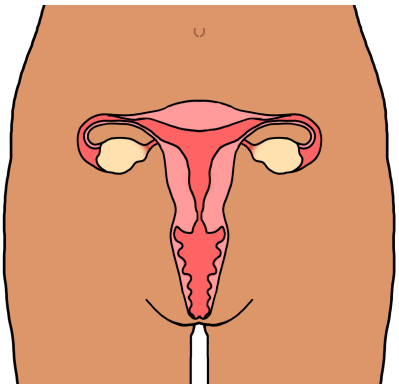
Vaihde-vuodet

www.selkoseks.fi

SelkoSeks®

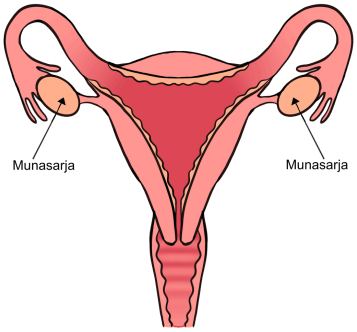
Vaihdevuodet

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



Sisäiset sukuelimet

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



Munasarjat

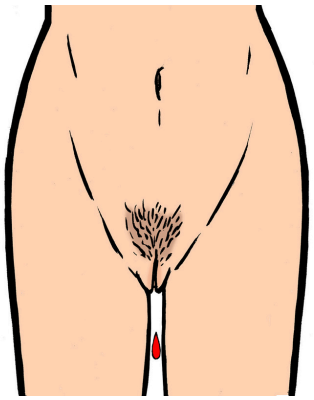
Vaihdevuodet tulevat yleensä naisille
tai henkilöille, joilla on munasarjat.

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

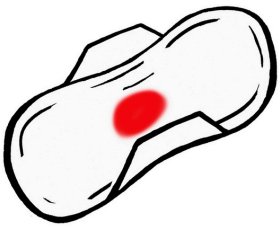
VAIHDEVUOSIEN KOLME VAIHETTA

Ennen varsinaisia vaihdevuosia on
esivaihdevuodet eli perimenopaussi.
Hormonien tasapaino alkaa muuttua ja
kuukauset 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.



Kuukautisveri



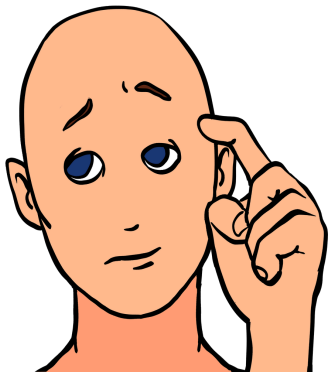
Kuukautisveri

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.

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



Kasvoja voi kuumottaa.

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?



Nukkumapaikka kannattaa olla viileä.

- 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.



Liiku säännöllisesti.

- Säännöllinen liikunta voi vähentää
  kuumien aaltojen voimakkuutta.

- Hormonikorvaushoito voi olla tehokas apu,
  jos oireet ovat vaikeita.

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 unirytmi,
  eli mene nukkumaan ja herää
  samaan aikaan joka päivä.

- Liikunta parantaa usein unen laatua.



Liiku säännöllisesti.

- Vältä kofeiinia ja alkoholia illalla,
  sillä ne voivat pahentaa univaikeuksia.



Vältä kahvia ja kofeiinia iltaisi.

- Luo rauhoittava iltarutiini,
  kuten rentoutusharjoitukset tai
  kevyt venyttely ennen nukkumaanmenoa.

- Pidä makuuhuone viileänä ja pimeänä.

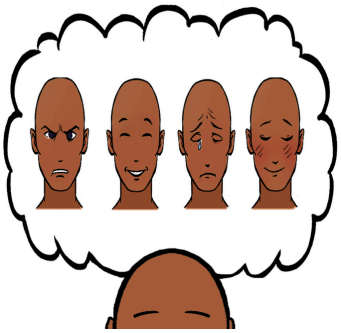
- Jos univaikeudet ovat jatkuvia,
  keskustele lääkärin kanssa,
  sillä hormonikorvaushoito
  tai muut hoitokeinot voivat auttaa.



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?

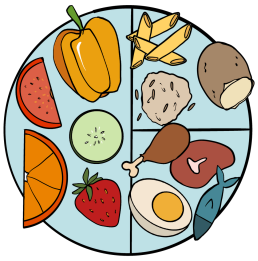
- Pidä huolta sosiaalisista suhteista, sillä keskustelu ja vertaistuki auttavat.
- Liikunta parantaa mielialaa, erityisesti ulkoilu ja kestävyysliikunta.
- Riittävä uni ja terveellinen ruokavalio tukevat mielen hyvinvointia.
- Rentoutusharjoitukset voivat vähentää stressiä.
- Jos mieliala on pitkään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



Ystävät auttavat.



