



## **En gratis gave til dig.**

Overalt i verden går kvinder i overgangsalderen. Nogle træder ind i denne fase af kvindelivet som ganske unge, andre er i midten af fyrrerne eller slutningen af halvtredserne, når det sker.

Mange stopper med at menstruere fra den ene dag til den anden. Andre oplever diffuse symptomer, flere år inden menopausen. En del af disse er nogle snedige bæster, fordi de ikke er som fagbøgerne har beskrevet det at være kvinde - og samtidig være i overgangsalderen. Eller i begyndende, som er det man på fagsprog kalder perimenopause.

Hver dag har jeg kvinder som kommer til mig, for at få rådgivning om alt fra voldsomme eller uregelmæssige blødninger eller tørre slimhinder, til at have dårlig samvittighed over at de ikke har lyst til sex. De ville egentlig gerne have lyst - men den er bare - pist væk. Nogle føler sig mere sårbare, og kan ikke rigtig kende sig selv. Nogle har ondt i deres skuldre, og andre har pludselig fået forhøjet kolesteroltal og et taljemål der ikke længere passer yndlingsbukserne. Og så er der kvinder, der bare er kede af det, som om de har en tung sort sky hængende over hovedet.

Det hjælper heller ikke, at vi aldrig i sundhedsvæsenet, har været opmærksomme på, at overgangsalderen IKKE bare er, når kvinder ikke menstruerer længere. Men det er der desværre stadigvæk mange der tror.

Derfor har jeg lavet denne tjekliste til dig som måske er i slutningen af trediverne - eller senere - men som synes "at der sker et eller andet i din krop."

For du kender dig selv bedst. Ingen skal komme og fortælle dig, at det du føler er indbildning eller forkert. Samtidig skal vi huske, at alle symptomer ikke er overgangsalder. Der findes mange fysiologiske tilstande der kan ligne hvad kvinder kan opleve i overgangsalderen. Men jo mere du ved - jo mere ved du, når noget måske skal undersøges yderligere.

Overgangsalderen er heller ikke en konstant størrelse. Den forandrer sig over tid. Med størst udsving i den første fase - perimenopausen, hvor dine hormoner begynder at ændre sig. Og når du får menstruationsstop - altså går i selve menopausen, er det et helt andet scenarie. Her er hedeture og tørre slimhinder de mest fremtrædende symptomer. Derfor anbefaler jeg at du fører en form for dagbog, lige fra du begynder at mærke de første forandringer - og gør det enten fysisk eller digitalt. Her vil jeg lige indskyde, at appen Female Cycle - Love Yourself, som jeg har været med til at udvikle, er genial til dette. For så kan du se hvordan din overgangsalder udvikler sig - som du så kan vise din læge med et print.

Nå, kære kvinde - kan du nu passe godt på dig selv og komme godt igennem din overgangsalder. Der er meget du kan gøre for at få det bedre - det skal du vide. Også når du er ved at blive vanvittig over den manglende søvn og må op og tisse flere gange om natten, mens du driver af sved. Eller du pludselig græder over et lommefilosofisk råd på en Gajolæske.

Jeg er med dig - du er ikke alene.

*Sanne Gottlieb*

# Perimenopause

## 1. Hedeture

Voldsom indre varme der rammer pludseligt og ofte mærkes i ansigt og overkrop.

## 2. Natlige svedeture

Mange kvinder vågner badet i sved om natten, hvilket kan ødelægge nattesøvnen.

## 3. Uregelmæssige menstruationer

Din cyklus kan blive kortere, længere, springe over.

## 4. Søvnbesvær

Svært ved at falde i søvn eller du vågner flere gange om natten.

## 5. Vaginal tørhed

Når østrogenniveauet falder, kan føre til tørhed i skeden og vulva, (som er det ydre område.) Dit urinrør bliver kortere, og du får lettere infektioner.

## 6. Nedsat sexlyst

Mange kvinder oplever, at deres lyst til sex falder. Din klitoris bliver også mindre, hvilket gør, at det kan blive sværere at opnå orgasme. Der ER hjælp at hente her.

