

Klimakteriebesvär efter operation av äggstockarna

Om båda dina äggstockar opereras bort leder det till förlust av könshormonet östrogen. Om du inte har kommit in i klimakteriet före operationen, gör du det efter operationen. Om du redan har kommit in i klimakteriet kan du också få symtom när den kvarvarande produktionen av östrogena minskar. Det kan upplevas olika från person till person och besvären kan vara allt från lätta till svåra.

Den snabba östrogenförlusten kan ge symtom som värme- och kylvallningar, humörsvängningar, sömnproblem, känsla av nedstämdhet, stelare leder, hjärtklappning och minskad sexlust. Bristen på östrogen kan även leda till torra och sköra slemhinnor i slidan och urinröret. Det kan ge sveda när du kissar, öka risken för urinvägsinfektioner och ge smärta vid samlag. Besvären kan lindras med egenvård och läkemedel med östrogen. Om du har bekräftad äggstockscancer är det inte alltid lämpligt att ta läkemedel med östrogen som påverkar hela kroppen men det går att behandla med lokalt östrogen. Om du har besvär, prata med din läkare om vad som gäller för dig.

Råd vid klimakteriebesvär

- Motionera regelbundet. Motion kan minska värmevallningar och svettningar, göra stela leder mjukare och är positivt för humöret och sömnen. Det minskar också risken för benskörhet och övervikt.
- Om du har värme- eller kylvallningar kan du prova att ha svalt i rummet när du sover och anpassa sängkläderna efter hur varm du är.
- Klä på dig i flera lager, så att du kan ta av dig om du plötsligt blir för varm eller ta på dig igen om du blir för kall.
- Torra slemhinnor är vanligt.
- Om du är torr i slidan kan du smörja in dig runt slidöppningen. Använd fuktlotioner för vaginal användning eller glidmedel som kan köpas på till exempel apotek. Du kan också använda olja, såsom oliv-, mandel- eller barnolja. Du kan även behöva lokal östrogenbehandling eller vaginalgel utan hormoner.
- Om du är torr i näsan kan du använda oljesprej som finns att köpa på apotek.
- Om du är torr i munnen kan du använda sugtabletter eller munsprej. Rådfråga gärna din tandläkare eftersom muntorrhet ger ökad risk för karies.
- Om du har torr hud bör du inte duscha för ofta. Använd gärna oljebaserad duschkräm i stället för tvål. Smörj in kroppen med till exempel barnolja efter duschen. Använd en bra hudkräm vid behov.
- Om dina fötter och händer är stela och ömma kan det hjälpa att rulla eller krama en mjuk massageboll mot handflator och fotsulor. Sådana bollar säljs till exempel i sportaffärer.
- Avslappningsövningar kan hjälpa mot värmevallningar och svettningar, sömnsvårigheter, nedstämdhet och trötthet.
- Akupunktur kan hjälpa mot värmevallningar, svettningar och ledbesvär.
- Nikotin och koffein kan förstärka besvären. Om du röker bör du därför sluta.
- Undvik starka kryddor i maten. De kan sätta i gång värmevallningar och svettningar.

► Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Klimakteriebesvär