

Klimakteriet och levnadsvanor

– Tips för att må bättre under klimakteriet

Klimakteriet är en period i livet som alla kvinnor går igenom men som kan upplevas olika. För en del kvinnor är det en positiv tid med känsla av förnyelse. För andra är det en period som präglas av kroppsliga besvär och negativa känslor. Du kan påverka ditt välmående genom dina levnadsvanor. Hälsosamma levnadsvanor har betydelse för din hälsa och kan lindra klimakteriebesvär och stärka kroppen i samband med de förändringar som sker.

Klimakteriet

Klimakteriet är en period före och efter den sista menstruationen, menopaus. Under den här perioden minskar produktionen av hormonet östrogen. Det påverkar kroppen på olika sätt. Det är vanligt att drabbas av till exempel torra slemhinnor, svettningar, ledvärk och svårigheter att koncentrera sig. Upp emot 75 % av alla kvinnor besväras av svettningar och vallningar, vilket kan leda till sömnsvårigheter och påverka både familj- och arbetssituation. Kroppen påverkas också på ett sätt som inte alltid märks. Bland annat ökar risken för benskörhet och hjärtinfarkt.



Att ändra levnadsvanor kan mildra besvären

Fysisk träning

Under klimakteriet kan fysisk aktivitet minska besvär av vallningar och motverka benskörhet. Regelbunden motion är alltid viktigt för hälsa och välmående och minskar risken för sjukdomar som exempelvis diabetes typ 2, hjärt-kärlsjukdom, cancer





och depression. Träning ger hälsovinster oavsett ålder och det är aldrig för sent att börja. Kombinera gärna konditionsträning med rörlighetsövningar som belastar muskler och skelett. För bästa resultat är det bra att träna balans och styrka minst två gånger per vecka. Läs mer och få tips på 1177.se (www.1177.se/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa)

Matvanor

Varierad och näringsrik mat ger din kropp energi och stärker muskler och skelett. Starka muskler och ett starkt skelett hjälper till så att risken för skada vid ett fall minskar. Sunda matvanor har en positiv effekt på humör, ork och immunförsvar. Att äta fullkornsprodukter, grönsaker, baljväxter, frukt, nötter och fisk är exempel på matvanor som minskar risken för sjukdomar som hjärt-kärlsjukdom, diabetes och vissa cancersjukdomar. Läs mer och testa dina matvanor i matvanekollen.



(www.livsmedelsverket.se/quiz/matvanekollen/matvanekollen-startsida)

Alkohol

Alkohol kan förstärka besvär med vallningar och svettningar. Alkohol kan också påverka humöret och göra att du sover sämre. En ökad konsumtion av alkohol är förknippat med högre risk för ohälsa. Om du är osäker eller funderar på dina alkoholvanor kan du ta upp det med primärvården eller läsa mer på 1177. Gå gärna in på alkohollinjen (www.alkohollinjen.se) för mer information eller stöd för förändring.

Rökning

Kvinnor som röker riskerar att komma tidigare i klimakteriet. Klimakterie besvär som vallningar kan förvärras av rökning. Detta gäller även vid långvarig passiv rökning. Rökning innebär en ökad risk för bland annat lungsjukdomar, hjärt-kärlsjukdom och diabetes. Det bidrar till sämre förmåga att läka sår och ökad risk för tandlossning. Funderar du på att sluta röka kan du vända dig till primärvården och be om stöd eller få det på slutarökalinjen.se (www.slutarokalinjen.se)

Ta hand om dig!



Det är viktigt att ta hand om både kropp och själ. Om du känner dig ledsen, orolig eller har sömnsvårigheter under en längre tid kan det leda till psykiska besvär. Upplever du psykiska besvär är det bra att vara fysisk aktiv och hitta bra rutiner för mat och sömn. Det är också bra att prata med någon om din upplevelse för att motverka ohälsa. Om du behöver hjälp och stöd kan du vända dig till hälso- och sjukvården.