Liikunta auttaa.



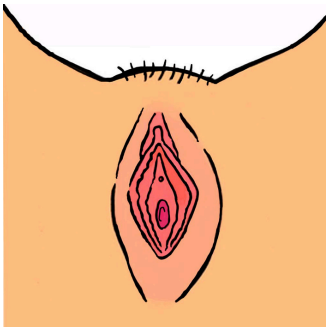
Terveellinen ruokavalio on tärkeää.

KUIVA IHO JA LIMAKALVOT

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



Vulvan limakalvot voivat kuivua.

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



Kosteuta ihoa.

Miten helpottaa?

- Kosteuta ihoa päivittäin
  käyttämällä kosteusvoiteita.

- Juo riittävästi vettä.



Juo riittävästi vettä.

- Käytä intiimialueille tarkoitettuja
  kosteuttavia voiteita tai geelejä.
  Yhdynnässä voit käyttää liukuvoidetta.

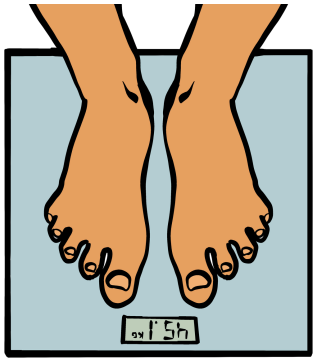
- Jos emättimen kuivuus haittaa,
  lääkäri voi määrätä paikallista
  estrogeenigeeliä tai -puikkoja.



Seksissä voi käyttää liukuvoidetta.

PAINONNOUSU JA AINEENVAIHDUNNAN MUUTOKSET

Vaihdevuosien aikana
painoa voi kertyä helpommin
erityisesti vatsan alueelle.



Paino voi nousta vaihdevuosien aikana helpommin.

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



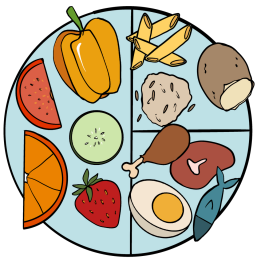
Liikunta auttaa painonhallinnassa.

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.



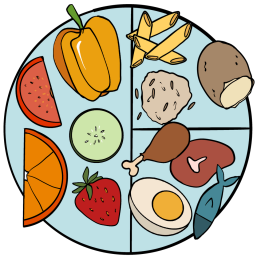
Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio on tärkeää.

LUUSTON HEIKKENEMINEN

Hormonien väheneminen
voi heikentää luustoa.
Se lisää osteoporoosin eli luukadon riskiä.

Miten helpottaa?

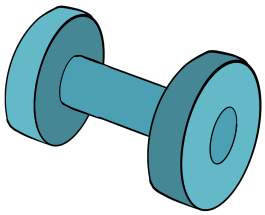
- Varmista,
  että saat ruuasta riittävästi kalsiumia.
  Hyviä kalsiumin lähteitä ovat
  maitotuotteet, vihreät kasvikset,
  tofu ja pähkinät.
  Kalsiumia voi syödä myös tabletteina.



Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio on tärkeää.

- Ota D-vitamiinia, erityisesti talviaikaan.
  D-vitamiini auttaa kalsiumia imeytymään.

- Voimaharjoittelu ja liikunta
  vahvistavat luita.
  Hyviä lajeja ovat esimerkiksi
  reipas kävely, pallopelit ja
  hyppyharjoitukset.



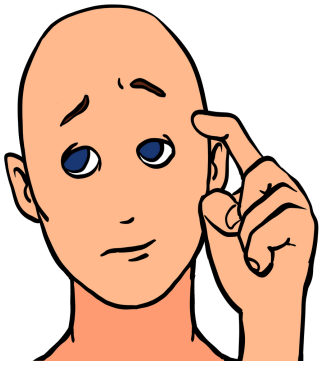
Voimaharjoittelu auttaa vahvistamaan lihaksia ja luita.

MUITA OIREITA

Monia oireita ei aina osata yhdistää vaihdevuosiin.

Vaihdevuosiin voi liittyä myös seuraavia oireita:

- Lihassärky, nivelkivut ja jäykkyys
- Muistiongelmat
- Keskittymisongelmat
- 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.

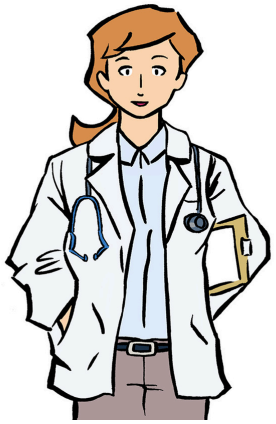


Lääkäriin voi olla yhteydessä, mikäli oireet ovat voimakkaita.

