



ALLT OM KLIMAKTERIET

Professor Bo
von Schoultz:

I dag finns bröstsäker östrogen- behandling

Lider du av vallningar, svettningar, sömnproblem och torra slemhinnor? Då kan det vara dags att börja med östrogen. I dag finns säker hormonterapi som dessutom skyddar mot en rad sjukdomar.

Av SUSANNA HAUFFMAN
Foto: ULF SIRBORN, THINKSTOCK

Kvinnor som har svåra klimakteriebesvär ska inte vara oroliga för hormonbehandling, säger **Bo von Schoultz**, professor emeritus i obstetrik och gynekologi vid Karolinska Institutet.

Vallningarna och svettningarna beror på att kroppens termostat inte fungerar som förr. När kvinnokroppen inte producerar lika mycket östrogen kommer flera av systemen i hjärnan i olag och det leder till att termostaten blir mer instabil.

Om man ska reparera termostaten och slippa vallningarna är enklaste sättet att tillföra östrogen, för det finns helt enkelt inga andra substanser som är lika effekti-

va. Men under det senaste decenniet har östrogenbehandling varit nästan bannlyst, sedan man publicerade resultat från den stora amerikanska undersökningen WHI, Women's Health Initiative. Där såg man alarmerande risker för både bröstcancer och blodpropp.

Men nu har vindarna vänt, berättar Bo von Schoultz, som under de senaste åren lett studier om hormonbehandlingens effekt på kvinnans bröst.

– Det finns goda skäl för kvinnor som närmar sig klimakteriet att diskutera

skräddarsydd behandling med sin gynekolog. I dag kan vi med säkerhet säga att hormonbehandling under en begränsad tid, fyra–fem år, är i princip ofarlig och har många fördelar som klart överväger eventuella risker.

Kvinnor som börjar med hormonbehandling mellan 50 och 60 års ålder får goda effekter på klimakteriebesvär, livskvalitet, sömnstörningar och slemhinnebesvär i underlivet. De får också en minskad risk för hjärt-kärlsjukdom, skydd mot benskörhet, frakturer och diabe-

**Hormon-
behandling
har många
fördelar**



Äter du östrogen i fyra, fem år finns det ingen risk för bröstcancer.

tes samt en 30-procentig minskad risk att dö i förtid.

Efter mer än fem års behandling ökar risken för bröstcancer något. Hormonbehandling ger många kvinnor en ökad täthet i bröstvävnaden. Det tyder på större aktivitet i cellerna och är en möjlig riskmarkör för tumörbildning.

Det är kombinationen östrogen och progesteron som ökar risken.

– Vi har ganska tydliga data att enbart östrogen inte medför någon stor risk, säger Bo von Schoultz. Det finns hopp om att naturligt progesteron kan vara mindre farligt. Än så länge kan man bara få det på licens i Sverige. Om man som kvinna anser sig behöva hormonbehandling mot vallningar och andra besvär men är rädd för gestagenet och bröstcancerrisken, kan man mycket väl be sin gynekolog undersöka möjligheten att få det naturliga progesteronet på licens.

LÅG DOS ÖSTROGEN I NY MEDICIN

Men även med de vanliga hormontyperna går det att få en bröstsäker behandling, berättar Bo von Schoultz.

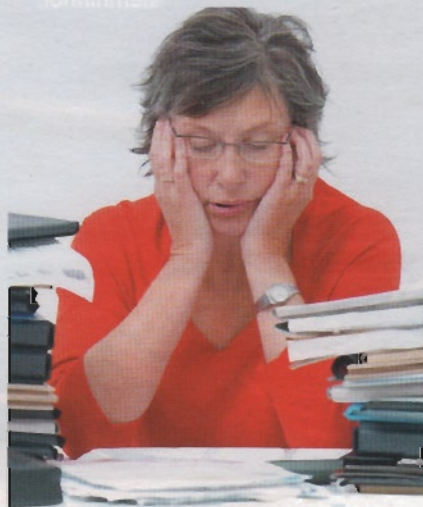
– I våra försök har vi arbetat med ultralåg behandling, vi har sänkt dosen både på östrogen och framför allt på gestagen väldigt mycket. Där har vi kunnat visa att man inte har någon negativ effekt på bröstet men fortfarande bra lindring av vallningar, svettningar, sömnbesvär och bra skydd mot benskörhet.

