

Overgangsalder og hormonbehandling

Hvad er overgangsalderen?

Det er tidspunktet for den sidste menstruation. Gennemsnitsalderen er 52 år, og du kan ikke længere få børn. Overgangsalder er ikke en sygdom men en uundgåelig proces. Kvinden kommer i overgangsalderen, fordi æggestokkene løber tør for de mange tusinde æg, de blev født med, og stopper med at producere det kønshormonet østrogen. De første tegn er ofte uregelmæssige og kraftige menstruationer, hedeture, led gener, tørhed i skeden, inkontinens mm. Omkring 20% har uudholdelige gener. Er det tilfældet for dig, så tag en snak med din læge eller gynækolog om hormonbehandling. Går du i overgangsalderen før du er 45 år, skal du som regel have behandling.



Formålet med hormonbehandling i overgangsalderen

At lindre gener med hormoner, som kroppen ikke længere producerer. Man behandles med medicin, som indeholder stoffer, der er identiske med, eller har samme effekt, som kroppens egne hormoner. Det er vigtigt, at du er klar over fordele og ulemper ved hormonbehandling.

Symptomer og gener

- Hedeture. Kommer som lyn fra en klar himmel. Der er varmfølelse, sveden og rødme i ansigt, på halsen, bryst og ryg. Et anfald varer ofte minutter. Om natten kan det give dårlig søvnkvaliteten.
- Trang inkontinens (når jeg skal tisse, skal det være nu) og øget risiko for blærebetændelse kan opstå, fordi slimhinden i urinrør og blære bliver tyndere og mere porøs.
- Svie og smerte ved samleje. Seksuelle problemer. Slimhinderne i skeden, bliver tynde, mindre smidige og tørre (sandpapirs-fornemmelse).
- Huden bliver mindre elastisk, fordi kollagenindholdet falder. Håret kan miste glans og fylde.
- Øget risiko for hjerte-kar-sygdomme, fordi forhøjet kolesterolindhold i blodet medfører åreforkalkning og forhøjet blodtryk.
- Knogleskørhed. Det skyldes at knoglemassen ikke bliver vedligeholdt af østrogenet. Knoglemassen aftager med ca. 2% om året, og 40% af alle kvinder over 70 år oplever knoglebrud, typisk brud i håndled og hofte.
- Humør og psyke bliver også påvirket. Hormonel ubalance medfører fysiske og psykiske ændringer i krop og liv som det kan være svært at forlige sig med.

Hormonbehandling i overgangsalderen – kort fortalt

Gener i overgangsalderen kan behandles medicinsk med hormoner. Den mest anvendte behandling er plaster, gel eller spray, som indeholder østrogen. Østrogen er det, som virker på hedeture og dermed

dårlig nattesøvn, hår, hud og led gener. Hvis du får østrogen, skal det gives med gestagen, som beskytter livmoderen mod polypper, voksende menstruationsslimhinde og kræft i livmoderhulen. Østrogen forebygger knogleskørhed, visse former for hjerte/karsygdom og bl.a. tarmkræft. Når man er fyldt 55 år, er risikoen for at få hjerte/kar 66% ved kvinder, og knogleskørhed rammer hver 3. kvinde over 50 år, og kan medføre brud på ryghvirvler, håndled og lårbenshals.

- Kombinationen af østrogen og gestagen giver en lille forøget risiko for brystkræft, hvilket generelt er det, kvinder er mest bange for. Risikoen for brystkræft skal sættes i relation til de fordele, hormoner i øvrigt har.
- Livstidsrisikoen i Danmark for brystkræft er ca. 10% for kvinder der IKKE bruger hormoner.
- Hvis 1000 kvinder anvender østrogen og gestagen i 10 år vil der være 19 ekstra tilfælde af brystkræft. Dette gælder KUN ved brug af både østrogen og gestagen, dvs. ved kvinder der har en livmoder.
- Kvinder uden livmoder kan få rent østrogen. De har ikke forhøjet risiko for brystkræft.

En individuel PLAN for en hormonbehandling kunne være: Østrogen-plaster, gel eller spray og desuden piller med gestagen fx hver tredje måned, eller en gestagenspiral. Hvilken behandling der er bedst, er en individuel vurdering, og kommer an på kvindens alder, undersøgelse, og om der skal være blødning eller ikke. Har du gener og nedsat livskvalitet er det bedst at starte hormonbehandling så tidligt som muligt.

Tidligere i 90erne og indtil for få år siden gav man oftest hormonbehandling som piller, men i dag bruges mest hormon gennem huden, da dette ikke har de samme risici. Behandling gennem huden er især vigtig ved hjerte/kar sygdom eller disponering herfor, er ryger, er overvægtig, har risiko for blodpropper i benene eller hjerne, forhøjet kolesteroltal osv.

