

OVERGANGSALDEROVERSIGT

symptomer og hormonelle behandlingsmuligheder – til dig

Psykiske symptomer som angst og depression kan også dukke op i overgangsalderen, men de skyldes ikke hormonmangel



Menstruationerne bliver uregelmæssige med længere tid imellem



Hedeture kan komme pludseligt og på alle tidspunkter af døgnet

Knogletabet stiger når østrogen-niveauet falder. Lavt kalkindhold i knoglerne giver ingen symptomer, men øger risikoen for knoglebrud



De typiske symptomer i overgangsalderen



Svedudbrud kommer ofte om natten og kan forstyrre søvnen og føre til træthed og nedsat energi

Manglende sexlyst og/eller smerter ved sex



Slimhinderne i skeden og urinrøret bliver sarte og tynde og mere modtagelige for infektioner, og der kan opstå hyppig tissetrang, og det kan blive sværere at holde på vandet

Ja, der er mange symptomer, som kan opstå i forbindelse med din overgangsalder. Nogle kan du nikke genkendende til, mens andre kan overraske, da det ikke umiddelbart er gener, du tænker, er relaterede til din overgangsalder. Du kan med fordel forberede din samtale med lægen ved at følge dine gener over den sidste måned.

Tag udgangspunkt i listen nedenfor – og vurder hvad der generer dig på en skal fra 0-6, (hvor 0 er ingen og 6 er mange symptomer):

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Hede-/svedeture							
Nattesved							
Søvnforstyrrelser							
Træthed							
Manglende energi							
Hovedpine							
Muskel-/ledsmerter							
Angst/nervøsitet							
Depression/dårligt humør							
Irritation							
Koncentrationsbesvær							
Tør hud/hudoverfølsomhed							
Kriblende fornemmelse i huden							
Nedsat sexlyst (libido)							
Smerter ved sex							
Tørre slimhinder i urinveje og skede							
Hyppigere vandladninger/tissetrang							
Urininkontinens							
Vægtændring							
Oppustethed							
Øget ansigtshårvækst							
Andre symptomer							

Nedenfor er skitseret en oversigt over de medicinske (hormonelle) behandlingsmuligheder. Derudover findes der også ikke-medicinske muligheder samt råd om kost, motion, beklædning m.m. Valg af behandling træffes i samråd med din læge, der vil tage udgangspunkt i, hvordan du har det og hvilke symptomer, der generer dig.

