

KUNSKAP ÄR MAKT - TA MAKTEN ÖVER DITT VÄLBEFINNANDE !

Symtom/kännetecken

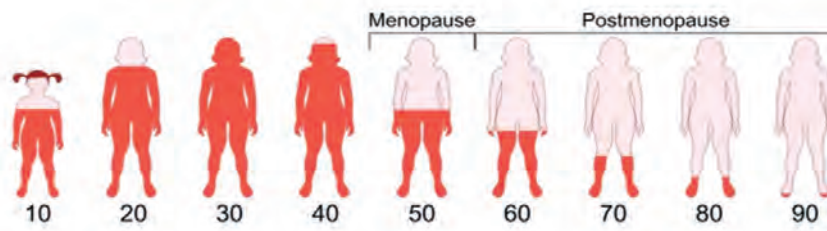
Hormonella faser

Signalsubstanser och hormoner

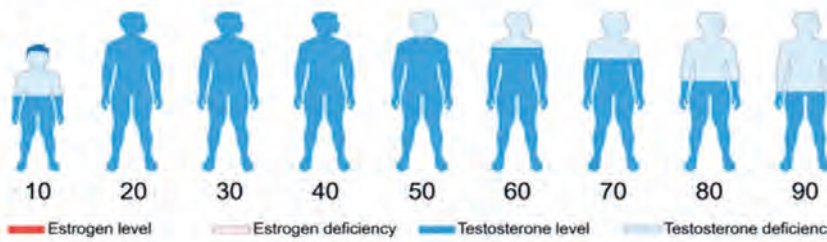
Livsstil och hormonell balans



Östrogen



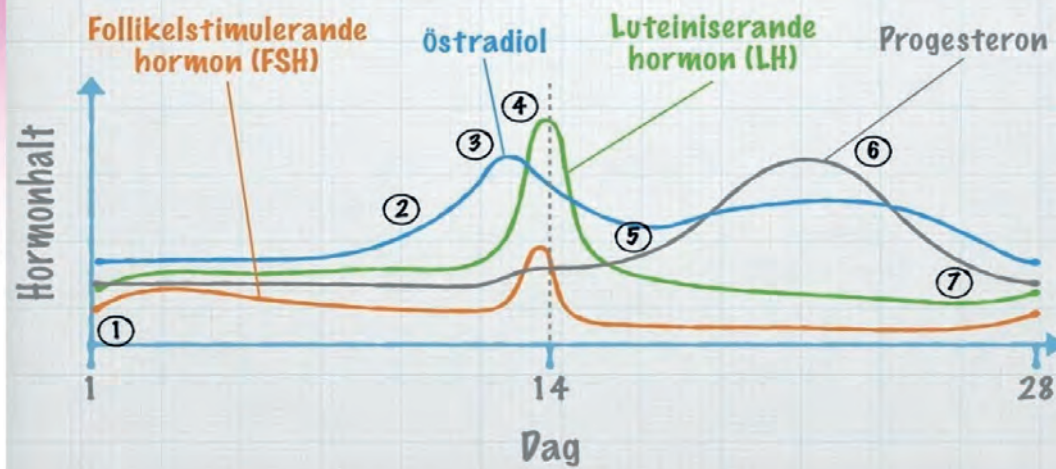
Testosteron



Sjunkande
hormon-
nivåer



Hormonhalter under menstruationscykeln



FAKTA OM KLIMAKTERIET?

