

# Fibromyalgi, menstruation og overgangsalder

Af journalist Anne Buur, buur@fibromyalgi.dk

**Fibromyalgi eller ej, så er menstruationssmerter noget de fleste kvinder har oplevet fra tid til anden. Ikke desto mindre er det påvist, at et stort antal af kvinder med fibromyalgi har meget smertefulde menstruationer. Ydermere forholder det sig ofte sådan, at fibromyalgisymptomer forværres lige op til og under menstruation.**

Da fibromyalgi stadig er forbundet med mange uafklarede spørgsmål, er det imidlertid svært at give et entydigt svar på, hvorfor kvinder med fibromyalgi ikke blot er tilbøjelige til at lide af ekstra smertefulde menstruationer men også oplever, at deres fibromyalgisymptomer forværres i denne periode. Sikkert er det dog, at det for mange forholder sig sådan.

En mulig teori går på, at fibromyalgi-symptomerne forværres på grund af de hormonelle ændringer, der foregår i kvindens krop på denne tid af måneden.

Derudover ved man, at den del af nervesystemet, som regulerer kvindens menstruation, er følsom overfor enhver ændring, der finder sted i kroppen herunder også symptomer, som kan kædes direkte sammen med fibromyalgi.

## Smerter, der forværres i forbindelse med menstruation

Selvom man endnu ikke med sikkerhed ved, hvorfor fibromyalgiramte, i øvrigt ligesom deres leddegigtsramte medsøstre, oplever en forværring af deres sygdom før og under menstruation, så ved man dog, hvilke symptomer der oftest er tale om:

- Træthed
- Hovedpine
- Problemer med hukommelsen
- Søvnforstyrrelser



Hører man til den gruppe, som oplever en forværring af sygdommen lige før og under menstruation, er det meget sandsynligt, at de smerter, der forværres på dette tidspunkt, også er de smerter, man oftest er mest plaget af i forbindelse med fibromyalgien. Er hovedpine eksempelvis den værste gene, er der stor risiko for, at netop hovedpinen blusser op på dette tidspunkt i ens cyklus.

## Hvad kan man gøre

Det er vigtigt, at den medicinske behandling man er i, fortsættes før og under menstruation. Derudover er det vigtigt at forsøge at undgå stressede situationer, når man har menstruation, da stress kan give flere smerter og være med til at forværre fibromyalgisymptomerne. For at afhjælpe stress anbefales det at lave meditationsøvelser, åndedrætsøvelser og andre afslappende teknikker, som kan holde stressniveauet under kontrol.

## Fibromyalgi og overgangsalder

Da research tyder på, at de hormonelle påvirkninger i forbindelse med menstruation har en indvirkning på graden af smerte, er det nærliggende at se på, hvilken betydning overgangsalderen har på fibromyalgiramte.

Efter overgangsalderen begynder kvinden at producere mindre østrogen end tidligere. Et lavt indhold af østrogen påvirker humøret og søvnen og kan ligeledes fremkalde følelser af angst. Ydermere kan overgangsalderen betyde ømme muskler og træthed. Noget de fleste fibromyalgiramte også kan nikke genkendende til.

For en kvinde med fibromyalgi, som ligeledes er i overgangsalderen, kan det betyde, at symptomerne intensiveres, fordi kroppen både påvirkes af fibromyalgien og de hormonelle ændringer, overgangsalderen fører med sig. Dette sker dog ikke for alle kvinder.

## Vær forberedt

Hører man til dem, der oplever en forværring af symptomerne i forbindelse med overgangsalderen, kan det være en god ide at kigge nærmere på bl.a. kosten. Sørg for at spise sundt og varieret og få tilstrækkeligt vitaminer og mineraler. Er man bekymret, eller er smerterne voldsommere end normalt, kan det være hensigtsmæssigt at opsøge egen læge med henblik på, hvordan man skal forholde sig, og hvad der eventuelt skal gøres.

Vigtigt er det også, at man, som fibromyalgiramte kvinde, der går igennem overgangsalderen, anerkender, at det kan være en ekstra smertefuld periode. Det handler derfor om at passe ekstra godt på sig selv.

Afslutningsvis skal det siges, at der stadig forskes i sammenhængen mellem henholdsvis menstruation og overgangsalderen og fibromyalgi.

## Kilder

<http://www.epigee.org>  
<http://www.fibromyalgia-symptoms.org>  
<http://chronic-pain-management-support.com>  
<http://www.everydayhealth.com>