PERIMENOPAUS:
FÖRSTÅ ÖVERGÅNGEN OCH HANTERA SYMTOMEN

Perimenopaus är en naturlig fas i en kvinnas liv och kännetecknas av hormonella svängningar som kan leda till en rad fysiska och känslomässiga symtom. Att förstå vad perimenopaus är och hur man navigerar genom den kan ge kvinnor möjlighet att öka sitt välbefinnande under denna period i livet.[1]

Vad är perimenopaus?

Perimenopaus är övergångsperioden fram till menopaus och den kan vara ett par månader eller flera år – genomsnittet är omkring fyra år. Under perimenopausen blir dina menstruationer oregelbundna, och du kan också uppleva symtom, inklusive värmevallningar, humörsvängningar, hjärndimma och trötthet. Det är vanligt att börja lägga märke till dessa förändringar omkring 45-årsåldern, men det kan också ske tidigare eller senare. Bli inte förvånad om det tar tid att inse vad som händer – det är lätt att ignorera dessa symtom och tillskriva dem de dagliga stressfaktorerna i ett hektiskt liv.[2]

Hormonella svängningar i perimenopaus

Under perimenopaus stiger och sjunker östrogennivåerna – det primära kvinnliga hormonet i kroppen. Menstruationerna kan bli längre eller kortare och ägglossning kan utebli , vilket betyder att äggstockarna inte frigör ett ägg. Man kan också uppleva olika symtom. När du inte har haft menstruation på 12 månader i följd har du nått menopaus och perimenopausen är över.[3]

Symtom i perimenopausen[3]

Kvinnor kan uppleva en rad olika symtom under perimenopaus, bland annat:

- **Vasomotoriska symtom:** Många upplever värmevallningar och nattliga svettningar under denna period. De kan variera i styrka och varaktighet, liksom hur ofta de uppstår.
- **Oregelbundna menstruationer:** Menstruationerna kan bli oregelbundna med förändringar i cykel och frekvens.
- **Humörförändringar:** Många kvinnor rapporterar ökade humörsvängningar, ångest och irritabilitet under denna period.
- **Sömnproblem:** Sömnlöshet och störda sömnmönster är vanliga och ofta relaterade till nattliga svettningar.
- **Fysiska förändringar:** När östrogennivån sjunker kan vaginal torrhet uppstå, eftersom vävnaden blir torrare och mindre elastisk, vilket kan orsaka smärta vid samlag.

Hantering av perimenopausala symtom

Minska stress och undvik utlösande faktorer:

Stress kan förvärra värmevallningar, så det kan hjälpa att prioritera avslappning och lugn i vardagen. Undvik också kända triggers som stark mat, koffein, varma drycker, rökning och alkohol.[3]

Kyl kroppen:

Använd lätta kläder, håll sovrummet svalt på natten och ta kalla duschar eller drick något kallt. En fläkt kan också vara effektiv för att lindra värmekänslan.[3]

Behandling:

Det finns receptbelagda läkemedel både med och utan hormoner samt receptfria alternativ som kan lindra symtom i klimakteriet som värmevallningar och svettningar. Tala med din allmännläkare eller en gynekolog om vilken behandling som är rätt för dig.[3]

Sömnhygien:

Att etablera en regelbunden sömnrutin kan hjälpa mot dålig sömn. Att gå och lägga sig och stiga upp vid samma tid varje dag, skapa en lugnande kvällsrutin och begränsa skärmtid (t.ex. e-post, sociala medier) kan minska stress föreläggdags.[4]

Slutsats

Perimenopaus är en viktig övergångsfas som kan medföra olika fysiska och känslomässiga förändringar. Genom att förstå vad man kan förvänta sig och utforska tillgängliga behandlingsalternativ kan kvinnor navigera denna period med större lätthet och självförtroende. Man kan söka råd och behandling hos en allmännläkare eller gynekolog om man besväras av symtom som värmevallningar och nattliga svettningar.

Referencer

1. Jones RE, Lopez KH, eds. Human Reproductive Biology. 4th ed. Waltham, MA: Elsevier Inc, 2014.
2. https://www.themenopausecharity.org/wp-content/uploads/2021/04/What-is-menopause_.pdf. Accessed October 23th 2025
3. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/perimenopause/symptoms-causes/syc-20354666. Accessed October 23th 2025
4. https://themenopausecharity.org/information-and-support/what-can-help/good-sleep/managing-sleep-in-menopause/"Tired of Sleepless Nights? Managing Sleep in Menopause - The Menopause Charity. Accessed October 23th 2025