



Folkhälsomyndigheten

Podden Liv & Hälsa

Klimakteriet – vanliga symtom och tips som lindrar

[Pernilla Engström, programledare] En majoritet av alla kvinnor upplever någon form av besvär när de kommer in i klimakteriet. Så hur kan den fysiska, psykiska och sexuella hälsan påverkas? Det är frågor som utredaren Pia Kvillemo ska reda ut i dag. Välkommen!

[Pia Kvillemo, utredare] Tack!

[Pernilla] Om du skulle beskriva kort, vad är egentligen klimakteriet?

[Pia] Jamen väldigt kort, så är klimakteriet den period i livet då äggstockarna successivt slutar producera hormoner och menopausen inträffar, alltså den sista menstruation.

[Pernilla] Och vid vilken ålder är det vanligt att kvinnor kommer in i klimakteriet?

[Pia] Det är olika, och om vi bara tänker på själva menopausen, eller den sista menssen, så inträffar den i genomsnitt vid 51 till 52 års ålder. Men klimakteriet eller klimakterieperioden handlar inte bara om sista menstruationen, utan om sjunkande östrogennivåer över flera år. Och därmed då kanske symptom kopplade till detta, både före och efter menopausen, och det kan se väldigt olika ut. Det kan vara 45 år eller det kan vara 60 år, så det finns en stor normal variation där faktiskt.

[Pernilla] Men är det vanligt att få symptom, eller finns det dem som inte får några symptom alls?

[Pia] Det skulle jag säga att det är väldigt vanligt. Det finns studier på det här och de visar att åtminstone 70 till 90 procent av kvinnorna upplever någon form av besvär som de själva kopplar till klimakteriet. Men eftersom det här panoramat av symptom är så brett och komplext, så skulle jag tro att många av besvären som de upplever kanske de inte ens kopplar till klimakteriet, vilket ju betyder att siffran kanske ännu högre.

[Pernilla] Om vi ska borra lite grann i det här med olika besvär som kan kopplas till klimakteriet, så handlar det ju både om fysiska och psykiska besvär, men även existentiella tankar och att ens relationer till närstående och den sexuella hälsan kan påverkas. Men om vi ska börja med de fysiska besvären, vilka är symptomen som många känner av?

[Pia] Ett klassiskt symptom är det här med oregelbunden menstruation eller förändrad menstruation. Men andra sådana klassiska symptom är ju värme, vallningar, svettningar. Man kan få humörförändringar, sömnbesvär och det finns en rad symptom. Torra slemhinnor är ju en fysisk manifestation, och det kan ju

påverka sexlivet och den sexuella lusten också. Så att det finns en del fysiska besvär som är rätt konkreta.

[Pernilla] Finns det någonting man kan göra åt de här besvären?

[Pia] Ja, om man inte har så stora besvär så att man vill söka hjälp i hälso- och sjukvården, vid värmevallningar och svettningar så kan man ju ha lite luftigare kläder och se till att man har svalt i sovrummet. Sådana vanliga åtgärder. När det gäller torra slemhinnor finns det ju sådana här receptfria preparat man kan köpa och ha lokalt bara, om det är slidan som är lite torr eller så där, så finns det ju sådant man kan använda.

[Pernilla] Och sömnproblem sade du också?

[Pia] Mmm, det är ju klassiska saker som att inte dricka alkohol och kaffe i för stora mängder. Att försöka komma i säng, att inte hålla på med skärmen. De här vanliga sakerna ha svalt i sovrummet och så. Och motionera och i övrigt göra saker som är avkopplande och roliga och så.

[Pernilla] Du nämnde även att man kan få besvär eller problem när det gäller den psykiska hälsan, hur kan den påverkas?

[Pia] Jamen om vi börjar med humörförändringar så kan ju det inträffa. Och det kan ju vara väldigt svårt att skilja från, jamen vi har ju alla lite olika humör under livets gång och kanske från dag till dag, men det är en sådan där klassisk sak som det rapporteras om. Och nedstämdhet, det är inte alls ovanligt att man känner sig lite låg och kanske tappar lusten för saker och ting. Något som man har pratat lite mer om på senare tid är ju det här vi kallar lite slängigt kanske för hjärndimma. Eller att man upplever att man glömmer saker i högre utsträckning, Att man har svårt att koncentrera sig, kanske att tänka på det där sättet man är van att kunna göra och så där. Och det kan ju inträffa före den här menopausen, och det kanske man inte heller riktigt kopplar till klimakteriet i första hand.

