



SØVNPROBLEMER I OVERGANGSALDEREN

Når kvinder kommer i overgangsalderen, oplever mange en række symptomer, der kan påvirke deres livskvalitet betydeligt. Blandt disse er vasomotoriske symptomer - også kaldet hedeture og nattesved - særligt generende. Disse symptomer kan forstyrre søvnen og føre til træthed, irritabilitet og et fald i det generelle velbefindende.¹

Vasomotoriske symptomers indvirkning på søvnen

Forskning viser, at op til 80 % af alle kvinder oplever hedeture og nattesved i overgangsalderen. Disse vasomotoriske symptomer er kendetegnet ved pludselige varmek fornemmelser, ofte ledsaget af sved, som kan forekomme om dagen eller om natten. En stor undersøgelse viser, at 82% kvinder oplever søvnproblemer på grund af vasomotoriske symptomer. Dårlig søvn kan føre til en kaskade af negative effekter, herunder humørsvingninger, nedsat koncentration og reduceret energiniveau.^{1,2}

Strategier til håndtering af søvnproblemer

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 varmek følelsen.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

Søg støtte

Kvinder, der oplever betydelig dårlig søvn på grund af vasomotoriske symptomer, bør ikke tøve med at søge støtte. En praktiserende læge eller gynækolog kan ofte tilbyde personlige behandlingsplaner, der kan omfatte livsstilsændringer og/eller medicin.

Konklusion

Overgangsalderen er en naturlig fase i en kvindes liv, men de symptomer, der er forbundet med den, især vasomotoriske symptomer, kan give udfordringer for eksempel med hensyn til søvn. Ved at forstå symptomerne og udforske behandlingsmulighederne, kan du finde frem til den løsning der passer dig bedst og forbedre livskvaliteten i denne periode. Husk, at du ikke er alene på denne rejse, og at du kan få støtte til at navigere i forandringerne.

Referencer

1. Williams RE, Levine KB, Kalilani L, Lewis J, Clark RV. Menopause-specific questionnaire assessment in US population-based study shows negative impact on health-related quality of life. *Maturitas*. 2009;62(2):153-159.
2. Woods, N. F. & Mitchell, E. S. Symptoms during the perimenopause: prevalence, severity, trajectory, and significance in women's lives. *Am. J. Med.* 118, 14–24 (2005).
3. <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/things-you-can-do/>. 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