Fordele ved hormonbehandling	Ulemper ved hormonbehandling
<ul style="list-style-type: none"> • Mindsker især hede- og svedeture. • Mindsker led gener. • Mindsker tør skede, irriteret blære, slap bækkenbund og nedsunken blære. • Mindsker seksuelle problemer. • Forebygger knogleskørhed. • Forebygger hjerte/kar sygdom. • Mindre risiko for tyktarmskræft. 	<ul style="list-style-type: none"> • Risiko for blødning • Risiko for vækst af muskelknuder. • Risiko for brystspænding. • Start risiko for hovedpine/vægtstigning. • Risiko for brystkræft når østrogen gives med gestagen. • Risiko for blodpropper i vener ved tabletbehandling.
<p>Sundhedsstyrelsen anbefaler hormonbehandling i kortest mulige tid, og revurdering efter 5 år</p>	

Er der nogen kvinder, som absolut ikke må få hormoner?

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at kvinder som tidligere har haft en skadelig blodprop, eller brystkræft ikke tager hormoner.

Forskning om hormonbehandling og risiko for brystkræft/blodpropper

Dansk forskning, også kaldet DOPS-studiet, viser, at kvinder der startede lavdosis hormonbehandling umiddelbart i relation til overgangsalderen, dvs. før 55-årsalderen, halverede risikoen for hjerte-kar-sygdomme, og ikke havde øget risiko for hverken brystkræft eller andre kræftformer. Dette er i modsætning til det tidligere ”Million Women studie” fra omkring årtusindeskiftet, men der havde

kvinderne en gennemsnitsalder på 63 år, var mange år ældre end i DOPS-studiet, og langt ude over overgangsalderen. Her fandt man en øget risiko for især brystkræft og hjerte-kar-komplikationer, som formentlig skyldtes den stigende risiko der er med alderen for at udvikle sygdom. Det danske DOPS-studie fandt 50 % færre hjerte-kar-sygdomstilfælde blandt kvinder i hormonterapi end blandt kvinderne i kontrolgruppen. Desuden blev der heller ikke fundet øget risiko for brystkræft eller andre kræfttyper blandt kvinderne i lavdosis hormonbehandling. Undersøgelsen omfatter 1000 kvinder over en ti år lang periode og med seks års opfølgning og er derfor det længstvarende forsøg af sin art.

I 2019 kom der en ny analyse af 108.647 kvinder med brystkræft, hvor 60% var kvinder fra "Million Women studiet". Dette nye studie tyder på, at risikoen for brystkræft alene afhang af gestagen, dvs. af gestagendelen i en hormonbehandling (og ikke østrogen) og især ved slanke kvinder med BMI under 30. Risikoen for brystkræft ved et enkelt års behandling var meget lille, men herefter stigende, jo længere tid man behandler. Oversat til danske forhold svarer det til, at ved hormonbehandling med østrogen og dagligt gestagen er risikoen for brystkræft formentlig 11-12% sammenlignet med ca. 10% hos IKKE hormonbehandlede kvinder. Risikoen ved østrogen alene var ikke væsentligt forhøjet.

Der påvises årligt ca. 4500 nye brystkræfttilfælde i Danmark. Desuden er vestlige livstilfaktorer også af betydning for brystkræft. Brystkræft optræder i alle aldersgrupper, ca. 20% ved kvinder under 50 år, 50% i aldersgruppen 50-70 år, og de sidste 30% hos kvinder over 70 år.

Sundhedsstyrelsen har udtalt på baggrund af 2019 analysen:

"Studiet ændrer ikke ved de nuværende anbefalinger for brug af hormonbehandling. Det er vigtigt, at læge og patient opvejer risici ved de forskellige typer hormonbehandling i forhold til fordelene".

Hormonbehandling	Livstidsrisiko for brystkræft
Ingen hormonbehandling	10%
Østrogen og gestagen i 5 år (med livmoder)	12%
Østrogen alene behandling i 5 år	10,1%

Hvad er det bedste valg for mig – hormonbehandling eller ej?

Det er din egen beslutning på et oplyst grundlag. Du skal regne med at symptombedring først kan vurderes efter 3-4 måneders behandling. Derfor er det en god idé at aftale en kontrol, og følge op på behandlingen. Ønsker du hormonbehandling i mere end 5 år, bør fordele, ulemper og risici revurderes.

