

Vaihdevuodet

SelkoSeks[®]



www.selkoseks.fi

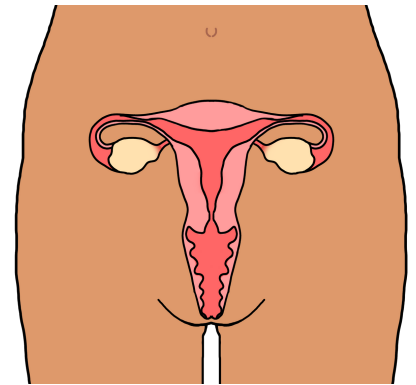
Vaihdevuodet

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

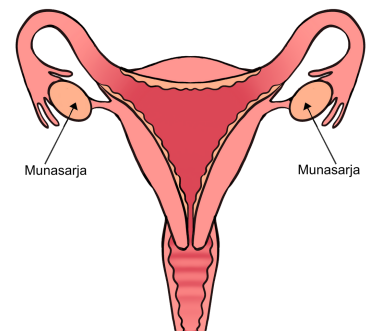
Vaihdevuodet johtuvat siitä, että munasarjat eivät enää tuota estrogeeni-nimistä hormonia. Kuukautiset loppuvat ja hormonitoiminta vähenee.

Vaihdevuodet tulevat yleensä naisille tai henkilöille, joilla on munasarjat.

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 perimenopaus.

Hormonien tasapaino alkaa muuttua ja kuukaudet voivat muuttua epäsäännölliseksi.

Muut oireet ovat yleensä lieviä ja tulevat ajoittain.

Esivaihdevuosien jälkeen tulee

vaihdevuodet eli menopaus.

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

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

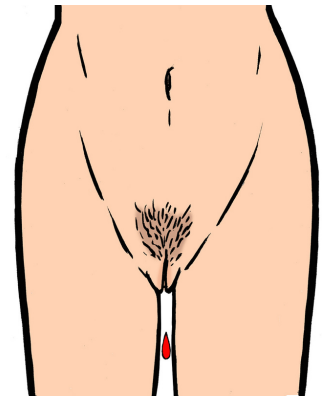
Menopaus voidaan siis todeta vasta jälkikäteen.

Muut oireet ovat aiempaa voimakkaampia ja kestävät yleensä monta vuotta.

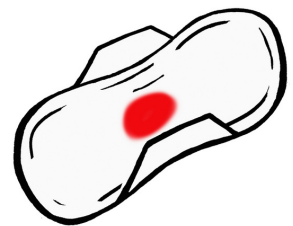
Vaihdevuosien jälkeen alkaa vaihe, jonka nimi on **postmenopaus.**

Oireet vähenevät ja loppuvat.

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



Kuukautisveri

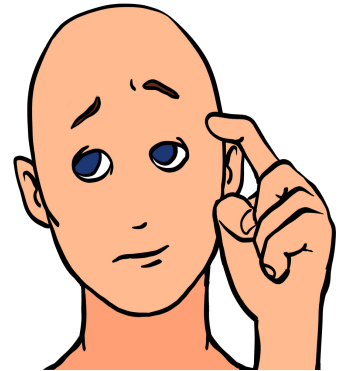


Kuukautisveri

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.

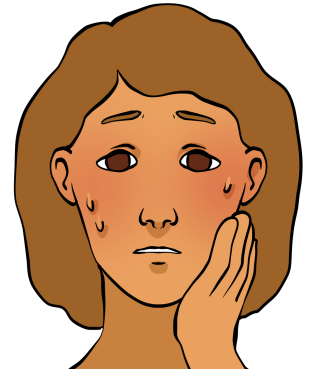


Lääkäri kertoo lisää vaihdevuosista ja niiden hoidosta.

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.



Kasvoja voi kuumottaa.

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.



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.

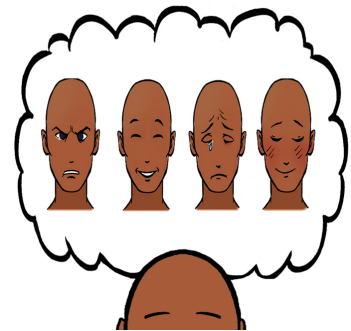


Lääkäri kertoo lisää vaihdevuosista
ja niiden hoidosta.

MIELIALAN VAIHTELUT JA ÄRTYNEISYYS

Hormonitasojen vaihtelu voi aiheuttaa mielialan laskua, itkuherkkyyttä ja ärtyneyttä.

Osa kokee ahdistusta tai jopa masennusta.



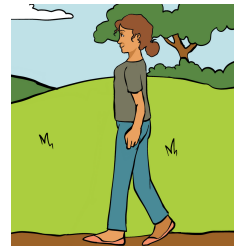
Erilaiset tunteet ja niiden vaihtelut ovat vaihdevuosisien oireita.

Miten helpottaa?

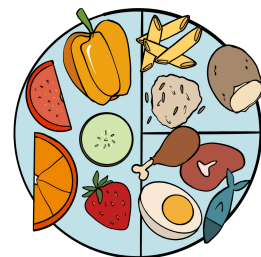
- Pidä huolta sosiaalisista suhteista, sillä keskustelu ja vertaistuki auttavat.
- Liikunta parantaa mielialaa, erityisesti ulkoilu ja kestävyysliikunta.
- Riittävä uni ja terveellinen ruokavalio tukevat mielen hyvinvointia.
- Rentoutusharjoitukset voivat vähentää stressiä.
- Jos mieliala on pitkään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

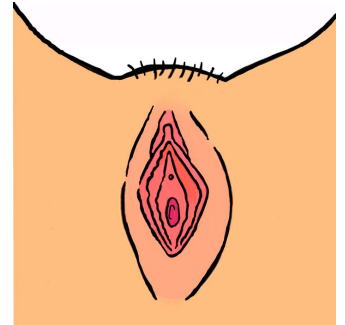
Virtsateiden limakalvot voivat myös ohentua.