Förklimakteriet = Perimenopaus

Klimakteriet = Menopaus

Efter klimakteriet = Postmenopaus

1/3 av våra liv

Genomsnittstid 7-10 år

Genomsnittsåldern menopaus i Sverige 51-52 år

80% av alla kvinnor får symtom av klimakteriet

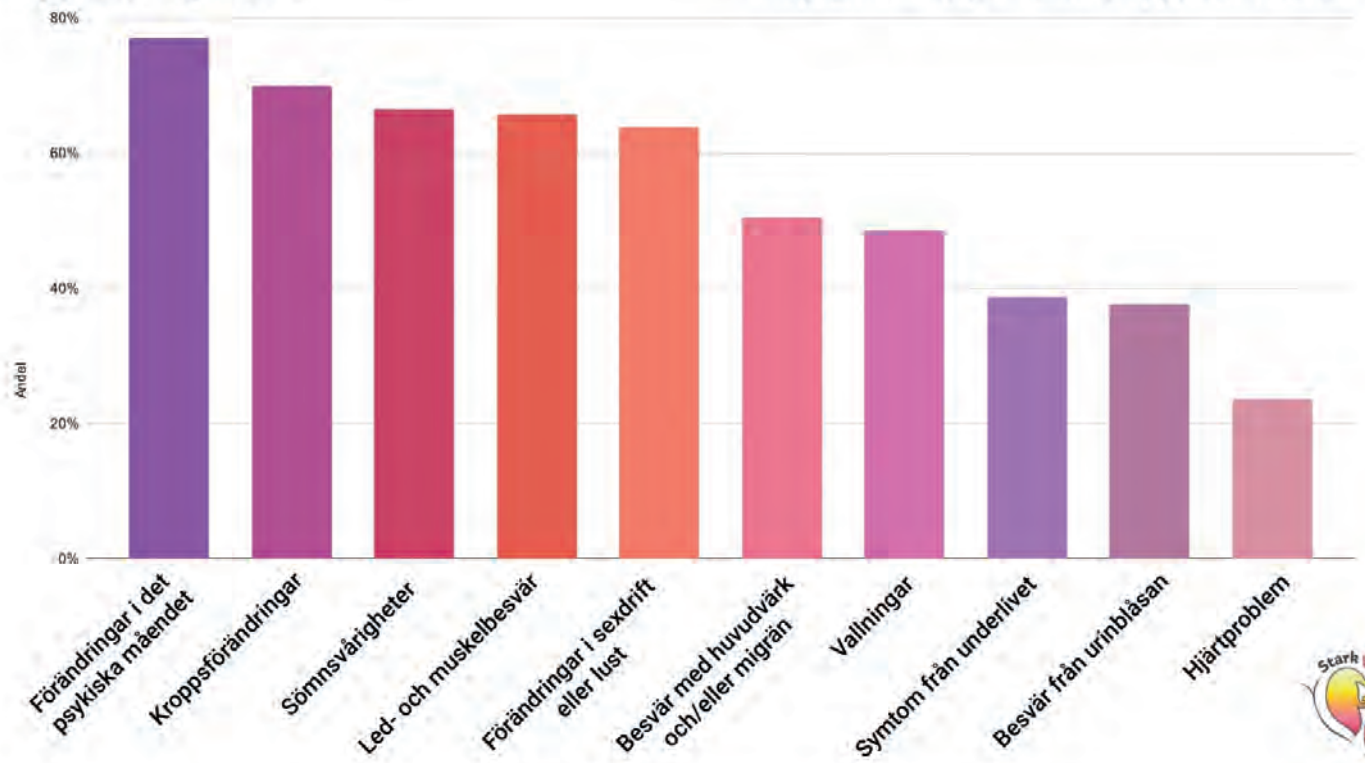
30% svåra symptom

6% tar behandling



Upplevd symptom

<https://womni.se/klimakterierapporten#resultat>



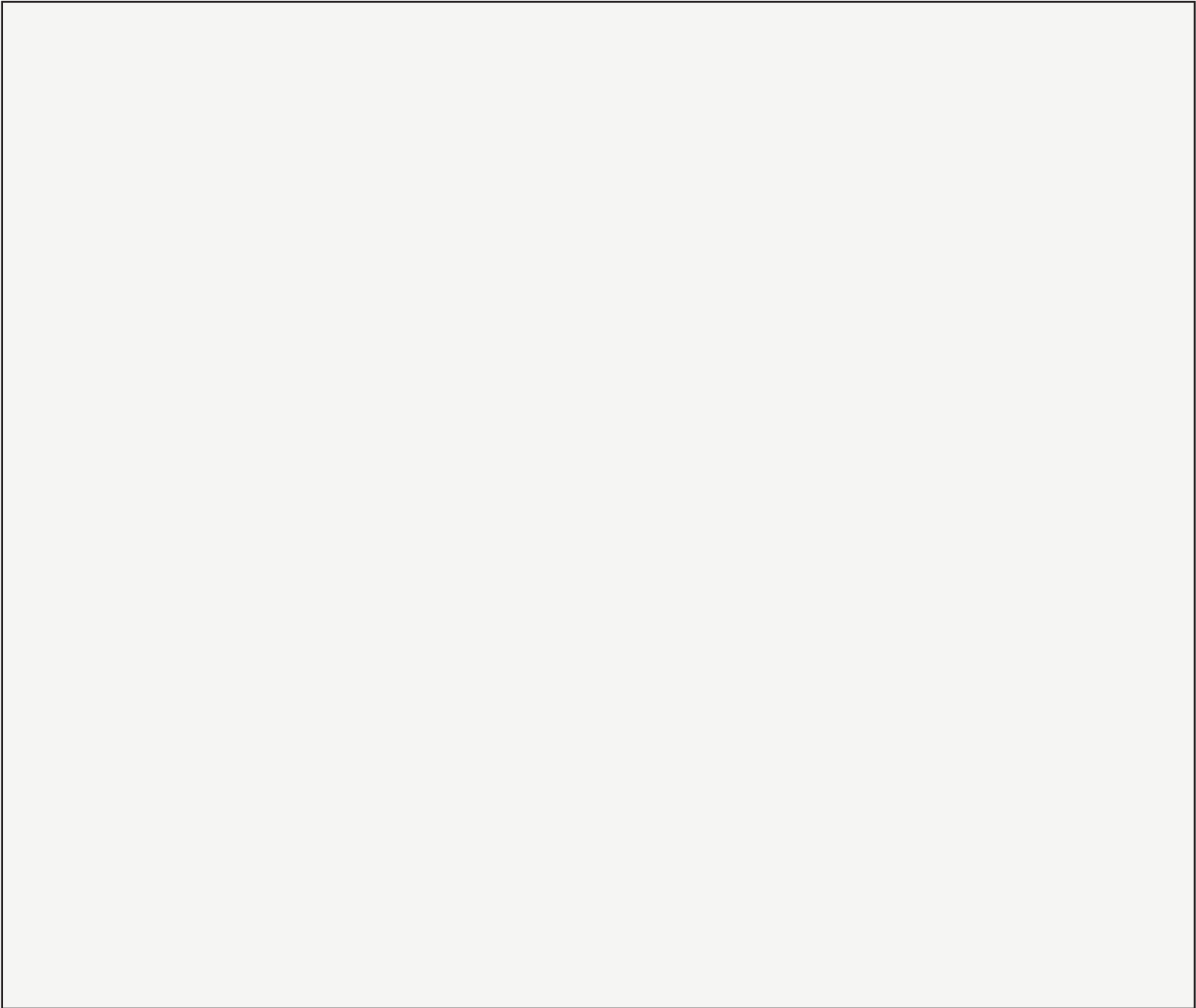
EXEMPEL PÅ SYMPTOM/KÄNNETECKEN

Värmesvallningar, svettningar, frysningar	Sämlre koordinatiol, spänst (explosivitet) kraftutveckling	Viktuppgång	Torrhet i underlivet, infektioner, sveda, trängningar	Sömlnstörningar	Humörsvängningar
Oregelbunden mens	Halgus Valgus, hälsporre mm	Sug efter kolhydrater	Torra, rinnande ögon, vaglar	Trötthet, lägre energi	Likgiltighet, grätmildhet, depression, deppighet, oro
Ömma bröst	Sämlre/längre äterhämtning	Matintolerans, Histaminintolerans	Muntorrhet	Hjärndimma, sämlre koncentration	Sämlre relationer
Led- och muskelvärk	Migrän, huvudvärk		Torr hud, hudirritationer	Nedsatt minne	Sämlre sexliv, olust
Förlust av muskellstyrka, muskelmassa	Hjärtlappning, oregelbunden hjärtrytm		Håravfall, torrt, sprött hår	Nedsatt självkänsla	





