

Hormón sem geta komið til bjargar



Alþjóðlegur dagur breytingaskeiðsins var haldinn í fyrsta skipti á Íslandi þann 18. október. Í ár var yfirskrift dagsins á heimsvísu heilapoka og minnisleysi.

Ég hafði aldrei heyrt á það minnst að konur færu á ákveðið skeið milli fertugs og fimmtugs þegar ég var unglingur og móðir mín tók á það ráð að opna allt húsið upp á gátt í tíma og ótíma. Henni varð skyndilega svo heitt! Þabbi svaf með húfu og ullarteppi ofan á sænginni á meðan eiginkonan var að kafna úr hita á Evuklæðunum. Heitt og sveitt, ekkert annað situr í minningunni en fáklædd móðir sem skrúfaði niður í öllum ofnum á meðan aðrir á heimilinu voru kappklæddir undir teppi. Hormónalyf komu til bjargar og þá hlýnaði öllum og mamma varð alsæl. Var breytingaskeiðið tabú þar til nýlega? Nú er ég hálfnuð með æviskeiðið, ef ég næ því að verða níræð, og hlýt að fara að fá einkenni. Sumar konur verða ekki varar við neitt á meðan aðrar kveljast, ef til vill bæði andlega og líkamlega árum saman, ganga jafnvel á milli lækna sem finna ekkert að þeim. Þessi óvelkomnu einkenni breytingaskeiðsins er hægt að meðhöndla en þá þurfa konur líka að þekkja einkenni breytingaskeiðsins, ekki bara að því fylgi hita- og svitakóf sem líði hjá á endanum.

Það er óhætt að segja að það sé vitundarvakning hér á landi um breytingaskeiðið og konur í mínum vinahópi eru að uppgötva að hjartsláttartruflanir, minnisleysi og skyndileg depurð sem þær upplifa er líklega ekki alvarlegur sjúkdómur heldur einkenni breytingaskeiðsins. Þvílíkur léttir! Og svo er hægt að fá hormóna við þessu skeiði og lífið verður gott aftur.

Í þessu tölublaði er viðtal við þær Hörpu Lind og Hönnu Lilju hjá Gynamedica sem er lækninga- og heilsumiðstöð fyrir konur sem býður upp á heilðræna fræðslu, ráðgjöf og meðferð fyrir konur á breytingaskeiði. Þær segja að andleg einkenni séu lítið

viðurkennd sem einkenni breytingaskeiðsins og að það dugi ekki að gefa þunglyndislyf við depurð af völdum hormónaskorts því koma þurfi jafnvægi á hormónin. Estrógenhormón koma til bjargar en Hanna Lilja segir í viðtalinu að þegar estrógenið lækki þá hækki kólesterólið hjá konum, æðaveggirnir stífni og konur geti fengið hjartaáfall sem sé ein algengasta dánarorsök kvenna. Þetta er því ekkert grínskeið og ber að taka alvarlega. Og það sem mér þótti sérstaklega athyglisvert er að samkvæmt þeim stöllum hjá Gynamedica er öruggara að byrja á hormónauppbótarmeðferð áður en maður hættir á blæðingum. Fögnun þessari vitundarvakningu og höldum áfram að tala um einkenni skeiðsins sem allar konur, sem lifa nógu lengi, ganga í gegnum á lífsleiðinni.

Við fjöllum líka um samúðarþreytu sem er hugtak sem nýlega skaut upp kollinum má segja. Katrín Ösp hjúkrunarfræðingur segir í viðtali í blaðinu að það séu áhættuþættir þegar fólk verður ítrekað vitni að þjáningu, sorg og áföllum annarra. Mjög áhugaverð lesning eins og viðtalið við Runólf Pálsson sem stýrir nú Landspítalaskútunni og grein um mönnunarvandann á spítalanum.

Kjarabarátta hjúkrunarfræðinga er fram undan og ég hvet alla hjúkrunarfræðinga til að lesa niðurstöður kjarakönnunar Fih sem koma eflaust fáum á óvart og grein um kjararáðstefnu sem félagið hélt á Selfossi á dögunum.

Áfram hjúkrunarfræðingar, þið eruð hjartað í heilbrigðiskerfinu og eigið allt það allra besta skilið!

Sigríður Elín Ásmundsdóttir



Tímarit hjúkrunarfræðinga
Suðurlandsbraut 22, 108 Reykjavík
s. 540 6400
hjukrun.is

Útgefandi: Félag íslenskra
hjúkrunarfræðinga

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Sigríður Elín Ásmundsdóttir
Ritnefnd: Þórunn Sigurðardóttir, Sólvi Sveinsson,
Þorgerður Ragnarsdóttir
Ritstjóri ritrýndra greina: Sigrún Sunna Skúladóttir
Ritnefnd ritrýndra greina: Kristín Linda H Hjartardóttir,
Páll Biering, Þóra Jenný Gunnarsdóttir

Yfirlstur: Ragnheiður Linnet
Auglýsingar: Erna Sigmundsdóttir - sími 821 2755
Hönnun og umbrot: Þorbjörg Helga Ólafsdóttir
Prentun: PrentmetOddi