

Taras store helseserie

- Nr 1 Urinlekkasje
- Nr 2 Migrene
- Nr 3 Søvnapné
- ➔ Nr 4 **Underlivsplager**
- Nr 5 Synskorrigerende operasjoner
- Nr 6 Revmatisme
- Nr 7 Stoffskifteproblemer
- Nr 8 Fordøyelse/tarm
- Nr 9 Brystkreft
- Nr 10 Hjerteinfarkt
- Nr 11 ME
- Nr 12 Hudlidelser

Helse gjennom livet

For mange år siden ble min dengang yngste sønn svært syk, og det var ulidelige dager før legene fant diagnosen og kunne gi riktig medisin. Jeg husker at jeg stod utenfor Rikshospitalet i



Oslo og røkte sigaretter, og der og da lovet jeg meg selv at dersom han overlevde, skulle jeg aldri mer bekymre meg over småting i livet. Dessuten skulle jeg slutte å røyke.

Begge løfter har jeg til en viss grad holdt (i hvert fall det siste). Jeg vil påstå at både livet og allmenntilstanden tok en ny retning da jeg skjønnte at "det viktigste ikke er hvordan du har det, men hvordan du tar det". Som journalist har jeg dessuten en privilegert mulighet til å sette meg inn i mange fagfelt, og jeg kan oppsøke fagfolk som svarer på spørsmål. I årenes løp har jeg lært mye om helse, livsstil og kosthold, og vil fortsette å stille spørsmål til flinke fagfolk. Svarene vil jeg i løpet av året dele med Taras lesere.

Vennlig hilsen Tone Solberg, journalist

Et underliv i endring

Ved 40 pluss går kvinnelivets syklus over i en ny fase. For mange byr underlivet på utfordringer når hormonnivåene begynner å dale.

Av Tone Solberg Foto: Scanpix og Inger Marie Grini

♦ Som privatpraktiserende gynekolog med egen klinikk og mange pasienter, vet Åsle-Marit Ullern det meste om plager "der nede". I tillegg besvarer hun spørsmål på nettsiden www.overgang.no.



Åsle-Marit Ullern

Og det er nettopp overgangsfasen som starter når en kvinne har rundet 40 år. Selv om det ennå er cirka 10 år igjen til det som i medisinsk terminologi kalles menopausen, merkes endringene allerede nå. For eksempel kortes mensintervallene til 24-27 dagers syklus, mens 28-30 dager er normalt i den mest fertile alder. Menstruasjonsyklusen blir etter hvert mer

uregelmessig, og kan innimellom hoppe over en blødning. Det er også mye vanskeligere å bli gravid, og kroppen er ikke like "villig" til å gjennomføre et svangerskap.

– I praksis er det vanskelig å få barn etter 42-43 år, konstaterer dr Ullern, men understreker at det nettopp derfor er viktig å velge en type prevensjon man er bekvem med.

– Selv om svangerskapet ofte ender i tidlig-abort, er det å få en positiv graviditetstest som noen-og-førti-åring en svært traumatisk opplevelse. Dette kan enkelt unngås med riktig prevensjon:

Hormonspiral er en prevensjonsform

Mer fokus på sex

Både evne og lyst til seksualliv kan endres når menstruasjonen blir borte. Evnen går på slimhinnene, mindre lyst skyldes hormonfallet. Dette har sammenheng med at testosteron, det "mannlige" kjønnshormonet, reduseres gjennom overgangsalderen. Det er dette hormonet som bidrar mest til seksuell appetitt. Også stress og andre sykdommer kan gjøre sex til et ork.

– Selv i gode, nære parforhold kan seksualitet i godt voksne år bli en utfordring, sier Åsle-Marit Ullern, og oppfordrer alle til å ta vare på seksualiteten som en vesentlig del av livet og samlivet.

Behandling: fordi man ikke lenger reagerer like sterkt på spinale reflekser, må forholdet pleies. Hvordan man tar den utfordringen, kan variere. Dr Ullerns resept er å ikke glemme undringen og spenningen, samtidig som man bevarer åpenhet og fortrolighet.

– Det er viktig å prioritere forholdet både i tid og kvalitet, også når forelskelses spenning er over, sier hun.



mange kvinner har stor glede av i denne fasen av livet. Spiralen har fått sitt navn fordi den skiller ut gestagen, som er et kvinnelig kjønnshormon. Dette både påvirker slimet i skjeden, skaper et lite gjestfritt miljø i livmoren og fører også til færre egglosninger. I stedet for de kraftige blødningene som gjerne inntreffer i årene før overgangsalderen, reduseres mensesen til 1-2 dager, med forsiktig blødning. Opptil 20 prosent mister menstruasjonen helt, andre får forsiktede blødninger. Mange velger å la hormonspiralen bli sittende til overgangsalderen er vel overstått. En blodprøve kan vise når egglosningene er over.

