

# Vaihdevuodet

*SelkoSeks*<sup>®</sup>



[www.selkoseks.fi](http://www.selkoseks.fi)

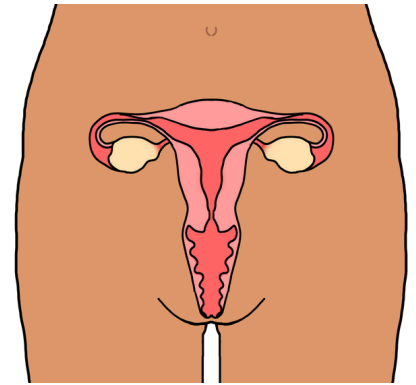
# Vaihdevuodet

Vaihdevuodet ovat elämänvaihe, joka voi kestää useita vuosia. Yleensä vaihdevuodet alkavat 45-55-vuotiaana, mutta ne voivat alkaa myös aikaisemmin tai myöhemmin.

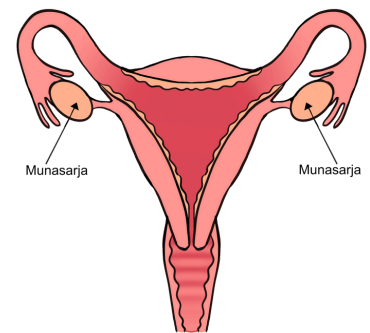
Vaihdevuodet johtuvat siitä, että munasarjat eivät enää tuota estrogeeni-nimistä hormonia. Kuukautiset loppuvat ja hormonitoiminta vähenee.

Vaihdevuodet tulevat yleensä naisille tai vulvallisille henkilöille.

**Vaihdevuodet eivät ole sairaus, vaan osa luonnollista elämää, johon voi varautua ja sopeutua hyvin.**



Sisäiset sukuelimet



Munasarjat

# VAIHDEVUOSIEN KOLME VAIHETTA

Ennen varsinaisia vaihdevuosia on

**esivaihdevuodet eli perimenopaussi.**

Hormonien tasapaino alkaa muuttua ja kuukaudet voivat muuttua epäsäännölliseksi.

Muut oireet ovat yleensä lieviä ja tulevat ajoittain.

Esivaihdevuosien jälkeen tulee

**vaihdevuodet eli menopaussi.**

Menopaussilla tarkoitetaan myös vaihdevuosia, mutta tarkalleen ne tarkoittavat viimeisiä kuukautisia.

Menopaussi voidaan todeta, kun kuukautiset ovat olleet poissa yli vuoden.

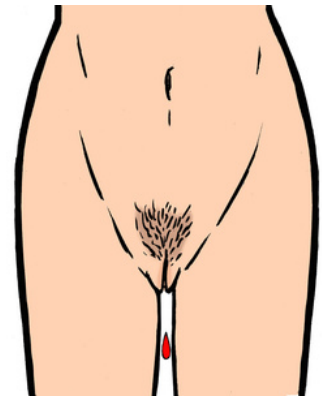
Menopaussi voidaan siis todeta vasta jälkikäteen.

Muut oireet ovat aiempaa voimaakkaampia ja kestävät yleensä monta vuotta.

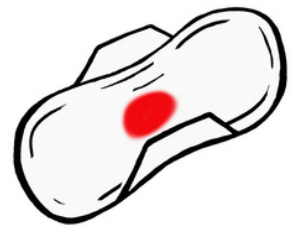
Vaihdevuosien jälkeen alkaa vaihe, jonka nimi on **postmenopaussi.**

Oireet vähenevät ja loppuvat.

Luuston ja sydämen terveydestä on tärkeää huolehtia, koska estrogeenin väheneminen voi vaikuttaa niiden terveyteen.