[Pernilla] Är det där ett problem, att man inte identifierar de här symptomen som dyker upp som just klimakterieproblem?

[Pia] Jamen jag tror det. Lite som jag sa, det här att inte veta varför man börjar glömma. Det skapar ju kanske en oro, håller jag på att bli dement? Och det är klart att det kan vara det också, men det är ju mer sannolikt kanske att det handlar om just de här östrogennivåerna som kroppen och hjärnan inte ännu är van vid. Och då kan man få såna manifestationer.

[Pernilla] Och när det gäller de här psykiska symptomen och besvären som du nämner, finns det någonting man kan göra där? Någon hjälp man kan få?

[Pia] Ja, men som vanligt kan man ju söka vård. Oavsett om det är kopplat till klimakteriet eller ej, så kan man ju söka för psykiska besvär. Sen tror jag att när man har kommit upp i den här åldern så har man ju kanske hittat sina egna copingstrategier. Vad gör jag när jag känner mig låg? Jamen jag kanske pratar med

en kompis eller min partner, eller tar en promenad eller gör nåt roligt eller så. Det gäller ju även för de symtom som är kopplade i klimakteriet.

[Pernilla] Hur skulle du säga att relationerna till närstående kan påverkas under klimakteriet?

[Pia] Jamen som alla förändringar inom både en själv och i livet, så är det klart att det har betydelse för dem som är omkring en, och de relationer man har. Om man till exempel har en romantisk eller sexuell relation så kan ju en minskad sexlust påverka den och ens partner. Och det beror ju förstås på vilken roll sexualiteten har i relationen. Sedan tänker jag att relationen till eventuella barn och arbetskamrater och så förstås kan påverkas om de märker att kvinnan är mer nedstämd eller så. Så det tror jag absolut kan påverka.

[Pernilla] Och jag tänker på just det du säger, finns det någonting som närstående kan göra för att stötta? Eller kanske arbetsgivare och kollegor?

[Pia] Jamen det tror jag verkligen. Bara det att känna till, där har vi lite det här med information och kunskap igen, även för personer som inte själva i klimakteriet, att det är bra att veta att sådana här förändringar kan inträffa. Så att inte de också börjar undra vad det kan vara och så. Sedan tänker jag att jag menar, då kan man ju dels bli trygg själv och sen visa förståelse mot kvinnan, och som arbetsgivare eller kollega kanske man kan ha möjlighet att anpassa arbetsuppgifter så att man gör det man klarar bäst under den perioden. Om man har bekymmer med vissa moment som man tidigare tyckte att man klarade bra.

[Pernilla] Då undrar man ju, det låter lite besvärligt det här med alla symptomen, men finns det någonting som är bra med klimakteriet?

[Pia] Oj, det var en lite ovanlig fråga. Men jag skulle säga att det kan det nog visst göra. Alltså man slipper ju, i den mån man haft besvär av sina menstruationer, man kanske haft PMS eller riklig blödning eller besvärligheter, då är det ju skönt. Och man slipper oroa ju sig för att bli gravid, om man nu inte vill bli det. Så att absolut finns det ju fördelar tycker jag man kan säga.

[Pernilla] Du nämnde att det var ju ändå många kvinnor som får besvär med klimakteriet. Finns det någon motsvarighet till klimakteriet för män?

[Pia] Ja, alltså jag har inte fördjupat mig i det. Men jag tror man kan säga att absolut inte på samma sätt som för kvinnor faktiskt.

[Pernilla] Det låter ju som att klimakteriet kan ge många olika symptom och i vissa fall ha ganska stor inverkan på hälsan. Är det vanligt att kvinnor som har besvär under klimakteriet söker hjälp från hälso- och sjukvården?