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.

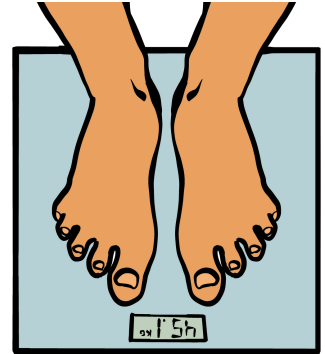
PAINONNOUSU JA AINEENVAIHDUNNAN MUUTOKSET

Vaihdevuosien aikana
painoa voi kertyä helpommin
erityisesti vatsan alueelle.

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

Miten helpottaa?

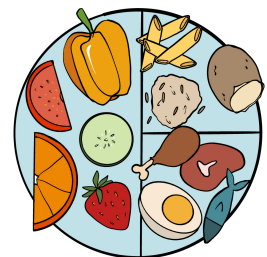
- Säännöllinen liikunta auttaa ylläpitämään lihasmassaa ja aineenvaihduntaa.
- Syö monipuolisesti ja terveellisesti. Vältä ylimääräistä sokeria.
- Syö riittävästi proteiinia ja kuituja. Silloin olo pysyy kylläisenä pidempään.



Paino voi nousta vaihdevuosien aikana helpommin.



Liikunta auttaa painonhallinnassa.



Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio on tärkeää.

LUUSTON HEIKKENEMINEN

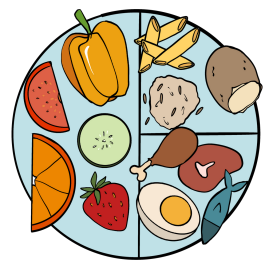
Hormonien väheneminen

voi heikentää luustoa.

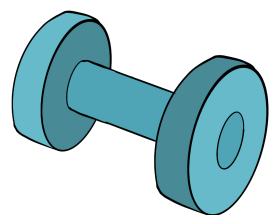
Se lisää osteoporoosin eli luukadon riskiä.

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.



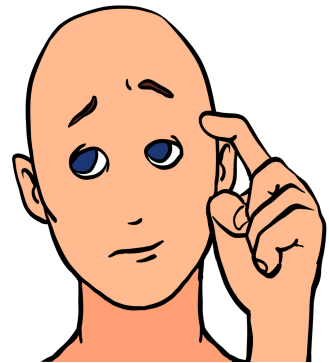
Voimaharjoittelu auttaa vahvistamaan lihaksia ja luita.

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.



Lääkəriin 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

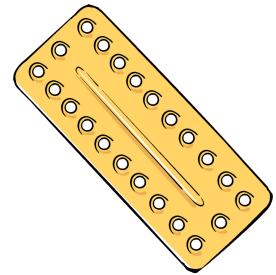
Vaihdevuodet johtuvat
estrogeeni-nimisen hormonin puutteesta.
Sen vuoksi tehokkain hoito oireisiin
on estrogeenilääkitys.

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.

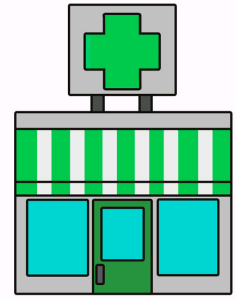
Hormonihoitoa suositellaan käytettäväksi
niin pitkään kuin oireet häiritsevät elämää.
Yleensä hoitoa käytetään 2–5 vuotta,
mutta joillekin se voi olla tarpeen pidempään.

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



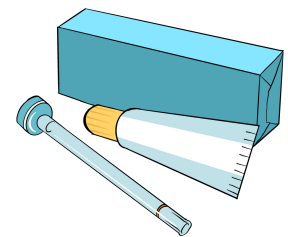
Hormonihoito voi olla pillereitä.

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.



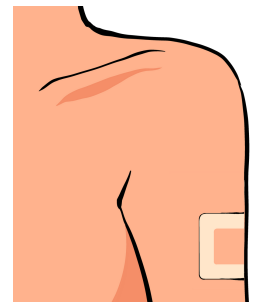
Apteekista saa voiteita ja puikkoja ilman reseptiä.

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



Paikallinen estrogeeni on voide tai geeli muodossa.

- 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.



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 menopausin 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
vaihdevuosioireiden helpottamiseen.



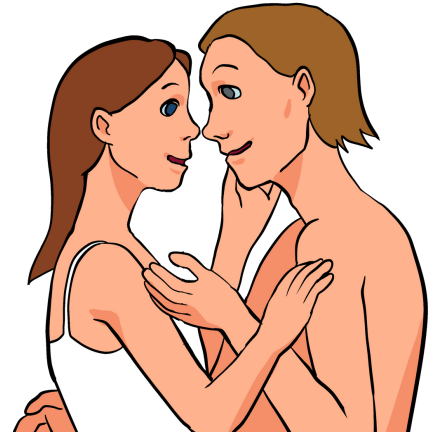
Vaihdevuodet ja seksuaalisuus

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

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

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

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



Seksuaalisuus on jokaiselle yksilöllistä.



Voit ottaa yhteyttä lääkäriin.



Itsetyydytys voi olla tapa löytää uusia tapoja nauttia.