Kuukautisveri

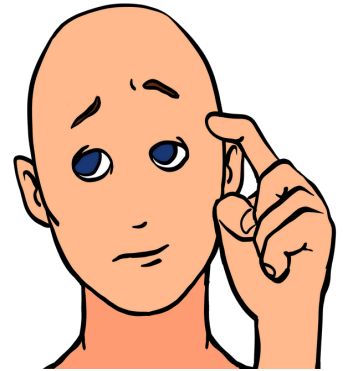


Kuukautisveri

# Oireet ja niiden helpottaminen

Vaihdevuodet ovat luonnollinen osa elämää, mutta niiden oireet voivat vaikuttaa arkeen eri tavoin.

Vaihdevuosiin voi liittyä monia erilaisia oireita. Kaikki eivät koe voimakkaita oireita. Mutta osalle ne voivat olla häiritseviä ja vaikuttaa arkeen ja hyvinvointiin.



Joskus oireet voivat hämmentää.

Oireet voivat kestää muutamasta kuukaudesta useisiin vuosiin. Jokaisen kokemus vaihdevuosista on erilainen.

Oireita voi usein helpottaa liikunnalla ja terveellisillä elintavoilla. Lääkärin hoitoon kannattaa hakeutua silloin, jos oireet ovat hankalia ja ne haittaavat jokapäiväistä elämää.



Lääkäri kertoo lisää vaihdevuosista ja niiden hoidosta.

Seuraavaksi kerrotaan yleisimpiä vaihdevuosien oireita ja keinoja niiden helpottamiseen.

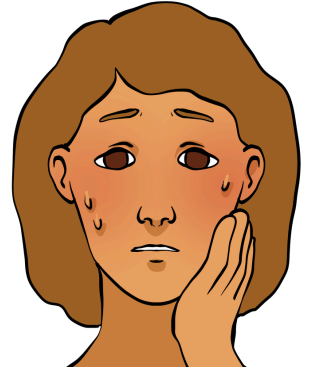
# KUUMAT AALLOT JA HIKOILU

Kuumat aallot ovat äkillisiä kehon lämpötilan nousuja. Ne kestävät muutamasta sekunnista useisiin minuutteihin. Ne voivat tuntua kuumotuksena kasvoissa, kaulassa ja ylävartalossa. Niihin liittyy usein hikoilua.

Kuumat aallot voivat tulla milloin tahansa, mutta ne ovat yleisempiä yöllä.

## Miten helpottaa?

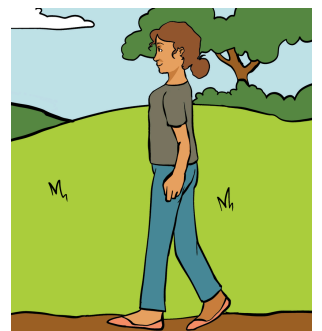
- Vältä laukaisevia asioita, kuten kuumia juomia, alkoholia, mausteista ruokaa ja stressiä.
- Pue vaatteita kerroksittain, jotta voit riisua vaatteita tarvittaessa.
- Pidä huone viileänä, erityisesti yöllä, ja käytä hengittäviä vuodevaatteita.
- Säännöllinen liikunta voi vähentää kuumien aaltojen voimakkuutta.
- Hormonikorvaushoito voi olla tehokas apu, jos oireet ovat vaikeita.



Kasvoja voi kuumottaa.



Nukkumapaikka kannattaa olla viileä.



Liiku säännöllisesti.

# UNIVAIKEUDET

Monilla unen laatu heikkenee, ja nukahtaminen voi kestää kauemmin. Jotkut kokevat myös levottomuutta tai heräävät usein kesken unen.

Yölliset kuumat aallot ja hikoilu voivat häiritä unta.



Univaikeudet ovat yksi oire vaihdevuosissa.

## Miten helpottaa?

- Pidä säännöllinen unirytmisi, eli mene nukkumaan ja herää samaan aikaan joka päivä.
- Liikunta parantaa usein unen laatua.
- Vältä kofeiinia ja alkoholia illalla, sillä ne voivat pahentaa univaikeuksia.
- Luo rauhoittava iltarutiini, kuten rentoutusharjoitukset tai kevyt venyttely ennen nukkumaanmenoa.
- Pidä makuuhuone viileänä ja pimeänä.
- Jos univaikeudet ovat jatkuvia, keskustele lääkärin kanssa, sillä hormonikorvaushoito tai muut hoitokeinot voivat auttaa.