## 7. Humørsvingninger

Pludselig tristhed eller irritabilitet kan forekomme hyppigere end normalt.

## 8. Depression eller angst

Følelsesmæssige udsving. Har du tidligere haft angst eller lider du af ADHD kan symptomerne blive forværret.

## 9. Vægtøgning

Selvom du ikke ændrer din livsstil, kan du opleve at tage på, især omkring maven. Dette er både hormonelt, men også fordi du har en langsommere forbrænding.

## 10. Hjerterbanken

Pludselige episoder af hurtig eller uregelmæssig hjerterytme kan komme ud af det blå. Er det meget voldsomt skal du lade dig undersøge.

## 11. Koncentrationsbesvær

"Hjernetåge" gør det sværere at fokusere eller huske ting som før. Hvad var det nu jeg skulle have i supermarkedet ...?

## 12. **Hukommelsesproblemer**

Det kan føles, som om du oftere glemmer småting i hverdagen.

## 13. **Tør hud**

Østrogenmangel kan også påvirke huden, som kan blive mere tør og kløende.

## 14. **Tyndere hår**

Dit hår kan begynde at falde af eller blive tyndere. Østrogentilskud er din redning her.

## 15. **Tørre øjne**

Følelsen af tørhed eller irritation i øjnene er også et almindeligt tegn.

## 16. **Svimmelhed**

Følelse af svimmelhed eller ubalance kan opstå pludseligt. Husk at drikke nok i løbet af dagen.

## 17. **Knogletab (osteoporose)**

Risikoen for knogleskørhed øges, da knogletætheden bliver mindre i takt med faldende østrogen. Styrk dem med stød og hop.

## 18. **Ledsmerter og stivhed**

Smerter eller stivhed i leddene er et hyppigt symptom, der kan minde om gigt.

## 19. **Muskelsmerter**

Uforklarlige muskelsmerter eller stivhed. Frossen skulder er et symptom.

## 20. **Hovedpine**

Migræne eller hyppigere hovedpine kan være forårsaget af hormonelle udsving. Ofte lige inden din menstruation.

## 21. **Ændret kropslugt**

Nogle kvinder oplever, at deres kropslugt ændrer sig under overgangsalderen. Den berømte øl - armhule eller lugt under brysterne. Charming.

## 22. **Fordøjelsesproblemer**

Oppustethed, og ændret fordøjelse kan blive mere almindeligt. Skyldes ændringer i tarmens mikroflora.

### 23. Øget tørst

Mange kvinder føler sig mere tørstige, hvilket kan være relateret til hormonelle ændringer.

### 24. Hyppigere vandladning

Du kan føle trang til at tisse oftere eller have sværere ved at holde på vandet. Skyldes som regel tørre slimhinder. Fix dem!

### 25. Inkontinens

Ufrivillig vandladning, især ved hoste, latter eller fysisk aktivitet, kan forekomme.

### 26. Ømme eller hævede bryster

Brysterne kan blive mere følsomme eller hævede, selvom menstruationen er stoppet.

### 27. Urinvejsinfektioner

Hyppigere infektioner i urinvejene er ikke ualmindelige på grund af lavere østrogenniveauer.

### 28. Kløe eller prikken i huden

Fornemmelser af prikken eller kløe i huden kan være relateret til ændringer i nerverne.

### 29. Tinnitus (ringen for ørerne)

Nogle kvinder oplever en ringende eller summende lyd i ørerne.

### 30. Allergier eller øget følsomhed

Overgangsalderen kan gøre dig mere følsom over for allergier eller kemikalier.

### 31. Tør mund

Mundtørhed eller smerter i munden kan opstå på grund af mindre spyttproduktion. Hav altid et glas vand ved siden af sengen om natten.

### 32. Smerter under samleje

Vaginal tørhed kan gøre sex smertefuldt og ubehageligt. Fix det!

### 33. Blødning efter samleje

Blødninger efter samleje kan forekomme, da slimhinderne bliver mere skrøbelige.

### 34. Generel træthed

Træthed og udmattelse, selv efter tilstrækkelig søvn, er en af de mest almindelige klager.