



PERIMENOPAUSEN: FORSTÅ OVERGANGEN OG HÅNDTÉR SYMPTOMERNE

Perimenopausen er en naturlig fase i en kvindes liv og er kendetegnet ved hormonelle udsving der kan føre til en række fysiske og følelsesmæssige symptomer. At forstå perimenopausen og hvordan man navigerer gennem den, kan give kvinder mulighed for at øge sin trivsel under perioden.¹

Hvad er perimenopause?

Perimenopausen er overgangsperioden op til menopausen og den kan vare et par måneder eller flere år - gennemsnittet er omkring fire år.

I løbet af perimenopausen bliver dine menstruationer uregelmæssige, og du kan også opleve symptomer, herunder hedeture, humørsvingninger, hjernetåge og træthed.

Det er almindeligt at begynde at bemærke disse ændringer omkring 45-årsalderen, men det kan også være tidligere eller senere. Bliv ikke overrasket, hvis det tager et stykke tid at indse, hvad der sker - det er let at ignorere disse symptomer og tilskrive dem de daglige stressfaktorer i et travlt liv.²

Hormonelle udsving i perimenopausen

I perimenopausen stiger og falder østrogen - det primære kvindelige hormon i kroppen. Menstruationerne kan blive længere eller kortere og en ægløsning springes måske over, hvilket betyder, at æggestokkene ikke frigiver et æg. Man kan også opleve forskellige symptomer. Når du ikke har haft menstruation 12 måneder i træk, har du nået menopausen, og perimenopausen er overstået.³

Symptomer i perimenopausen³

Kvinder kan opleve en række forskellige symptomer i perimenopausen, bl.a:

- **Vasomotoriske symptomer:** Mange oplever hedeture og nattesved i perimenopausen. De kan variere i styrke og varighed ligesom det kan variere, hvor ofte de opstår.
- **Uregelmæssigheder i menstruationen:** Menstruationerne kan blive uregelmæssige med ændringer i cyklus og hyppighed.
- **Ændringer i humøret:** Mange kvinder rapporterer om øgede humørsvingninger, angst og irritabilitet i denne periode.
- **Søvnproblemer:** Søvnløshed og forstyrrede søvnmønstre er almindelige og ofte relateret til nattesved.
- **Fysiske forandringer:** Når østrogenniveauet falder, kan der fx opleves vaginal tørhed, da det vaginale væv blive mere tørt og mindre elastisk. Det kan forårsage smerter under sex.

Håndtering af perimenopausale symptomer

Reducer stress og undgå triggere:



Stress kan forværre hedeture, så det kan hjælpe at prioritere afslapning og ro i hverdagen. Undgå også kendte triggere som stærk mad, koffein, varme drikke, rygning og alkohol.³

Køl kroppen ned:



Brug let tøj, hold soveværelset køligt om natten, og tag kolde brusebade eller drik noget koldt. En ventilator kan også være effektiv til at lindre varmekfølelsen.³

Behandling:



Der findes receptpligtige lægemidler både med og uden hormoner samt håndkøbslægemidler, der kan afhjælpe symptomer i overgangsalderen som hedeture og nattesved. Tal med din praktiserende læge eller en gynækolog om hvilken behandling, der er den rigtige for dig.³

Søvnhygiejne:



Etablering af en regelmæssig søvnrutine kan hjælpe med at afhjælpe dårlig søvn. At gå i seng og stå op på samme tid hver dag, at skabe et beroligende ritual ved sengetid og at begrænse skærmtid (fx emails, sociale medier) kan reducere stress før sengetid.⁴

Konklusion

Perimenopausen er en vigtig overgangsfase, som kan medføre forskellige fysiske og følelsesmæssige forandringer. Ved at forstå, hvad man kan forvente, og udforske de tilgængelige behandlingsmuligheder, kan kvinder navigere i denne periode med større lethed og selvtillid. Man kan søge vejledning og behandling hos en praktiserende læge eller gynækolog, hvis man generes af symptomer som for eksempel hedeture og nattesved.

Referencer

1. Jones RE, Lopez KH, eds. Human Reproductive Biology. 4th ed. Waltham, MA: Elsevier Inc, 2014.
2. https://www.themenopausecharity.org/wp-content/uploads/2021/04/What-is-menopause_.pdf. Accessed October 23th 2025
3. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/perimenopause/symptoms-causes/syc-20354666>. Accessed October 23th 2025
4. <https://themenopausecharity.org/information-and-support/what-can-help/good-sleep/managing-sleep-in-menopause/> "Tired of Sleepless Nights? Managing Sleep in Menopause - The Menopause Charity. Accessed October 23th 2025