Liiku säännöllisesti.



Vältä kahvia ja kofeiinia iltaisi.

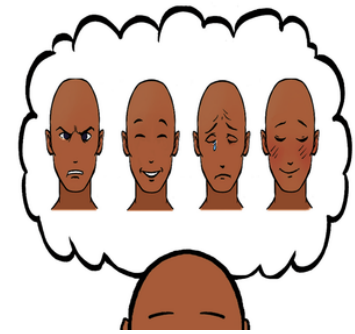


Lääkäri kertoo lisää vaihdevuosista ja niiden hoidosta.

# MIELIALAN VAIHTELUT JA ÄRTYNEISYYS

Hormonitasojen vaihtelu voi aiheuttaa mielialan laskua, itkuherkkyyttä ja ärtyneisyyttä.

Osa kokee ahdistusta tai jopa masennusta.



Erilaiset tunteet ja niiden vaihtelut ovat vaihdevuosien oireita.

## Miten helpottaa?

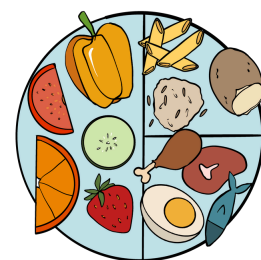
- Pidä huolta sosiaalisista suhteista, sillä keskustelu ja vertaistuki auttavat.
- Liikunta parantaa mielialaa, erityisesti ulkoilu ja kestävyysliikunta.
- Riittävä uni ja terveellinen ruokavalio tukevat mielen hyvinvointia.
- Rentoutusharjoitukset voivat vähentää stressiä.
- Jos mieliala on pitkään matala, keskustele asiasta lääkärin kanssa.



Ystävät auttavat.



Liikunta auttaa.



Terveellinen ruokavalio on tärkeää.

# KUIVA IHO JA LIMAKALVOT

Iho voi muuttua ohuemmaksi ja kuivemmaksi eikä se ole enää yhtä kimmoista.

Iho myös palaa auringossa helpommin.

Emättimen limakalvot voivat kuivua.

Se voi tehdä yhdynnästä vaikeaa tai kivuliasta.

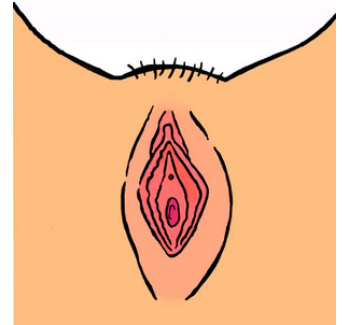
Virtsateiden limakalvot voivat myös ohentua.

Se voi aiheuttaa toistuvia virtsatietulehduksia.

Limakalvojen oheneminen voi näkyä myös nenän tukkoisuutena sekä silmien ja suun kuivumisena.

## Miten helpottaa?

- Kosteuta ihoa päivittäin käyttämällä kosteusvoiteita.
- Juo riittävästi vettä.
- Käytä intiimialueille tarkoitettuja kosteuttavia voiteita tai geelejä. Yhdynnässä voit käyttää liukuvoidetta.
- Jos emättimen kuivuus haittaa, lääkäri voi määrätä paikallista estrogeenigeeliä tai -puikkoja.



Vulvan limakalvot voivat kuivua.



Kosteuta ihoa.



Juo riittävästi vettä.



Seksissä voi käyttää liukuvoidetta.



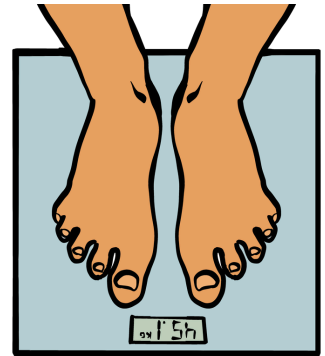
# PAINONNOUSU JA AINEENVAIHDUNNAN MUUTOKSET

Vaihdevuosien aikana painoa voi kertyä helpommin erityisesti vatsan alueelle.