Bivirkning: Noen kvinner opplever mer søthunger, som igjen kan resultere i vektøkning. Siden dette også er en fase av livet hvor både fettfordelingen og forbrenningen endrer seg, er det vanskelig å si hva som eventuelt skyldes bruk av hormonspiral.

Kobberspiralen skiller konstant ut kobberioner, som påvirker slimhinnen i livmoren og gjør at sædcellene har vanskelig for å feste seg. Dette er et vanlig prevensjonsmiddel blant kvinner som lever i stabile forhold. Mange velger å fortsette med kobberspiral frem til overgangsalderen, blant annet for å ha et forhold til sin egen menstruasjonssyklus.

Bivirkning: Menstruasjonsblødningene blir jevnt over kraftigere og varer lenger. Noen får økte smerter i ryggen og i underlivet i forbindelse med menstruasjonen.

P-piller finnes i mange varianter og det er fullt mulig å fortsette med denne type prevensjon inntil overgangsalderen.

Bivirkning: På grunn av økt fare for blodpropp og slag, passer ikke p-pillen sammen med røyking og overvekt, i så tilfelle er det en kalkulert risiko. Det samme er p-piller for dem som er genetisk disponert for blodpropp. Svangerskapet er også en test på om man tåler store hormonbelastninger. De fleste tilfeller av blodpropp hos ellers friske kvinner oppstår nemlig under graviditet. ♦

FØR OVERGANGSALDER: Vanlige plager:



Muskelknuter (myomer) er godartede knutedannelser som kan sitte inni eller utenpå livmoren, og består av samme type muskelvev som det er i selve livmorveggen (livmoren er en muskel). Årsaken til disse knutene er ikke kjent, men man antar at det skyldes hormonendringer eller genetisk disposisjon. De fleste kvinner over 40 år har slike knuter, uten verken å merke dem eller vite om dem. Dersom muskelknutene befinner seg i nær tilknytning til slimhinnen, kan de forårsake kraftige og/eller uregelmessige menstruasjoner. Hos noen kan muskelknuter trykke på blæren og føre til at kvinnen må ofte på do. Etter overgangsalderen vil muskelknutene skrumpe inn.

Behandling: For kvinner som opplever muskelknutene som plagsomme, finnes

det en rekke behandlingsmuligheter. Det er raske inngrep som kan gjøres poliklinisk, som et enkelt keisersnitt eller operasjon etter kikkhullsmetoden. Ligger forholdene til rette, kan muskelknuten tas bort kirurgisk uten å fjerne hele livmoren.

– Det er ingen grunn til å plages i unøde med kraftige blødninger og jernmangel, fremholder Åsle-Marit Ullern.

– Livmoren er bare en rugekasse, og har ingen hormonell funksjon. I fertil alder produseres de kvinnelige kjønnshormoner i eggstokkene, og de vil ikke bli fjernet selv om livmoren opereres bort. Kraftige menstruasjoner virker også sosialt invaliderende fordi man blør så mye og engster seg for at det skal gå gjennom klærne.

Urinlekkasje er et økende problem etter fylte 40 år. Et dalende hormonnivå, ofte i kombinasjon med litt overvekt, kan forårsake både overaktiv blære eller stressinkontinens. Kjente plager er at man må opp for å tisse én eller flere ganger om natten, ikke kan holde seg så lenge av gangen og lekker når man hoster, nyser eller hopper i forbindelse med fysisk aktivitet.

Behandling: Særlig ved stressinkontinens kan jevnlig (helst daglige) knipeøvelser i bekkenbunnen gi gode resultater. For overaktiv blære finnes det medisiner. Er man riktig plaget av stressblære, kan det opereres et lite plastbånd i skjeden for å støtte opp urinrøret. Dette er et enkelt inngrep som virker tilfredsstillende i opptil 90 prosent av tilfellene.

ETTER OVERGANGSALDEREN Vanlige plager:

Tørrhet i skjeden er en typisk plage som melder seg noen år etter overgangsalder. De fremstilte foldene på fremre skjedevegg gattes ut og fører til at slimhinnen blir både tynnere og tørrere. Dette kan gi

symptomer som økt utflod, ubehag ved samleie og smerter når man tisser.

