



SÖMNPROBLEM I KLIMAKTERIET

När kvinnor kommer i klimakteriet upplever många en rad symtom som kan påverka deras livskvalitet avsevärt. Bland dessa är vasomotoriska symtom – även kallade värmevallningar och nattliga svettningar – särskilt besvärande. Dessa symtom kan störa sömnen och leda till trötthet, irritabilitet och en minskning av det allmänna välbefinnandet.¹

Vasomotoriska symtomens inverkan på sömnen

Forskning visar att upp till 80 % av alla kvinnor upplever värmevallningar och nattliga svettningar i klimakteriet. Dessa vasomotoriska symtom kännetecknas av plötsliga värmekänslor, ofta åtföljda av svett, som kan förekomma på dagen eller natten. En stor undersökning visar att 82 % av kvinnorna upplever sömnproblem på grund av vasomotoriska symtom. Dålig sömn kan leda till en kedja av negativa effekter, inklusive humörsvängningar, nedsatt koncentration och minskad energinivå.^{1,2}

Strategier för att hantera sömnproblem

Minska stress och undvik triggers:



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 nattliga 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 till att motverka 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 före sänggåendet.⁴

Sök stöd

Kvinnor som upplever betydande sömnproblem på grund av vasomotoriska symtom bör inte tveka att söka stöd. En allmännläkare eller gynekolog kan ofta erbjuda personliga behandlingsplaner som kan omfatta livsstilsförändringar och/eller medicinering.

Slutsats

Klimakteriet är en naturlig fas i en kvinnas liv, men de symtom som är förknippade med den, särskilt vasomotoriska symtom, kan ge utmaningar, till exempel när det gäller sömn. Genom att förstå symtomen och utforska behandlingsalternativen kan du hitta den lösning som passar dig bäst och förbättra livskvaliteten under denna period. Kom ihåg att du inte är ensam på denna resa och att du kan få stöd för att navigera i förändringarna.

Referencer

1. Williams RE, Levine KB, Kalilani L, Lewis J, Clark RV. Menopause-specific questionnaire assessment in US population-based study shows negative impact on health-related quality of life. *Maturitas*. 2009;62(2):153-159.
2. Woods, N. F. & Mitchell, E. S. Symptoms during the perimenopause: prevalence, severity, trajectory, and significance in women's lives. *Am. J. Med.* 118, 14–24 (2005).
3. <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/things-you-can-do/>. 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