Aineenvaihdunta hidastuu. Se voi tehdä painonhallinnasta vaikeampaa, eli painon tiputtaminen voi olla vaikeampaa.

## Miten helpottaa?

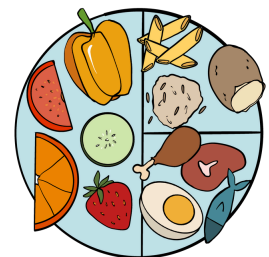
- Säännöllinen liikunta auttaa ylläpitämään lihasmassaa ja aineenvaihduntaa.
- Syö monipuolisesti ja terveellisesti. Vältä ylimääräistä sokeria.
- Syö riittävästi proteiinia ja kuituja. Silloin olo pysyy kylläisenä pidempään.



Paino voi nousta vaihdevuosien aikana helpommin.



Liikunta auttaa painonhallinnassa.



Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio on tärkeää.

# LUUSTON HEIKKENEMINEN

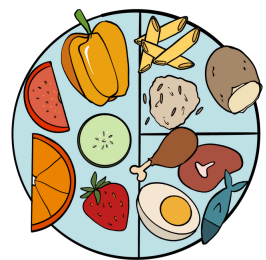
Hormonien väheneminen

voi heikentää luustoa.

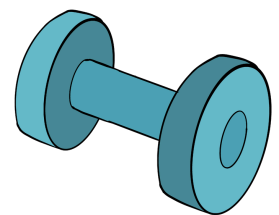
Se lisää osteoporoosin eli luukadon riskiä.

## Miten helpottaa?

- Varmista, että saat ruuasta riittävästi kalsiumia. Hyviä kalsiumin lähteitä ovat maitotuotteet, vihreät kasvikset, tofu ja pähkinät. Kalsiumia voi syödä myös tabletteina.
- Ota D-vitamiinia, erityisesti talviaikaan. D-vitamiini auttaa kalsiumia imeytymään.
- Voimaharjoittelu ja liikunta vahvistavat luita. Hyviä lajeja ovat esimerkiksi reipas kävely, pallopelit ja hyppyharjoitukset.



Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio on tärkeää.



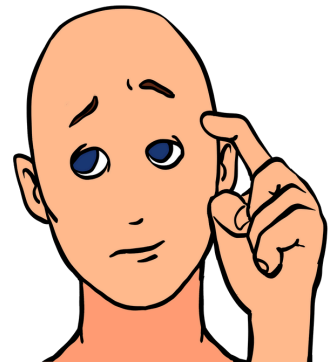
Voimaharjoittelu auttaa vahvistamaan lihaksia ja luita.

# MUITA OIREITA

Monia oireita ei aina osata yhdistää vaihdevuosiin.

Vaihdevuosiin voi liittyä myös seuraavia oireita:

- Lihassärky, nivelkivut ja jäykkyys
- Muistiongelmät
- Keskittymisongelmät
- Seksuaalinen haluttomuus
- Sydämen tykyttely
- Tihentynyt virtsaamisen tarve
- Virtsan karkailu
- Päänsärky
- Rintojen pieneneminen ja veltostuminen
- Hiusten oheneminen ja hiusten lähtö
- Muutokset karvoituksessa



Oireet voivat mietityttää ja aiheuttaa kysymyksiä.

## MILLOIN HAKEA APUA?

Vaihdevuodet ovat luonnollinen elämänvaihe. Moniin oireisiin voi vaikuttaa liikunnalla ja terveellisillä elämäntavoilla.

Kun oireet haittaavat huomattavasti jokapäiväistä elämää, kannattaa hakeutua lääkärin hoitoon.



Lääkäriin voi olla yhteydessä, mikäli oireet ovat voimakkaita.

### Ota yhteyttä lääkäriin, jos:

- Kuumat aallot tai univaikeudet ovat erittäin voimakkaita.
- Olet jatkuvasti väsynyt tai mieliala on pitkään matala.
- Sinulla on toistuvia virtsatietulehduksia.
- Yhdyntäkivut haittaavat elämää.
- Luuston heikkenemisestä on huolta.
- Jos sinulla on selittämätöntä verenvuotoa.

