



*Meille upeille naisille*

*Opas vaihdevuosien aiheuttamien oireiden ymmärtämiseen*



**Naisen elämä** on täynnä muutoksia. Muutoksia, jotka saattavat rasittaa paitsi naista itseään, myös parisuhdetta.

Vaihdevuodet eivät suinkaan ole näistä muutoksista vähäisin. Vaihdevuosioireista kärsii kolme neljästä vaihdevuosi-ikäisestä naisesta. Vaihdevuodet ovat luonnollinen osa naisen elämänkaarta, eikä niiden tarvitse rajoittaa seksuaalisuuttasi tai muuttaa käsitystä naiselisuudestasi.

Tämä opas on tarkoitettu vastaamaan kysymyksiin, joita monet naiset pohtivat mielessään rohkenematta keskustella niistä edes lääkärinsä kanssa. Nyt **meidän upeiden naisten** on aika puhua.

**Vaihdevuodet** – hilmapäivät – aiheuttavat 75 prosentille yli 50-vuotiaista naisista myllerrystä sekä tunne-elämässä että kehossa. Vaihdevuosi-en oireet voivat olla moninaisia: kuumia aaltoja, unettomuutta, nivelkipuja, masentuneisuutta, ärtyisyyttä, seksuaalista haluttomuutta, emättimen limakalvojen kuivuutta, kutinaa ja kirvelyä sekä alttiutta virtsatietulehduksiin. Myös yöhikoilua, rytmihäiriötä ja päänsärkyä saattaa esiintyä.

Oireita saattaa ilmaantua jo ennen varsinaisten vaihdevuosien alkua estrogeenituotannon alkaessa vähitellen hiipua. Estrogeenin tuotanto vähenee kaikilla naisilla vaihdevuosien aikana. Monilla naisilla tämä aiheuttaa mm. emättimen

limakalvon kuivumista ja siitä johtuvia erilaisia intiimivaivoja. Yhdynnät saattavat muuttua kivuliaiksi ja emätin tuntua kuivalta ja aralta. Myös toistuvat intiimialueen tulehdukset ovat mahdollisia, sillä emättimen bakteerikasvusto muuttuu eikä enää suojaa yhtä hyvin tulehduksilta.

Virtsatietulehdukset ja virtsan karkailu voivat liittyä estrogeenin vähenemiseen. Myös tiheää virtsaamistarvetta ja virtsainkontinenssia saattaa ilmetä vaihdevuosien yhteydessä. Näitäkin intiimivaivoja voidaan kuitenkin hoitaa tehokkaasti.

Lue lisätietoa osoitteesta [www.kuivuus.fi](http://www.kuivuus.fi) tai soita **NovoInfoon** 0800 122566.

## *Normaali osa naisen elämää*

(dos. Mervi Halttunen-Nieminen)

Vaihdevuodet ovat normaali osa naisen elämänkaarta. Suomalaisen naisen menopaussi eli viimeinen kuukautisvuoto ajoittuu keskimäärin 51 vuoden ikään. Joillakin naisista vuodot voivat loppua jo 43 vuoden ja osalla vasta 58 vuoden iässä.

Ensimmäiset merkit munasarjojen toiminnan hiipumisesta ilmenevät jo noin 10 vuotta ennen varsinaista menopaussia. Tämä näkyy kuukautiskierron muutoksina. Aiemmin mahdollisesti hyvinkin säännölliset vuodot muuttuvat: aluksi kierrot lyhenevät ja voivat tulla epäsäännöllisiksi. Kuukautisvuodot voivat myös runsastua merkittävästi.

Mikäli aiemmin on ilmennyt PMS-oireilua, saattaa se voimistua vaihdevuosien myötä entisestään. Lisäksi osa naisista kokee jo alkukierrossa rintojen arkuutta, kun se nuorempana oli loppukierron oire. Menopaussin lähestyessä vuodot harvenevat, jolloin vuotoväli voi pidentyä useaan kuukauteen.

## *Erilaisia oireita*

Vuotomuutosten ohella vaihdevuosioireita on muitakin. Kiusallisimpina koetaan ns. kuumat aallot. Niiden häirtäavuus on hyvin eriasteista: toisilla voi olla vain muutama, nopeasti ohimenevä kuumotus silloin tällöin, toisilla taas saattaa olla 15 ikävää, useita minuutteja kestävä hiki-aaltoa ympäri vuorokauden. Tällainen hikoilu saattaa herättää öisin läpimärkänä ja rikkoa näin

**” Kuumat aallot koetaan kiusallisimpina oireina.**

yöunen. Tästä luonnollisesti seuraa väsymystä ja ärtymystä.

Jotkut naiset kokevat limakalvojen kuivumisen haittaavimpana oireena. Kun limakalvot ovat kuivat, ilmenee herkemmin emätin- ja virtsatie-tulehduksia ja lisäksi yhdyntät ovat kivuliaita.