Behandling: Tørr slimhinne behandles med lokal østrogen i form av stikkpiller i skjeden. Disse finnes i to varianter: Vagi-

ferm og Ovestrin. Den første er reseptbelagt, og er en liten pille som plasseres i skjeden med en innføringsstav. Ovestrin kjøpes reseptfritt på apotek, og er i geléform eller stikkpiller.

– Disse legemidlene kan trygt benyttes selv om du ellers er engstelig for østrogenbehandling, understreker dr Ullern. – Virkningen er helt lokal og kan være gunstig for flere funksjoner i underlivet. I prinsippet er det en livslang behandling.

Infeksjoner i underlivet er også plager som tiltar etter overgangsalderen. Dette gjelder både urinveisinfeksjoner og skjedefkatarr. I begge tilfeller er årsaken som oftest tarmbakterier som forviller seg til enten urinrøret eller skjeden. Skjedefbetennelser kan også skyldes mikroorganismer som candida, gardnerella og trichomonas. Det er viktig å gå til lege for å få fastslått årsaken til en skjedefkatarr.

En urinveisinfeksjon er lett å kjenne igjen på kløe og svie ved vannlating. Dessuten må man tisse ofte. De første symptomene på skjedefkatarr er svie, kløe og ofte utflod. Fargen på utfloden kan hjelpe legen å stille diagnose.

Behandling: Som forebyggelse vil lokal østrogen gjøre at slimhinnen blir mer motstandsdyktig og medvirke til bedre balanse i surhetsgrad og bakterieflora. En aktiv urinveisinfeksjon behandles med antibiotika, mens det for skjedefbetennelse er avhengig av årsak. Generelt gjelder det at en livsførsel som styrker immunforsvaret også bidrar til mindre infeksjonsplager i underlivet.

Fremfall av livmor og skjedevegger er relativt vanlig når kvinnen blir eldre, og er ofte senvirkning av kompliserte fødsler. Også hormonfall og generelt slappere bindevev, kan føre til at skjedeveggen poser seg ut og blir synlig i skjedeinngangen. Også livmoren kan synke ned og komme til syne.

Behandling: Med moderne kirurgi er dette et problem som enkelt kan gjøres noe med, enten ved å ta bort livmoren, eller ved å stramme den opp. Et slikt inngrep utføres ved spinalbedøvelse eller narkose.



Naturlig hjelp

For de fleste underlivsplager finnes det alternativ medisin og kjerringråd som kan hjelpe. Sunniva Borge ved Heggeli Helhetsmedisin bidrar gjerne med noen tips.

♦ Til Sunniva Borge kommer mange pasienter som har vært gjennom flere runder med skolemedisin. Fordi plagene ofte har flere årsaker, opplever mange at det er vanskelig å finne en behandling som er fullt ut tilfredsstillende. De oppsøker naturterapeuten som et alternativ, eller supplement, til den oppfølging de allerede har fått.

Selv om Borge er utdannet både homeopat og akupunktør, vil hun i første rekke

benytte nålene i forhold til plager i underlivet. Homeopatmedisin og kosttilskudd kan være en del av støttebehandlingen. Det finnes også en rekke pasienter som tar reseptbelagt medisin, men får akupunktur for å balansere virkningen.

– Akupunktur virker generelt styrkende på immunforsvaret. Slik stimuleres kroppen til å ordne opp i plagene på egenhånd, sier hun, men understreker at all behandlingen er individuell. ▶

– Selv om noen underlivssykdommer er gjengangere, vil både symptomer og årsaker varierer fra pasient til pasient. Første time er alltid en grundig samtale for å kartlegge mønsteret i plagene.

For de vanligste underlivsplagene gir Sunniva Borge følgende råd:

Muskelknuter: Fra egen praksis har jeg mest erfaring med yngre pasienter med kraftige blødninger og smerter på grunn av myomer. Akupunktur kombinert med en spesiell homøopatisk medisin har hatt meget gunstig effekt for mange, og kan få myomene til å krympe. Flere ganger har jeg opplevd at pasientene har sluppet de operasjonene de var satt opp til.

Urinlekkasje: Blant middelaldrende kvinner er noen typer blodtryksmedisin og sovemedisin medvirkende årsak til urinlekkasje. Det kan derfor være grunn til å se på medisinbruken og for eksempel prøve et annet merke.

Ellers vil daglige knipeøvelser, kombinert med jevnlig akupunkturbehandling, styrke bekkenbunnen og stimulere muskulaturen til å trekke seg bedre sammen. I Kina nyttes også nålene til å "hekte opp" en slapp blære.