**Lääkäri arvioi,  
millainen hoito olisi paras juuri sinulle.**



Lääkäri arvioi millainen hoito olisi paras sinulle.

# Hormonihoito

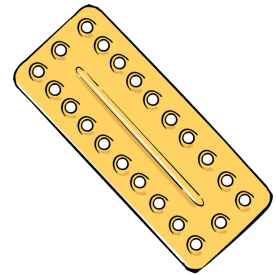
Vaihdevuodet johtuvat  
estrogeeni-nimisen hormonin puutteesta.  
Sen vuoksi tehokkain hoito oireisiin  
on estrogeenilääkitys.

Hormonihoito ei estä vaihdevuosisia,  
mutta se helpottaa niihin liittyviä oireita  
ja tukee kehon tasapainoa.

Hormonihoito ei ole kaikille välttämätön.  
Se voi kuitenkin parantaa merkittävästi  
elämänlaatua,  
jos oireet ovat voimakkaita.

Hormonihoitoa suositellaan käytettäväksi  
niin pitkään kuin oireet häiritsevät elämää.  
Yleensä hoitoa käytetään 2–5 vuotta,  
mutta joillekin se voi olla tarpeen pidempään.

Jos hoito lopetetaan,  
se tehdään asteittain,  
jotta keho ehtii sopeutua.  
Joillakin oireet voivat palata,  
mutta yleensä ne ovat lievempiä  
kuin ennen hoitoa.



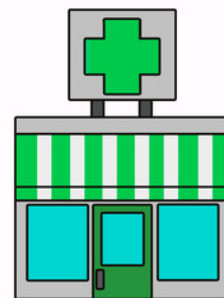
Hormonihoito voi olla pillereitä.

**Paikallista estrogeenia** voi käyttää silloin, kun vaihdevuosisoireet vaikuttavat erityisesti emättimen ja virtsateiden limakalvoihin.

Apteekista saa ilman reseptiä voiteita, puikkoja ja tabletteja.

Geeli vaatii reseptin.

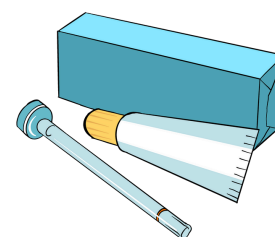
Näitä kannattaa kokeilla, jos on kuivuuteen liittyviä oireita.



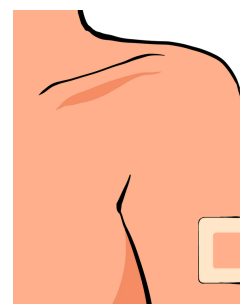
Apteekista saa voiteita ja puikkoja ilman reseptiä.

**Hormonikorvaushoitoa** käytetään, kun vaihdevuosisoireet ovat laajoja ja ne vaikuttavat esimerkiksi uneen, mielialaan tai kuumiin aaltoihin.

- Tabletit ovat helppo käyttää, mutta voivat lisätä veritulppariskiä.
- Iholle laitettavasta laastarista estrogeeni imeytyy suoraan ihon läpi. Se on turvallisempi vaihtoehto niille, joilla on kohonnut veritulppariski.
- Geelit ja suihkeet levitetään iholle. Annostusta voidaan säätää yksilöllisesti.



Paikallinen estrogeeni on voide tai geeli muodossa.



Iholle laitettava laastari.

Kohdullisilla ihmisillä hoitoon lisätään keltarauhashormonia.



Hormonikorvaushoitoon tarvitaan lääkärin resepti.

# Hormonihoidon hyödyt

- ✓ Tehokas keino helpottaa kuumia aaltoja ja hikoilua.
- ✓ Parantaa unen laatua ja vähentää väsymystä.
- ✓ Vähentää mielialan vaihteluita ja ahdistusta.
- ✓ Auttaa limakalvojen kuivuuteen ja helpottaa yhdyntäkipuja.
- ✓ Vahvistaa luustoa ja voi vähentää osteoporoosin riskiä.
- ✓ Voi ehkäistä sydän- ja verisuonisairauksia, jos hoito aloitetaan ajoissa.