### *Yksilöllisyys oireissa ja hoidossa*

Vaihdevuosisoireet, niiden voimakkuus ja häiritsevyys ovat hyvin yksilöllisiä. Tiedämme, että ylipainoisilla vaihdevuosisoireet voivat olla korostuneempia kuin normaalipainoisilla. Liikunta-harrastus voi auttaa sietämään oireita paremmin, vaikka se ei niitä suoranaisesti vähennä.

Mikäli oireiden kanssa ei pärjää, voi harkita itselle sopivaa mahdollista helpottavaa hoitoa:

tarvitaanko limakalvokuntoa ylläpitävää paikallishoitoa vai koko kehon hormonihoitoa? Onko yöunen katkonaisuus päällimmäinen ongelma vai heikentyvä luun kunto? Mahdollinen vaihdevuosisihormonihoito ja sen kesto tulee suunnitella yksilöllisesti.

Vaihdevuosien myötä munasarjojen estrogeenituotanto loppuu. Estrogeenihormoni on tarpeen luun aineenvaihdunnassa. Hormonitasojen madaltuessa luun kunnosta on syytä muistaa huolehtia ja turvata riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti. Pitemmällä aikavälillä ihon kimmoisuus heikkenee ja estrogeenin suotuisa vaikutus verisuonten seinämään loppuu. Myös munasarjojen androgeenituotanto hiipuu, mutta hitaammin, seuraavan noin 10 vuoden aikana. Munasarjojen hormonitoimintaa ei voi elvyttää eikä säästää.



## *Henkisellä puolella helpottaa iän myötä*

Hormonituotannon loppumisen jälkeen fyysiset muutokset ovat pysyviä, mutta henkisellä puolella helpottaa. Kuumien aaltojen loppuessa ärtymykseen johtaneet syyt häviävät, ja elämä ”helpottuu”. Valitettavasti ilman hormonikorvaushoitoa osa naisista kärsii kuumista alloista kuitenkin useita vuosia.

Vaihdevuusia ei oikeastaan voi ennakoida kuin muistamalla ikänsä. Vaihdevuosioireita on kaikilla naisilla, mutta niitä ehkä sietää paremmin, jos elämä muutoin on kunnossa. Mahdollisimman terveellinen elämäntapa, hyvä painonhallinta, liikuntaharrastukset ja parisuhteesta sekä muista ihmissuhteista huolehtiminen osaltaan edistävät kokonaisvaltaista hyvää oloa.

Lue lisää Dos. Mervi Halttunen-Niemisen ja muiden lääkärien asiantuntijablogeja osoitteesta [www.kuivuus.fi](http://www.kuivuus.fi).

” **Vaihdevuosioireita on  
kaikilla naisilla.**

## Missä hilma pyörii?

*”Ja missä se hilma sitten asuu? Alapään vaivoja tulee hoidettua, mutta kyllä se korvien väliäkin rassaa, että tiedä nyt sitten missä se kulloinkin vaeltelee...? Kyllä niistä lieveilmiöistä saa kärsiä koko keho ja sitten sijaiskärsijöinä läheiset ihmiset, kun mielialat vaihtelevat ja pinna kiristyy välillä pienistäkin asioista. Mutta tämän on vain ’väli-vaihe’ naisen elämässä. Ja ’ihan’ luonnollinen.”*

- Riitta Väisänen, [kuivuus.fi](http://kuivuus.fi) -blogi

Vaihdevuodet vaikuttavat myös mielialaan ja sitä kautta ihmissuhteisiin. Lähipiiriin onkin hyvä ymmärtää, mistä on kyse. Vaihdevuosien hormonihoito lievittää oireita, mutta joskus systemissen hormonihoidon lisäksi tarvitaan kuitenkin

myös paikallishoitoa lievittämään limakalvojen kuivuutta. Oikein valitulla hormonihoitolla useimpien oireita voidaan lievittää merkitsevästi tai jopa poistaa ne kokonaan. Oireiden ilmetessä kannattaa keskustella oman lääkärin kanssa, sillä hoito suunnitellaan aina yksilöllisesti.

Hormonihoiton riskit lisääntyvät vasta noin viiden käyttövuoden jälkeen. Paikallishoitoa sen sijaan voi jatkaa niin pitkään kuin haluaa, siinä ei ole suosituksia käytön rajoituksiin.

Lisätietoa vaihdevuosista osoitteessa [www.novonordisk.fi](http://www.novonordisk.fi).


” Suurimmaksi stressin aiheuttajaksi koettiin haluttomuus.

