

## Referanser

- Helsebiblioteket (2023). Overgangsalder: Hva er det? Helsebiblioteket.no
- Helsenorge (2023). Overgangsalder. Helsenorge.no
- NHI (2022). Overgangsalderen. Nhi.no
- Volvat (2021). 34 tegn på overgangsalder. Volvat.no
- NHI (2014) Hvordan er menns overgangsalder? Nhi.no

Scan QR-koden for å komme i kontakt med Mestringsenheten:



Mestringsenheten i  
Sandnes kommune

## Overgangsalder



SANDNES  
KOMMUNE

# Hva skjer ved overgangsalder?



## Hvilke symptomer kan man oppleve?

Opplever du ett eller flere av disse symptomene, ta kontakt med din fastlege.

### Menopause

Symptomer ved overgangsalder kan oppstå lenge før menstruasjon opphører helt og er en normal del av kvinners liv. Eggstokkene produserer mindre østrogen og progesteron. Noen har ingen plager gjennom overgangsalder, men de fleste har ett eller flere symptomer.

- Uregelmessig menstruasjon
- Opphør av menstruasjon
- Slimhinneforandringer (vaginal tørrhet, munntørrhet)
- Smerte ved samleie
- Redusert sexlyst
- Ømhet i bryst
- Oppblåsthet
- Urinveisinfeksjoner
- Hetetokter/svettetokter
- Nattesvette
- Søvnvansker
- Tristhet/nedstemthet
- Utmattelse
- Humørsvingninger
- Engstelse/bekymring/panikk
- Hukommelsesvansker
- Gråtetokter
- Hjertebank
- Elektriske støt
- Hodepine
- Brennende munn
- Fornøyelsesproblemer
- Tørr/kløende hud
- Nummenhet
- Svimmelhet
- Inkontinens
- Leddsmerter
- Redusert bentetthet
- Tinnitus
- Nyoppståtte allergier/forverring av allergier
- Hårtap
- Sprø/flisete negler
- Endring i kroppslukt

### Andropause

Hos menn faller produksjonen av testosteron over en periode på flere år og testosteronnivået reduseres gradvis gjennom hele voksenlivet. "Mannlig overgangsalder" er den vanligste betegnelsen på Andropause og beskriver aldersrelaterte endringer i mannlige hormonnivåer.

- Tristhet/nedstemthet
- Søvnvansker
- Smerter ved samleie
- Redusert sexlyst
- Erekttil dysfunksjon
- Endring i fettforbrenning
- Redusert evne til å trene
- Tap av muskelmasse
- Hårtap
- Redusert bentetthet
- Hovne/øemme bryst
- Hukommelsesvansker