Kun hormonihoito aloitetaan alle 60-vuotiaana tai alle 10 vuotta menopaussin jälkeen, se voi tuoda merkittäviä terveyshyötyjä.

# Hormonihoidon mahdolliset riskit

Vaikka hormonihoidosta on paljon hyötyä, siihen liittyy myös joitakin riskejä.

## ⚠ **Veritulppariski**

Pillerihoito voi lisätä hieman veritulpan riskiä. Laastarit ja geelit ovat turvallisempia vaihtoehtoja.

## ⚠ **Rintasyövän riski**

Pitkäaikainen yhdistelmähoito voi nostaa hieman rintasyövän riskiä. Lyhytaikaisessa käytössä riski on pieni.

## ⚠ **Kohdun limakalvon liikakasvu**

Jos estrogeenia käytetään ilman keltarauhashormonia, kohdun limakalvo voi paksuuntua liikaa. Siksi keltarauhashormonia tarvitaan kohdullisilla ihmisillä.

## ⚠ **Pieni aivoverenkiertohäiriöiden riski**

Tämä liittyy erityisesti vanhemmalla iällä aloitettuun hoitoon. Lääkäri arvioi yksilöllisesti, onko hormonihoito turvallinen ja millainen hoitomuoto sopii parhaiten.



Lääkäri arvioi, sopiiko hormonihoito sinulle.



## Kenelle hormonihoitoa Ei suositella?

Hormonihoitoa ei yleensä suositella,  
jos henkilöllä on:

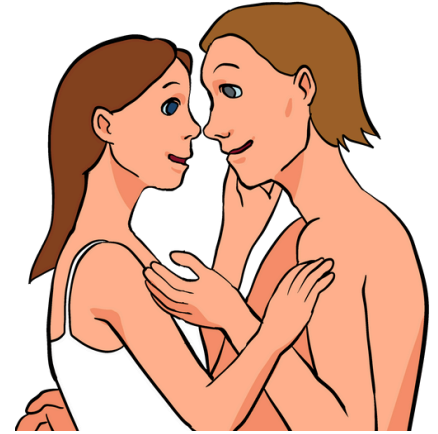
- ✗ Aiemmin ollut rintasyöpä tai kohdun syöpä
- ✗ Veritulppataipumus  
tai aiemmin ollut veritulppa
- ✗ Sydänsairaus tai vaikea korkea verenpaine
- ✗ Vaikea maksasairaus

Näissä tapauksissa lääkäri voi ehdottaa  
 muita hoitokeinoja  
vaihdevuosisoireiden helpottamiseen.



# Vaihdevuodet ja seksuaalisuus

Seksuaalisuus on aina yksilöllistä. Joillakin vaihdevuodet eivät vaikuta seksuaalisuuteen millään tavalla. Joillakin seksuaalinen halu vähenee ja joillakin se lisääntyy.



Seksuaalisuus on jokaiselle yksilöllistä.

Esimerkiksi limakalvojen kuivuminen, hikoilu ja uniongelmat saattavat vähentää kiinnostusta seksiä kohtaan. Jos haluttomuus tai seksiin liittyvät kivut mietityttävät, ota yhteyttä lääkäriin tai seksuaalisuuden ammattilaisiin.



Voit ottaa yhteyttä lääkäriin.

län myötä voi olla tarpeen miettiä myös erilaisia uusia tapoja toteuttaa seksuaalisuuttaan. Esimerkiksi itsetyydytys, hyväilyseksi, fantasiat ja seksivälineet voivat tuoda aivan uusia nautinnon mahdollisuuksia.



Itsetyydytys voi olla tapa löytää uusia tapoja nauttia.

Seksuaalisuus ja seksi ei lopu vaihdevuosiin, ellei itse niin halua. Omasta kehosta ja seksuaalisuudesta on mahdollista nauttia koko elämän ajan.