Motion styrker knogler og livskvalitet

Motion er den bedste medicin, kvinder kan få i overgangsalderen. At svede igennem i fitnesscentret, svømmehallen, på en løbetur, cyklen, trapperne eller boldbanen betyder, at kvinden oplever færre hede stigninger og svedeture. Motion har også en positiv effekt på hormonbalancen, så alle hormonelt betingede gener, inkl. knogleskørhed, bliver reduceret. Al motion tæller. Også rengøring, havearbejde og en rask tur med hunden.

Hvad med Rødkløver og Kosttilskud?

Der findes rigtig mange varianter af planteøstrogen kosttilskud. De markedsføres på, at de kan afhjælpe hedeture og andre gener i forbindelse med overgangsalderen. En stor samlet undersøgelse

af i alt 30 kliniske studier med knap 3000 kvinder har dog vist, at kosttilskud med soja, rødkløver eller hørfrø ikke medfører væsentlig færre hedeture over tid. Studierne var udført på kvinder, der ikke havde brystkræft. Der var ikke noget, der tydede på bivirkninger knyttet til at tage kosttilskud med planteøstrogen i op til 2 år. På samme måde ser en kost rig på planteøstrogen ud til at være uden bivirkninger for kvinder, der ikke er/har været ramt af brystkræft. Kræftens Bekæmpelse tilråder at man er særlig forsigtig med brug af kosttilskud, der indeholder planteøstrogen, hvis man har haft brystkræft eller er i anti-østrogen behandling.

Lokalbehandling med østrogen i skeden?

Hvis du kun har lokale problemer i skeden, kan stikpiller eller en ring med østrogenhormon, som anbringes i skeden være løsningen. Lokalbehandling bruges typisk pga. tørhed, irritation, inkontinens og urinvejsinfektioner i skeden. Er du inkontinent er især det en vigtig behandling. Hormonet normaliserer cellerne i skeden og urinvejene. Desuden gendannes den normale bakterieflora og pH værdi i skeden, så cellerne igen er bedre egnede til at modstå irritation og infektion. Der er først optimal virkning efter et par måneders brug, så hav tålmodighed. Der er ikke risiko for kræft eller blodpropper ved lokalvirkende lavdosis østrogen i skeden, og der forekommer næsten aldrig bivirkninger. I sjældne tilfælde kan der være forbigående irritation og udflåd. Husk at lokalhormon i skeden ikke virker på almene overgangsaldergener som hede og svedeture. Som navnet siger, virker de lokalt.

Lokalbehandling med østrogen i skeden hvis du får Tamoxifen eller Letrozol pga brystkræft?

Brystkræftpatienter i Tamoxifen-behandling kan efter lægens vurdering prøve lokal østrogenbehandling med stikpiller ved seksuelle problemer, tørhed og irritation. På grund af Tamoxifens virkningsmekanisme mener forskerne ikke, at der opstår problemer, selvom en lille mængde østrogen optages i blodet fra skeden. Selvfølgelig er det i sidste ende din egen afgørelse, og tør du ikke, på trods af gener, kan du i stedet prøve præparater til skeden med Hyaluronsyre. Silikonebaseret glidecreme er også et godt hjælpemiddel. Brystkræftpatienter i Letrozol-behandling vil måske have det problem at en lidt større, omend beskeden mængde østrogen fra stikpiller, kan optages gennem skedens slimhinde de uger. Forskerne mener, at optagelsen herefter er minimal da slimhinderne også styrkes. Hvis man ønsker det, kan man med forsigtighed forsøge lokal østrogen behandling i samråd med lægen.

Speciallæge, PhD i Gyn/Obs, Charlotte Floridon, Gynækologisk Klinik, Holbæk.

Udarbejdet den d. 1. juli 2013. Redigeres ved ændringer, minimum hver 3 år, sidst redigeret 1/9-2016, 1/9-2019, 15/1-2023, Revideres 1/9-2025.

Referencer:

<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2016/rationel-farmakoterapi-6-2016/hormonbehandling-til-klimakteriet-og-menopausen>

<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/hvis-du-har-kraeft/seksualitet/seksuelle-problemer/seksuelle-problemer-kvinder/>

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/kvindesygdomme/sygdomme/hormonbehandling/overgangsalderen-spoergsmaal-og-svar/>

<https://www.cancer.dk/brystkraeft-mammacancer/aarsager-brystkraeft/aarsager-brystkraeft-livsstil/hormonbehandling-brystkraeft/>

https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/det-kan-du-selv-goere/alternativ-behandling/kosttilskud/planteoestrogen/?gclid=EAIaIQobChMI14b5rff32AIVxhbTCh2IcQrzEAA YASAAEgImW_D_BwEhttps://www.sst.dk/da/udgivelser/2016/rationel-farmakoterapi-6-2016/hormonbehandling-til-klimakteriet-og-menopausen