Urinveisinfeksjon: Ved siden av akupunktur går Borges behandling i korthet ut på å styrke kroppens immunforsvar. Som et ledd i en slik strategi anbefaler hun tran-

Sunniva Borges kjerringråd:

Mot nattesvette: 1 ts kanel røres ut i et glass kaldt vann, to ganger om dagen. Tas som en 14-dagers kur.

Mot sopp: Dypp en tampong i yoghurt naturell, før den opp i skjeden og la den sitte et par timer. Gjenta ved behov. Demper kløe.

Mot urinveisinfeksjon: Kjertringrokk er både mildt urindrivende og virker styrkende på urinveiene. Det siste fordi det høye innholdet av kiseltsyre styrker slimhinnene i urinveiene. Drukket i store mengder som te (ca 1,5 l i døgnet) er dette et ideelt middel for utskylning av bakterier.

Åpenhet om underliv

Da feministbladet Sirene på 1970-tallet lanserte spørrespalten "Vårt besværlige underliv", var det å sprengte både grenser og tabuer. Til da hadde underlivet vært en del av kroppen man til nød tisket om til legen eller en nær venninne.

– Jeg husker at jeg ble svært forundret – og forskrekket – over hvor lite både unge jenter og voksne kvinner visste om kroppen sin generelt, og underlivet spesielt, minnes dr Ragnhild Halvorsen. Som nyutdannet lege, og feminist, var det hun som ble spurt om å være en medisinsk Klara Klok for Sirenes mer enn 30 000 lesere.

– Spørrespalten var som å åpne en sluse. Det var en utrolig mangel på kunnskap om helt elementære ting, om menstruasjon, svangerskap, utflod og

kløe i underlivet. Ikke minst kom det mange spørsmål om abort. Det er lett å glemme at loven om selvbestemt abort

først kom i desember 1978.

Til tross for erfaringen fra spørrespalten om det besværlige underlivet, valgte Halvorsen en helt annen medisinsk karriere. Hun tok sin doktorgrad i immunologi. Inntil hun nylig gikk av med pensjon, var hun overlege på Voksentoppen senter for astma og allergi. Det hender at hun undrer seg over den flommen av åpenhet som

startet med nyfeministene på 1970-tallet. Og nå er det hun som spør:

– I dag brettes kropp, underliv og sex ut overalt. Uten blygsel sies tabuord på TV som vi ikke våget å tenke en gang. Finnes det noen spenning igjen?



Dr Ragnhild Halvorsen

bær som daglig kosttilskudd. C-vitamin benytter hun derimot bare som behandling for akutte plager.

– Min erfaring er at daglig inntak av C-vitaminpiller har lite for seg, sier hun. – Derimot kan det være gode hjelp i høye doser når man kjenner at infeksjonen kommer. Ved siden av å være en sterk antioksidant for immunforsvaret, skaper C-vitamin et surt miljø som gjør det vanskeligere for bakteriene å overleve i urinen. Drikker man rikelig med vann i tillegg, skylles de lettere ut.

Skjedeinfeksjon: Sopp i skjeden er et utbredt og plagsomt fenomen. Gjærsopp er en del av den naturlige flora i underlivet. Så lenge disse lever i balansert samsamsens, trenger de ikke gi symptomer. Tørrere og tynnere slimhinner, som kommer med alderen, gjør at de lettere utsettes for irritasjon, og soppen kan blomstre.

En alvorlig soppinfeksjon må kureres med soppdrepende medisin, reseptfri eller fra lege, mens lettere irritasjon kan bedres med Vivag fra apoteket, en reseptfri stikkpille som stikkes opp i skjeden. Et kosttilskudd som solhatt vil kunne styrke

immunforsvaret. Den naturmedisinske kremen Yeastguard er også verdt å forsøke.

Hetetokter, uregelmessig mens og tørrhet i skjeden: Alt dette er plager som kan bedres ved et tilskudd av det naturlige hormonet progesteron. Dette fås som salve og er reseptbelagt. Foreløpig er kunnskapen om progesteron kontroversiell, og hormonet benyttes mest av leger som også har en fot i naturmedisinen. ♦

I neste nummer: Synskorriger

Bettina Wintermark er en av mange kvinner som lider av dårlig syn. Uten plusslinsene på 5,75 var hun som fortapt i tåke. Men etter at Bettina fikk operert inn en ny linse og korrigeret skjevheten i hornhinnen, har hun fått et nytt liv. Linsener og briller er en saga blott.