FORSKNING





SYMPTOM I DE OLIKA FASERNA

Klimakteriet är samlingsnamnet för alla tre faserna

Förklimakteriet = Perimenopaus

- Vanligtvis debut ngn ggn i 40-45 års åldern.
- Oregelbundna och klumpkländande blödningar.
- Järnbrist.
- Trött och fläsigt.
- Samlar vätska i kroppen pga lägre Progesteronnivåer.
- PMS och mensvärk blir värre.
- Inte samma ork och energi i träning.
- Oro, ångest, irritation, ilska ffa veckorna före mens.
- Vallningar, nattsvettningar ffa veckorna före mens.
- När mens kommit igång skiftar humöret till trötthet och håglöshet, gråtmildhet.
- Orolig, olustig, irriterad, arg.
- Ömma bröst som känns tunga.
- Försämrad sömn.
- Viktuppgång pga östrogen, progesteron, kortisol, insulin i obalans, långsammare ämnesomsättning.
- Ökad sexlust eller minskad sexlust.
- Ökade inflammationer i kroppen.

Klimakteriet = Menopaus

- Ca 51,4 år (genomsnittsålder).
- Initialt i denna fas sparsam, glesare mens eller ingen mens alls.
- Mensfri 12 mån = menopaus.
- Mindre irriterad, mer deppig och håglös, nedstämd, gråtattacker, oro.
- Likgiltighet (de aktiviteter du tidigare gillat känns jobbiga och ointressanta).
- Trötthet.
- Värmevallningar, nattsvettningar.
- Glömska, minnesförlust.
- Torr hud, myrkrypningar i huden.
- Torrhet i underlivet/infektioner.
- Inkontinens/irriterad blåsa.
- Sug efter kolhydrater.
- Led, muskelfäste, muskelsmärta.
- Minskad sexlust.
- Oregelbunden hjärtrytm.

Postmenopaus

- Äggstockarna producerar inget progesteron och östrogen och testosteronnivåer är lägre.
- Symtom från låga östrogennivåer kan kvarstå.
- Ingen behandling erbjuds 10 år efter menopaus ca 60 års åldern om den inte satts in i förklimakteriet/klimakteriet.
- Återstoden av ditt liv.
- Stolt att vara kvinna. Inte ett nederlag att mensen försvinner. Nu börjar livet!
- **En kritisk tid eller en andra vår?**

SVÅRT ATT FASTSTÄLLA FAS:

1. Blodprov för att mäta FSH och östradiol?
2. Symtomgenomgång, anamnes (SFOG)
3. Gynekologisk undersökning/
Ultraljud av livmoder och äggstockar
4. Differentialdiagnostik

En glad nyhet till alla kvinnor: Frukta inte klimakteriet!
Det är äggen som går ut i datum... inte hönan!



DIN BIOKEMI-HORMONER OCH SIGNALSUBSTANSER



”Dirigent”



”Orkester”



”Publik”



HORMONER SOM HAR STOR PÅVERKAN I KLIMAKTERIET

- Östrogen
- Progesteron
- Testosteron
- Kortisol
- Insulin
- Sköldkörtelhormon



—

ÖSTROGEN

ENERGIHORMONET





PROGESTERON

DET LUGNA HORMONET



TESTOSTERON

LUST OCH KRAFT HORMONET





KORTISOL INSULIN SKÖLDKÖRTELHORMON



SIGNALSUBSTANSER

(Neurohormoner) som har stor påverkan under klimakteriet

- Dopamin (stimulerande)
- Noradrenalin (stimulerande)
- Adrenalin (stimulerande)

- Endorfin (stimulerande)
- Serotonin (dämpande)

- Oxytocin (dämpande)
- GABA (dämpande)



DOPAMIN

Gaspedal, motivation och belöning





Adrenalin

Fight &
Flight





ENDORFIN

Eufori





SEROTONIN

Välbefinnande, lugn och ro





OXYTOCIN SAMHÖRIGHET OCH LUGN



GABA

DÄMPANDE BROMSPEDAL



VAD KAN OBALANS MELLAN
SIGNALSUBSTANSER
OCH HORMONER
BERO PÅ?



KURSUPPLÄGG

Kost och näring samt kosttillskott

Träning och aktivitet

Stress och stresshantering

Intimitet och relationer

Hormoner och hormonbehandling



THEY CALL ME WONDER WOMAN...
WONDER WHERE I LEFT MY KEYS...
WONDER WHY I WENT UPSTAIRS



REAL WOMEN DON'T HAVE HOT FLUSHES
THEY HAVE POWER SURGES