[Pia] Ja, det beror ju lite på vad man menar med vanligt. Men vi har på Folkhälsomyndigheten nyligen gjort en studie om detta och då visade det sig att av de kvinnor som faktiskt upplever klimakteriebesvär, så är det drygt 43 procent som rapporterar att de har sådana besvär så att de har behov av stöd och hjälp för dem.

Sen är det ungefär 80 procent av de här 43 som faktiskt söker hjälp, så där finns det utrymme för förbättring. Men det betyder ju att en hel del kvinnor söker hjälp inom hälso och sjukvården, men inte alla.

[Pernilla] Och när eller hur vet man att det är läge att söka hjälp? Och vilken typ av hjälp är det som hälso- och sjukvården kan erbjuda?

[Pia] Man kan säga att när man upplever besvär så tycker jag inte att man ska tveka att söka hjälp. Och det som vården kan erbjuda är ju samtal och råd kring till exempel levnadsvanor, stress, sömn, kostvanor, motionsvanor, alkohol, tobak och så, och hur man hur man ska förhålla sig till det. Sen kan man erbjuda läkemedelsbehandling också, alltså substitution. Och då skulle jag säga att Läkemedelsverket skriver så här - man ska inte sätta in det efter 60 års ålder och man ska sätta in det inom tio år efter menopaus. Så det är nog en bra idé att inte vänta för länge med att åtminstone rådfråga hälso- och sjukvården kring vad man kan göra åt sina besvär. Men, man ska tänka på det, man ska inte bara tro att jag ringer och så får jag ett läkemedel, utan doktorn tittar ju på helhetsbilden. Dels behovet och sen eventuella riskfaktorer. Så det kan man ha ett bra samtal med sin doktor om.

[Pernilla] Om man själv vill söka mer information om klimakteriet, vart ska man leta efter den?

[Pia] 1177 har bra information på sina sidor tycker jag. Så där kan man börja i alla fall. Och vill man ha mer kvalificerade råd så kan man väl kontakta hälso- och sjukvården, återigen för råd skulle jag säga. Och man ska komma ihåg också att är man en nätbaserad person som många av oss är, så dyker det upp reklam för alla möjliga saker och påståenden om vad som kan hjälpa mot allt möjligt. Så det är väl bra att minnas att reklam inte är den bästa kunskapskällan alltid. Kanske att man är källkritisk och inte tror på allt som skrivs.

[Pernilla] Bra råd att ha med sig. Hur viktigt skulle du säga att det är att öka kunskapen om klimakteriet generellt?

[Pia] Jo, men alltså i ljuset av att halva befolkningen ju genomgår den här fasen, så tycker jag att det är en stor folkhälsofråga. Och i den mån man har besvär är det ju också ett folkhälsoproblem. Även om man inte kanske blir sjukskriven eller att det inverkar jättenegativt på samhället på det sättet, så är den individuella livskvaliteten under flera års tid faktiskt som det ju ofta handlar om, är ju viktig. Och även för att ha en fungerande vardagssituation med allt vad det innebär av familjeliv och arbete och så. Så jag tycker det är viktigt med god kunskap. Och då pratar vi ju inte bara om kunskap bland kvinnorna själva, utan bland vårdpersonal och bland anhöriga. Det har vi sett i studier också, att en del kvinnor menar att det skulle vara till stor hjälp om anhöriga också kunde lite mer om detta då för att just få det att fungera bra.

[Pernilla] Avslutningsvis då - om man är i den fas i livet när klimakteriet närmar sig eller kanske redan har börjat. Vilka är dina bästa tips?

[Pia] Ja, i den mån man märker det då, så återigen tänker jag att börja och läs på lite grann om symtombilden, för den är komplex. Prata med anhöriga gärna om du känner du bekväm med det, din partner eller barnen eller till och med arbetsgivaren eller kollegorna. Sen tycker jag också att man ska komma ihåg, även om det kan pågå under några år, så i regel avklingar ju symptomen sen när kroppen har vant sig vid de lägre östrogennivåerna. Så man behöver inte tänka att det ska vara för evigt och så. Så det tycker jag att man ska minnas.

[Pernilla] Tack så mycket Pia! Och vill du som lyssnar höra fler avsnitt av Liv och hälsa så följ oss gärna.