Det finns redan ett sådant preparat på marknaden som heter Eviana och innehåller en mycket liten del av den gängse gestagendosen.

Även med lågdosbehandling gäller dock femårsgränsen, men har en kvinna stora besvär, kan hon tala med sin gynekolog om att fortsätta längre.

– Tyvärr är det så för en hel del kvinnor, som slutar med behandlingen, att symtomen kommer tillbaka. Jag tycker personligen att om man har svåra besvär som påverkar livskvaliteten kanske man ska fortsätta med behandlingen. Det gör man under kontrollerade former med tät gynekologkontakt och regelbunden mammografi. ■

Vanligt med rikliga blödningar innan menstopp



Storblödare kan få järnbrist och bli rejält trötta.

Orregelbundna och rikliga blödningar är vanligt under åren innan menses slutar helt. Det beror på att man inte längre har någon ägglossning. Då bildas inget gulkroppshormon som gör att det blir en effektiv avstötning av livmoderslemhinnan, utan man får en långdragen blödning.

En gynekologisk undersökning kan vara bra men det är ovanligt att någon farlig sjukdom, som cancer, ligger bakom blödningsrubbingar i klimakteriet. I vissa fall görs en skrapning för att få klart besked.

Om livmoderslemhinnan är kraftigt förtjockad och blödningarna väldigt rikliga kan en skrapning vara det bästa sättet att snabbt få stopp på blödningar från livmodern.

I lindrigare fall kan doktorn skriva ut medicin (syntetiskt gulkroppshormon)

som gör blödningsmönstret mer normalt. Efter cirka fem månader brukar man prova att vara utan gulkroppshormon ett tag och se vad som händer.

Ibland kan blödningsrubbingarna vara så kraftiga att de ger blod- och järnbrist med stor trötthet och försämrad livskvalitet som följd. Doktorn kan då rekommendera en hysterektomi, att operera bort livmodern. Ofta finns då stora myom, muskelknutor, i livmodern. Ungefär en av tio kvinnor i Sverige tar bort sin livmoder när inget annat hjälper.

BEHÅLLA ÄGGSTOCKARNA FÖR LUSTENS SKULL

Det finns olika typer av den här operationen: Ibland behövs inte hela livmodern opereras bort, utan livmoderhalsen (livmodertappen) lämnas kvar. I en del fall tar man bort både äggledarna och äggstockarna samtidigt. I dag visar många studier att det kan vara en fördel att behålla äggstockarna, eftersom de ända upp till 60–65 års ålder producerar en liten mängd androgener hormon, som har betydelse för sexuell lust och allmänt välbefinnande.

En hysterektomi kan göras på olika sätt, beroende på vilka besvär man har. Antingen görs den genom ett snitt i nedre delen av magen, genom slidan eller med hjälp av titthålskirurgi, så kallad laparoskopisk.

De första dygnen får man smärtlindring. Dagen efter operationen får man börja vara uppe. Oftast brukar man få stanna kvar på sjukhuset några dagar, men om man opererats med titthålskirurgi går det att åka hem redan nästa dag. Man blir sjukskriven mellan två och sex veckor. ■

Hälften av alla kvinnor får framfall

Framfall är en sorts bräck som bildas när bäckenbotten blir uttänjd och beror till cirka 70 procent på en ärftlig benägenhet, och till 20 procent av förlossningar. Den vanligaste typen är att slidväggen hänger ner. När den främre slidväggen börjar buktas kan man få symtom från urinblåsan. Är det den bakre slidväggen som blivit svag kommer symtom från ändtarmen i stället. Ibland är det själva livmodern som glider neråt och ut mot slidöppningen. Ibland förekommer alla dessa tre typer av framfall tillsammans, ibland var för sig.

