



33. årlige videnskabelige møde i British Menopause society

Warwickshire 27 - 28. juni 2024

Det årlige møde i British Menopause Society (BMS) er nok det bedste faglige forum for den nyeste udvikling indenfor menopausens problemer. Gennem 2 dage er jeg blevet opdateret af de bedste eksperter, som altid med elegante og velforberedte foredrag med spændende diskussioner. I får her de mest relevante highlights.

Hvad er aktuelt i medierne lige nu?

Mødet blev indledt af præsidenten for BMS Paula Briggs fra Liverpool med ”Hot off the press”, som var en opsummering af de seneste nyheder. Der blev lagt stor vægt på empowerment, hvor kvindens egen problemhåndtering styrkes, helt svarende til vores fremgangsmåde i Menopause og Sundhed. Alle individuelle aspekter og styrker hos den enkelte kvinde er med i den samlede vurdering af problemstillingen, med fakta og behandlingsforslag, så kvinden kan træffe den for hende rigtige beslutning.

Paula Briggs havde også fokus på kvinder hvor menopausen kommer for tidligt. Dette ses hos ca 10%, og der er skræmmende høj forekomst af hjertesygdomme, demens, og død hvis kvinden ikke i tide har fået hormonbehandling. Ved kvinder med tidlig menopause i forbindelse med behandling af cancer er grundig rådgivning og individuel behandling ekstra vigtig.

Kvinder med høj BMI har ofte særlige udfordringer i menopausen, i mange tilfælde med betydelige seksuelle problemer. Det er vigtigt at få en åben dialog så alle problemer kommer frem. Det er for tidligt at sige noget om de muligheder, der ligger i væggtab støttet af Wegovy men der kan ligge et stort potentiale her.

Endelig var der fokus på de nye behandlinger med bioidentiske og naturlige hormoner, som vi bruger hos os i Menopause og Sundhed. Kvinderne har færre bivirkninger og der er mindre risiko for hjerte-kar sygdomme og brystkræft end vi så for de ældre hormonbehandlinger.

Perimenopausen er en periode med mange forandringer

Nick Panay fra Imperial College i London gennemgik de mange forandringer, der sker med hormonerne omkring menopausen. Vi kalder perioden for perimenopausen, som kan strække sig over flere år. Her fungerer ovarierne mere og mere on/off, fordi ægreserven bliver mindre og mindre. Til sidst kommer menopausen, hvor menstruationerne holder helt op.

Den tidlige perimenopause starter som gennemsnit i 47 års alderen, hvor blødningerne bliver uregelmæssige. Den sene perimenopause starter typisk omkring de 49 år, hvor blødningerne sætter ud i perioder, og hedeturene bliver ofte værre. Perimenopausen varer fra 4 til 8-9 år, og er længere, jo tidligere den begynder.

Skal vi måle hormonværdier?

Dr Clare Spencer fra Leeds gjorde rede for, om man skal måle østrogen under perimenopausen, og under behandling med østrogen. Det korte svar er nej, det er der ikke, og det er der flere grunde til.

Østrogener i kroppen er i virkeligheden en gruppe af 4 forskellige former for naturlige østrogener, som binder sig til vævet på forskellige måder. Desuden fungerer ovarierne on/off i perimenopausen, så det hele svinger fra dag til dag, og hver kvinde har sin egen, individuelle følsomhed for østrogen. Hormonmåling giver kun et øjebliksbillede, og det eneste, der tæller, er kvindens velbefindende.

Mange kvinder oplever vægtstigning i perimenopausen

Hormonforandringerne forklarer et langt stykke af vejen den vægtstigning, som mange kvinder oplever i perimenopausen. Faldet i østrogen medfører såkaldt insulinresistens, hvor insulin fra bugspytkirtlen skal udskilles i større mængder for at nå samme effekt på sukkerstofskiftet. Insulinresistensen medfører ofte en stigning i vægt, og påvirker blodkarrene, og tilsammen giver det større risiko for hjerte-karsygdomme. Derfor er det ekstra vigtigt at kvinden er ekstra omhyggelig med fysisk træning. Hvor det er nødvendigt, vil behandling med naturligt østrogen også hjælpe.

Ny behandling af hedeture

Hedeturene skyldes at faldende østrogen påvirker hjernens temperaturcenter. Dette center styres af nerver der udskiller stoffet neurokinin. Hos kvinden i fertil alder kan kroppen tåle relativt meget varme før nerverne afgiver neurokinin og man begynder at svede. Når østrogenet forsvinder reagerer neurokininerverne for tidligt, og der kommer en hede-svedetur selv om der ikke er varmt i lokalet Østrogenbehandling bringer nerverne tilbage til

udgangspunktet. Hos kvinder, der ikke tåler eller ikke ønsker østrogen, kan vi i dag behandle med Veoza (fezolinetant), der blokerer neurokinins virkning på temperaturcenteret.

For nogle måneder siden rejste en fransk forskergruppe mistanke om, at Veoza kunne give risiko for svulster. Vores viden er nu meget grundigt gennemgået og der er ingen grund til bekymring. Veoza er en sikker behandling, som man trygt kan anvende, hvis man i samråd med lægen ønsker behandling for hedeture.

Øget fokus på problemer på arbejdspladsen

I England er der tiltagende fokus på den chikane, som kvinder i menopausen kan opleve. Rhian Radia er selvstændig advokat og fører mange sager for kvinder der bliver diskrimineret og chikaneret på grund af problemer i denne periode. Hendes tal viser, at 44% oplevede nedsat arbejdsevne og 53% nedsat selvtillid. Op mod 10% sagde deres stilling op på grund af menopauseproblemer i relation til arbejdspladsen. Hun understregede betydningen af at være åben over for sin arbejdsgiver og kolleger omkring de forandringer, der hører med til det normale liv. Vi har ingen tal for forholdene i Danmark, men problemerne findes med stor sandsynlighed også hos os.

Holistisk tilgang til menopausen er vigtig

Menopausen kan påvirke snart sagt alle dele af kvindens liv og krop. Det er vigtigt at alting tages i betragtning, og betydningen af en holistisk tilgang blev fremhævet. Det er grunden til, at vi i Menopause og Sundhed er så omhyggelige med at få alle detaljer og skjulte sammenhænge i kvindens historie og livsstil frem, så vi fælleskab kan vurdere de forskellige behandlingsmuligheder.