

# Overgangsalder



## FAKTA:



Overgangsalderen også kaldet menopause eller klimakteriet er en helt normal hormonal fase, for nogle går det nemt, for andre følger der en masse problemer med. Østrogen og progesteron niveauet falder og menstruationen bliver mere uregelmæssig og ophører til sidst helt. Det er forskelligt hvornår overgangsalderen indtræder, ofte omkring 50 års alderen, men hos nogle kan det starte allerede omkring 40 års alderen og som regel varer det til sidst i halvtredserne. I Danmark er ca. 500.000 kvinder mellem 40-65 år i dag i overgangsalderen.\*

\*Kilde <http://www.unikalk.dk> Genereret: 10 Juli, 2008

## Nålene fjernede hedeturene



### Eva's hedeture forsvandt helt

Nu er jeg 52 og jeg har haft hedeture i flere år. Da min menstruation begyndte at komme og gå og til sidst helt stoppede var hedeturene ret voldsomme. Jeg sov altid uden dyne. På mit arbejde åbnede jeg altid vinduer og døre, fordi hedeturene kom — og alle andre frøs. Når jeg kørte med bus kunne jeg blive helt desperat for at komme ud når jeg fik en hedetur. Men så fandt jeg en rigtig dygtig akupunktør som er medlem af "Praktiserende Akupunktører" og dermed også er en Registreret Akupunktør (RAB). Akupunkturbehandlingerne har helt fjernet hedeturene og det er jeg rigtig glad for, da jeg er imod hormonpiller.

### Menstruationssmerter

Det er ikke første gang jeg har fået hjælp med akupunktur — førhen led jeg altid af voldsomme menstruationssmerter, men der hjalp akupunkturbehandlingerne også rigtig meget.

*Eva Andersen*

Mange forskellige symptomer kan komme i forbindelse med overgangsalderen spændende lige fra hedeture, hjertebanken, tørre slimhinder, nedsat sexlyst, fordøjelsesbesvær, vægtproblemer, inkontinens, hud problemer, blærebetændelse, træthed, ledsmerter, knogleskørhed, nervøsitet, søvnløshed, hjertekarsygdomme, depression, uro og angst m.m. Ofte er det især hedeturene som kan være meget generende, nogle har kun få og milde hedeture, andre bliver badet i sved og må skifte tøj flere gange i døgn.

Nogle kvinder vælger hormonbehandling, mens andre prøver andre veje såsom naturmedicin og akupunktur. En norsk undersøgelse fra 2008\*\* med 207 kvinder viser at 48% fik en reduktion i frekvensen (antal gange) og 52% fik reduktion i intensiteten af hedeturene. Ligeledes fik de alle en signifikant bedring i deres livskvalitet.

\*\*Kilde: Borud EK, Alraek T, White A et al. Acupuncture treatment for vasomotor complaints in postmenopausal women: the ACUFLASH study, a randomized controlled trial. Menopause 2008; doi: 10.1097/gme.0b013e31818c02ad. Artiklen blev e-publiseret 22.11.2008 i Menopause ([www.menopausejournal.com](http://www.menopausejournal.com)), som er et af de højest rangerede tidsskrifter inden for obstetrik og gynækologi.

### Akupunktur

TCM (Traditionel kinesisk Medicin) er et holistisk behandlingssystem som virker ved at stimulere kroppens egen energi og afbalancere kroppens organer. I kinesisk medicin bruges bl.a. begreber som Yin og Yang.

I kroppens skal der være balance mellem Yin og Yang som bl.a. er kulde og varme, oppe og nede, hvile og aktivitet, indre og ydre osv. Derfor betragter kineserne også overgangsalderen som en ubalance mellem yin og yang og den ubalance kan man så ofte afbalancere ved hjælp af akupunktur.



Klinik stempel



Foreningen Praktiserende Akupunktører er godkendt af Sundhedsstyrelsen som registreringsansvarlig — alle medlemmer af Praktiserende Akupunktører er godkendt som Registrerede Akupunktører (RAB). Det betyder at de skal leve op til en lang række krav, bl.a. må de udelukkende kun bruge sterile engangsnåle, de er underlagt regler om uddannelse og efteruddannelse, god klinisk praksis og etiske retningslinjer og de har de nødvendige forsikringer m.m. Læs mere på [www.aku-net.dk](http://www.aku-net.dk) og [www.etsikkertstik.dk](http://www.etsikkertstik.dk)