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.

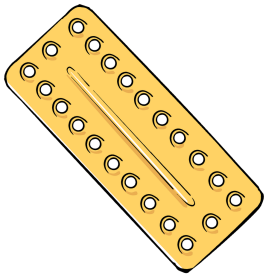
Lääkäri arvioi,
millainen hoito olisi paras juuri sinulle.



Lääkäri arvioi millainen hoito olisi paras sinulle.

Hormonihoito

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



Hormonihoito voi olla pillereitä.

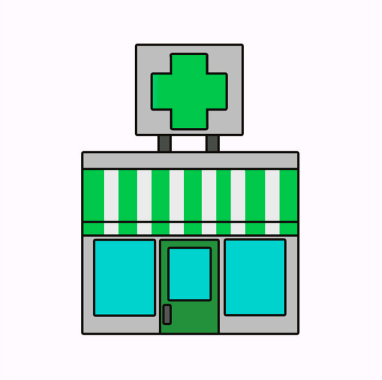
Hormonihoito ei estä vaihdevuosia,
mutta se helpottaa niihin liittyviä oireita
ja tukee kehon tasapainoa.

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.

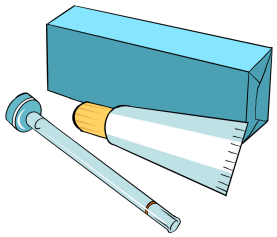
Jos hoito lopetetaan,
se tehdään asteittain,
jotta keho ehtii sopeutua.
Joillakin oireet voivat palata,
mutta yleensä ne ovat lievempiä
kuin ennen hoitoa.

Paikallista estrogeenia voi käyttää silloin,
kun vaihdevuosioireet 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.



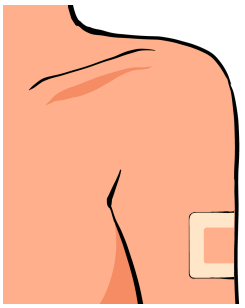
Apteekista saa voiteita ja puikkoja ilman reseptiä.

Hormonikorvaushoitoa käytetään,
kun vaihdevuosioireet 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 laitettava laastari.

- 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.

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.

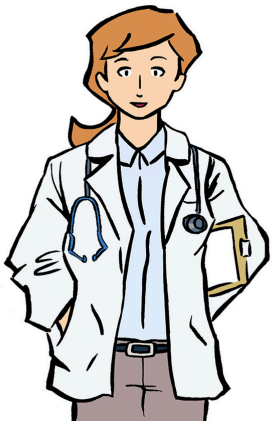
Kun hormonihoito aloitetaan
alle 60-vuotiaana
tai alle 10 vuotta menopaussin jälkeen,
se voi tuoda merkittäviä terveyshyötyjä.

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.



Lääkäri arvioi, sopiiko hormonihoito sinulle.

⚠️ 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.

Kenelle hormonihoitoa EI suositella?



Hormonihoitoa ei yleensä suositella,
jos henkilöllä on:

❌ Aiemmin ollut rintasyöpä tai kohdun syöpä

❌ Veritulppataipumus
tai aiemmin ollut veritulppa

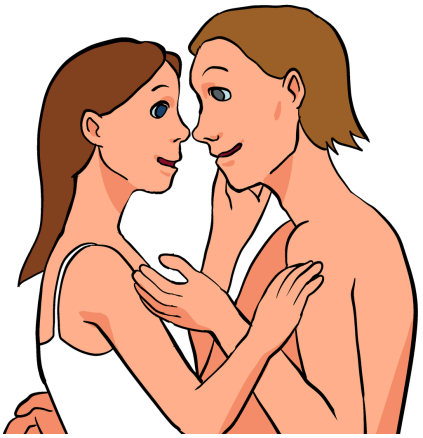
❌ Sydänsairaus tai vaikea korkea verenpaine

❌ 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.



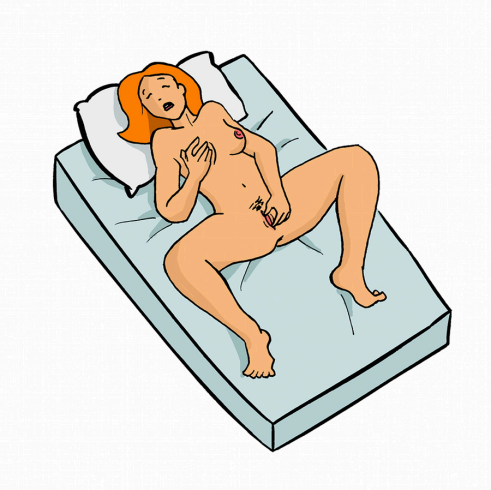
Seksuaalisuus on jokaiselle yksilöllistä.

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.

Iän 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.