## *Seksin merkitys ja vaihdevuosien vaikutukset parisuhteelle*

Novo Nordiskin teettämässä kyselyssä 500 yli 48-vuotiasta naista vastasi kysymykseen, mitä seksi heille parisuhteessa merkitsee. Kävi ilmi, että seksin merkitys laskee hieman iän myötä: 48–55-vuotiaista naisista neljä viidestä näkee seksin tärkeäksi osaksi parisuhdetta, kun taas 56–65-vuotiaista hieman reilu kolmannes kertoo, ettei seksi ole kovin tärkeää. Kuitenkin kymmenelle prosentille iäkkäämmistäkin vastaajista seksi on erittäin tärkeä osa suhdetta.



## *Seksi voi aiheuttaa myös stressiä*



Kyselystä selvisi myös, että seksi on aiheuttanut noin kolmannekselle vastaajista joskus stressiä. Nuoremasta vastaajaryhmästä (48–55-vuotiaat) joka kolmas kertoi seksin aiheuttaneen stressiä, kun taas vanhemmista joka neljäs koki seksistä stressiä. Hieman keskivertoa useammin stressiä kokivat ne (35 %), jotka saivat vaihdevuosioireisiinsa hoitoa.

Suurimmaksi stressin aiheuttajaksi koettiin haluttomuus, jonka mainitsi 60 prosenttia. ”Haluttomuuteen vaikuttaa joukko erilaisia tekijöitä. Naisten haluttomuus lisääntyy iän karttuessa ja vaihdevuosien myötä. Joskus myös arjen tavalliset asiat hiertävät ja ovat haluttomuuden

taustalla”, toteaa lääkäri ja kliininen seksologi Mia Venhola.

Tutkimuksen mukaan seuraavaksi yleisimpiä stressin aiheuttajia ovat uupumus (30 %), limakalvojen kuivuus (29 %) tai huono parisuhde (24 %).

”Naisten estrogeenitason lasku vaihdevuosien aikana voi aiheuttaa limakalvojen kuivuutta ja ohenemista. Paikallishoito estrogeenillä auttaa tähän. Myös erilaisia liukasteita saatetaan tarvita”, Venhola sanoo.

Lue lisää tutkimustuloksista osoitteesta [www.kuivuus.fi](http://www.kuivuus.fi).

**Kaikkien hilmojen äiti** Riitta Väisänen kommentoi kuumia aaltoja näin (kuivuus.fi -sivuston blogi):

Ja mikä se kuuma aalto sitten on? Se, joka häiritsee untasi, kun joudut pyöriskelemään nihkeänä kosteissa lakanoissa ja tupsahtaa päivisin näkyviin silloin, kun vähiten sitä odotat. Se alkaa naaman punastelulla ja kuumotuksella. Muuttuu hikikarpaloiksi, jotka alkavat valua naaman juonteita pitkin kaulan kautta rintamauurteisiin tai selkäpiitä pitkin takareisiin ja sieltä suonikohjujen yli pomppien nilkkoihin, joissa kannattaa käyttää mieluiten niitä golffarien pampulasukkia jarruina.

Oikein tieteellisesti se kuuma aalto kuvaillaan näin hienosti: Kuuma aalto alkaa voimakkaalla sisäisellä lämpötuntemuksella, eräänlaisena

aurallisena kokemuksena, lämpöryöppynä. Sitten seuraa nopea lämmön haihtuminen laaja-alaisen ihoverisuonten laajenemisen seurauksena. Jep! Ja sitten ihon lämpötila nousee ja lämmönjohtokyky lisääntyy kaikkialla kehossa sormenpäitä myöten. Seurauksena on voimakas hikoilu etenkin ylävartalon ja niskan alueella sekä punastuminen.

Lämmön haihtuessa voi ilmetä vilunväristyksiä, palelua ja iho alkaa tuntua nihkeältä. Kuu-lostaako tutulta? Siis ihan kalmistoinen olo ja pakko mennä vaihtamaan vaatteita, ettei vilustu pahemman kerran.

Mokoman lämmön kun saisi muutettua energiaksi, niin kyllä se yhden Porinmatin korvaisi. Ja moni kokee lisäksi levottomuutta, paniikkioireita ja sydäntykyttelyä. No, vähemmästäkin, kun ei

olla mitään vaihtolämpöisiä. Tämä tietopaketti on Suomen Lääkärilehdestä, 41/2007.

Voisin sanoa, että samassa veneessä ollaan ja kieputaan läpi pyörteiden ja myrskyjen, välillä tosin on joitain suvantojakin. Mutta ei anneta niiden hilmojen lannistaa vaan eteenpäin, niin kuin se mummo siellä lumessa.

Lue lisää mm. Riitan huumorilla höystettyjä blogitekstejä osoitteesta [www.kuivuus.fi](http://www.kuivuus.fi).

**KUIVUUS.FI**



**NovoInfo**  
**0800 122 566**

maksuton neuvontalinja  
novoinfo@novonordisk.fi  
www.novonordisk.fi

**KUIVUUS.FI**

**Novo Nordisk Farma Oy**  
Hevosenkenkä 3, 02600 Espoo  
puh. 020 762 5300  
www.novonordisk.fi

