbete, den ökar risken för olyckshändelser och leder lätt till att människorelationer påverkas.

De psykiska symtomen i samband med klimakteriet varierar stort och särskilt i det så kallade förklimakteriet kan det vara besvärligt att uppfatta att de beror på klimakteriet. Dessutom blir egentlig depression vanligare i klimakterieåldern, vilket gör det ännu svårare att sätta ett finger på symtomen. Till de symtom som man inom forskningen kopplar samman med klimakteriet hör bland annat irritation, deppighet, ångest, oförmåga att få något till stånd, sorgsenhet, gråtighet, rastlöshet, spänningstillstånd och en försämrad förmåga att njuta av olika saker. Typiska symtom som nämns på läkarmottagningen är speciellt kort stubin, nedstämdhet och plötsliga humörsvingningar. Vissa säger att det känns som att vara i puberteten.

De vanligaste kognitiva symtomen, det vill säga sådana som hör samman med informationsbehandling, är minnes- och koncentrationssvårigheter. Många beskriver sig också lida av hjärndimma.

Den minskade nivån av östrogen påverkar också leder och muskler, vilket ger många människor olika slags värk och smärtor. Det är också vanligt att känna sig stel. Östrogenbristen kan förvärra migrän eller till och med orsaka migrän hos personer som inte haft det förut.

Många berättar att de gått upp i vikt i klimakteriet. Ämnesomsättningen i sig har inte konstaterats bli långsammare i klimakteriet, men viktökningen kan hänga ihop till exempel med sömnlösheten och att östrogenbristen minskar muskelmassan. Sömnbrist är en vanlig orsak till viktökning i alla åldrar. Dessutom kan östrogenbristen som sagt göra att musklerna krymper, och då musklerna förbrukar en hel del energi minskar människans energibehov när muskelmassan minskar. Det här kan du förhindra genom styrketräning om du vill.

Det minskade östrogenet har en märkbar inverkan på slemhinnorna i könsorganen. Det första typiska symtomet är torrhet. Dessutom kan det förekomma klåda, sveda och smärta vid beröring samt illaluktande flytningar. Östrogenbristen gör att slemhinnorna blir sköra och de kan också blöda lätt. Med tiden ersätts slidans mjölksyrebakterier med tarmbakterier, vilket kan orsaka lukt och infektioner. Slemhinnorna blir tunnare också i urinvägarna, vilket kan leda till inkontinens, tätare urineringsbehov och urininfektioner. De andra klimakteriesymtomen är oftast övergående men slemhinnornas behov av östrogen går inte om. Ett enkelt och tryggt sätt att behandla symtomen och förändringarna är östrogen- och DHEA-preparat som förs in i slidan.

Östrogen är inte ett lusthormon men en brist på det har många indirekta följder för sexualiteten. Utöver förändringarna i slemhinnan påverkas sexualiteten främst av sömnbristen och de psykiska symtomen. Om man känner sig trött hela tiden räcker energin många gånger inte till att ens tänka på sex, för att inte tala om att ha det.

Klimakteriesymtomen kan börja redan flera år innan menstruationen tar slut, och därför är de besvärliga att känna igen. Mensen upphör hos de flesta vid 45–55 års ålder. Det är alltså fullt möjligt att få klimakteriesymtom redan i 40-årsåldern, utan att det handlar om för tidigt klimakterium. De här kommer som en överraskning för många. Det är bra att veta att motsvarande symtom också kan hänga ihop med mycket annat, till exempel olika sjukdomar, läkemedel, stress, depression, ångestsyndrom och belastande händelser i livet. Värmevallningar är oftast ett klimakteriesymtom om de förekommer i "rätt" ålder, men även de kan bero till exempel på funktionella störningar i sköldkörteln eller sömnapné. I samband med olika symtom är det viktigt att minnas klimakteriet, men att också tänka på att det kan handla om något annat.

**Riina Katainen, gynekolog**

(Översättning: Folkhälsan)

