



Perioden rundt siste menstruasjon kalles overgangsalderen. I overgangsalderen reduseres produksjonen av kjønnshormonene østrogen og progesteron. Dette fører til at eggløsningen blir uregelmessig og at varigheten av menstasjonsblødningen varierer. Etter hvert stopper menstruasjonen helt.

Når forandringene starter og hvor lenge de varer, varierer fra kvinne til kvinne. Gjennomsnittsalderen for siste menstruasjon (menopause) er 51 år blant norske kvinner.

● Vanlige plager i overgangsalderen

Hete- og svettetokter samt underlivsplager er de vanligste symptomene når hormonnivåene synker. I tillegg til rent fysiske plager, kan man føle seg nedfor, frustrert og irritabel. Det er viktig å huske at plagene man opplever i denne perioden kommer på grunn av naturlige forandringer i kroppen. Lav kroppsvekt, røyking eller stort alkoholforbruk kan gi økte plager i overgangsalderen.

● Når bør man kontakte lege?

- Hvis man får blødninger mer enn 1 år etter siste menstruasjon
- Hvis lokalbehandling med østrogen ikke hjelper mot tørrhet og svie i skjeden etter 3 – 4 ukers behandling
- Ved blødning under samleie
- Ved langvarige problemer med urinlekkasje
- Ved alvorlige problemer med hete- eller svettetokter og depresjon i forbindelse med overgangsalderen

● Underlivsplager

Østrogen holder bekkenbunns-muskulaturen sterk, og gjør slimhinnene i skjeden og urinveiene fuktige, tykke og smidige. Når østrogenproduksjonen synker kan dette gi plager som tørrhet, svie og kløe i skjeden. Tørr skjede kan også føre til at samleie blir smertefullt. At muskulaturen i bekkenbunnen og slimhinnene i urinveiene blir svekket, kan gi problemer som urinlekkasje og hyppige urinveisinfeksjoner.

● Egenbehandling av tørr skjede

- Østrogenbehandling lokalt i skjeden gjør slimhinnen tykkere, mer elastisk og fuktig. Ovesterin[®](1) er et reseptfritt legemiddel som finnes som vagitorier og krem til bruk i skjeden. Virker best etter noen ukers regelmessig bruk.
- Replens vaginalgel er en hormonfri fuktighetsgel som føres opp i skjeden og gir rask lindring. Replens kan brukes alene eller i kombinasjon med østrogenbehandling. Repadina Plus vagitorier føres inn i skjeden og er et annet hormonfritt alternativ.
- Den normale mengden melkesyrebakterier reduseres hvis skjeden er tørr. Vivag kapsler eller Lactal gel kan bidra til å gjenopprette bakteriebalansen i skjeden.
- Bruk vann eller spesialprodukter for intimhygiene, og unngå hyppig vask av underlivet.
- Bruk glidemiddel ved samleie.

● Egenbehandling av urinveisproblemer

Mindre urinlekkasjer i forbindelse med at man ler, løfter tungt eller hoster kan skyldes at urinrøret lukker dårligere enn før, og at bekkenbunnen er svekket. Noen opplever hyppige urinveisinfeksjoner siden bakterier lettere kommer inn i urinrøret hvis det ikke lukker seg ordentlig.

- Østrogenbehandling lokalt i skjeden gjør slimhinnen tykkere, mer elastisk og fuktig. Ovesterin[®](1) er et reseptfritt legemiddel som finnes som vagitorier og krem til bruk i skjeden. Virker best etter noen ukers regelmessig bruk.
- Styrk bekkenbunns-muskulaturen ved hjelp av daglige knipeøvelser. Aquaflex vaginalvekter kan være til hjelp for å trene opp de riktige musklene.
- Ved urinlekkasje kan man bruke feks. Attends bind som er laget for å suge opp urin. De er diskrete, hindrer ubehagelig lukt og finnes i ulike størrelser og tykkelser. Contrelle kontinensbue er et hjelpemiddel som føres inn i skjeden for å gi bedre kontroll over urinblæren.

- Er det mistanke om urinveisinfeksjon - ta alltid kontakt med lege for eventuell behandling med antibiotika. Ta med urinprøve.
- Ved gjentatte urinveisinfeksjoner kan man forsøke et naturmiddel med tranebær for å forebygge plager, i utsatte perioder. Unngå tranebærjuice med høyt sukkerinnhold.
- Andre tips for å forebygge urinveisinfeksjon:
 - Drikk mye væske
 - Ikke "hold deg" - gå på do når du må
 - Gå på do etter samleie

Aktuelle produkter ved underlivsplager i overgangsalderen

Intimpleie	Tørr skjede	Urinlekkasje
ACO Intimate Care Clean Oil	Ovesterin *1 vagitorier og vaginalkrem	Ovesterin *1 vagitorier og vaginalkrem
ACO Intimate Care Protective Cream	Replens MD vaginalgel	Attends bind
RFSU Intim creme	Repadina Plus vagitorier	Knipeøvelser evt. med Aquaflex vaginalvekter
		Contrelle kontinensbue

* Reseptfritt legemiddel som inneholder (1) Østriol. Skal ikke brukes uten etter avtale med lege hvis man har eller har hatt; brystkreft, uregelmessige blødninger eller blødninger etter overgangsalderen. Må ikke brukes som glidemiddel ved samleie. Les pakningsvedlegget før bruk.

OVESTERIN – til behandling av underlivsplager i og etter overgangsalderen



Ovesterin inneholder østriol. Les pakningsvedlegget før bruk.

2011/Varenr. for 200 stk. 331067

Underlivsplager i overgangs- alderen