SÅ FÅR DU BUKT MED FRAMFALL:

- ✓ Gå ner i vikt, om så bara några kilo.
- ✓ Undvik förstoppning, gå på toaletten regelbundet.
- ✓ Ringbehandling – innebär att man sätter in en plastring i slidan som håller upp slidväggen.
- ✓ Operation – kan göras i lokalbedövning och de flesta går hem samma dag. Det senaste är att lägga in ett stödjande nät som man fäster i kraftiga ligament inne i lilla bäckenet.

Oxytocin utsöndras vid beröring och har läkande effekt på sköra slemhinnor.

Det finns hjälp mot torra underliv

Östrogen är rena miraklet mot torra slemhinnor. Men ny forskning visar att kärlekshormonet oxytocin kan bli ett effektivt alternativ.

Torra och sköra slemhinnor kan ge klåda, ömhet, irritation, återkommande urinvägsinfektioner och smärta vid samlag. Hälften av alla kvinnor upplever detta några år efter sista menssen. Symtomen beror på att nästan all östrogenproduktion i kroppen har upphört. Östrogenet är bra för blodcirkulationen i underlivets vävnader, håller slemhinnorna fuktiga och skyddar mot infektioner.

En hel del kvinnor får också svårt att hålla tätt. Muskler och slemhinnor i slidan och urinröret är inte lika elastiska som tidigare, musklerna kan inte knipa ihop urinröret lika bra. Då kan man läcka när man hostar, nyser, skrattar eller hoppar.

En låg dos östrogen kan göra underverk. Det förs in direkt i slidan och östrogenet

absorberas av slemhinnorna. Behandlingen påverkar inte resten av kroppen. När behandlingen börjar verka återfår slemhinnorna sin tidigare tjocklek och fuktighet. Det blir bättre balans mellan bra och dåliga bakterier.

Inom några år kan det finnas en helt ny metod att behandla torra slemhinnor – utan östrogen. På Kvinnoforskningsenheten vid Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge och Akademiska Sjukhuset i Uppsala prövar man en behandling med hormonet oxytocin, som bland annat utsöndras vid mjuk beröring och kärleksfull kroppskontakt.

Bakom studien står **Kerstin Uvnäs Moberg** som är professor i fysiologi.

– Vi har länge känt till att oxytocin har en sårhelande effekt när det används direkt på huden, säger hon.

Kvinnorna som deltar i studien får prova oxytocin i gelform som de själva sprutar in i slidan och hittills ser resultaten lovande ut. Många har upplevt en positiv effekt redan inom en vecka och man har ännu inte sett några biverkningar. ■

ÖSTROGEN LOKALT:

- **Vaginalkräm** – appliceras med en spruta djupt in i slidan.
- **Vagitorier** – förs upp och upplöses inuti slidan, tas med fördel när du lägger dig.

- **Vaginaltabletter** – förs in i slidan med en engångsapplikator som skjuter in tablettens så att den fäster i slidväggen.
- **Vaginalring** – sätts in av sjukvårdspersonal eller dig själv och byts ut efter tre månader.



Duscha gärna men använd inte tvål i underlivet.

Klåda och flytningar kan vara svamp

I klimakteriet är det ganska vanligt att kvinnor drabbas av svampinfektion i underlivet. Symtomen är klåda, sveda, röd och irriterad slemhinna, och ibland även tjocka, vita, gryniga flytningar. Den svamp som det oftast handlar om är *Candida albicans* som finns naturligt i människokroppen men som kan föröka sig och ge besvär. Svamp gynnas av låg östrogenhalt och rubbad surhetsgrad i underlivet. Om du har svåra besvär, ta kontakt med din husläkare för att få rätt behandling. Det finns läkemedelsbehandling såväl via munnen som lokalt i slidan. Svamp kan överföras sexuellt, så har du eller din partner fått svamp bör ni båda två behandlas och undvika sex under tiden.



Har du för tajta byxor riskerar du att få svamp i underlivet.

LINDRA BESVÄREN:

- Använd underbyxor i bomull.
- Sov utan trosor.
- Undvik byxor som är tattsittande och skaver på underlivet.
- Tvätta underlivet med ljummet vatten, undvik tvål.