



# VAIHDEVUODET & ANDROPAUSSI

ITSEHOITO-OPAS NAISILLE & MIEHILLE

Maskun neurologinen kuntoutuskeskus 2019

## Sisällys

JOHDANTO .....	2
1. MITKÄ IHMEEN PAUSSIT & VAIHDEVUODET? .....	3
2. OIREET .....	4
3. VINKKEJÄ VAIHDEVUOSISTA SELVIYTYMISEEN.....	6
3.1 HUOMIOI RUOKAVALIO .....	6
3.2 VÄLTETTÄVIÄ ASIOITA .....	8
3.3 LIIKUNNASTA APUA OIREISIIN.....	10
3.4 UNI .....	11
3.5 STRESSI.....	12
3.6 VERTAISTUKI .....	14
4. JOS ITSEHOITO EI RIITÄ .....	15
LÄHTEET .....	16

## JOHDANTO

Tämä opas on tarkoitettu vaihdevuosien itsehoidon tueksi naisille sekä miehille. Opas antaa tietoa vaihdevuosien ja andropaussiin liittyvien oireiden hoitoon.

Oppaaseen on koottu tietoa oireista, ruokavaliosta, liikunnasta sekä muista terveysasioista, joilla on mahdollista helpottaa vaihdevuosioireita.

Vaihdevuosioppaan tekijät:

Sanna Königsman & Tarja Nousiainen

Sairaanhoitajaopiskelijat

Satakunnan ammattikorkeakoulu 2019

## 1. MITKÄ IHMEEN PAUSSIT & VAIHDEVUODET?

Vaihdevuodet ja menopaussi sekoitetaan usein keskenään. Näillä tarkoitetaan kuitenkin eri asioita. Naisen elämässä vaihdevuosi on ajanjakso, jossa estrogeenin (*estrogeeni on naissukuhormoni, jota munasarjat tuottavat*) tuotanto heikkenee ja toiminta munasarjoissa vähenee, kunnes lopulta päättyy kokonaan.

Menopausilla taas vastaavasti tarkoitetaan viimeisiä kehon tuottamia kuukautisia. Tämä tapahtuu keskimäärin noin 51-vuotiaana, tässä on kuitenkin yksilöllisiä eroja.

Kuukautisten loppumisten jälkeen seuraa jälkivaihdevuodet. Tätä vaihetta kutsutaan myös tasannevuosiksi, koska hormonitoiminta tasaantuu tuona aikana. Tämä vaihe kestää noin 10 vuotta.

Andropaussi tarkoittaa kivesten hormonaalisen toiminnan heikkenemistä ja siihen liittyviä muutoksia. Testosteronin erityys kiveksistä vähenee 40 ikävuodesta alkaen noin 10-20 vuoden ajan eli hormonituotannon muutos tapahtuu huomattavasti naisia hitaammin. Miehillä siis vaihdevuosioireet liittyvät testosteronin puutteeseen.

## 2. OIREET

Naisten vaihdevuosissa voi esiintyä monia oireita ja muutoksia. Oireet voivat johtua esimerkiksi estrogeenin tuotannon vähenemisestä, normaalista ikääntymisestä tai muista hormonaalisista muutoksista.

Vaihdevuosioireita voivat olla esimerkiksi:

- Kuumat aallot
- Erilaiset mielialan vaihtelut
- Itkuherkkyys
- Ärtynisyys
- Masennus
- Sekavuus
- Muistin heikkeneminen
- Ahdistus sekä paniikkikohtaukset
- Painon nousu
- Yöllinen hikoilu
- Univaikeudet
- Virtsavaivat
- Sukupuolinen haluttomuus
- Emättimen kuivuus ja yhdyntävaikeudet
- Erilaiset kivut ja säryt
- Migreeni ja päänsärky
- Väsymys
- Ummetus
- Ärtynyt paksusuoli

Miesten niin sanotut vaihdevuosisoireet ilmenevät hitaasti, siksi niitä ei aina yhdistetä aiheutuvaksi miessukupuolihormonin tuotannon heikentymisestä.

Miesten vaihdevuosisoireita voivat olla esimerkiksi:

- Unihäiriöt
- Väsymys
- Huimaus
- Yöhikoilu
- Kasvojen punoitus
- Lämpöherkkyys
- Nivel- ja lihassäryt
- Lihasmassan ja -voiman väheneminen
- Kuiva iho
- Osteoporoosi
- Vähentynyt/voimistunut karvojen kasvu
- Kivesten kutistuminen
- Masentuneisuus
- Muistin heikkeneminen
- Keskittymisvaikeudet
- Ärtynisyys ja kiukunpuuskat
- Aamuerektion puuttuminen
- Virtsaamisongelmat
- Vähentynyt seksuaalinen halukkuus ja erektiohäiriöt

Edellä mainitut oireet voivat johtua kuitenkin muustakin kuin vähentyneestä testosteronimäärästä.

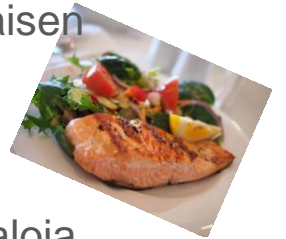
### 3. VINKKEJÄ VAIHDEVUOSISTA SELVIYTYMISEEN

#### 3.1 HUOMIOI RUOKAVALIO



Syö vähintään viisi annosta hedelmiä ja vihanneksia päivässä. Suosi myös maitoa, vihreitä lehtivihanneksia, suolaamattomia pähkinöitä ja siemeniä sekä täysjyväviljatuotteita. Ne sisältävät runsaasti kalsiumia ja magnesiumia.

Syö säännöllisesti; vähintään kolme ateriaa päivässä turvaa tasapainoisen ruokavalion ja tasaisen energiatason pitkin päivää.



Syö rasvaista kalaa kolmesti viikossa. Hyviä kaloja ovat esimerkiksi lohi, muikku ja sardiinit. Ne ovat hyviä omega-3 rasvahappojen lähteitä sekä tukevat suotuisaa hormonitasapainoa sekä nivelten terveyttä.



Yritä juoda vähintään kahdeksan lasillista vettä päivässä, mukaan lukien yrtti -ja hedelmäteet. Anna kuumien juomien jäähtyä, koska ne voivat laukaista kuuman aallon.

Syö eläin- tai kasviproteiinia vähintään yhdellä aterialla päivässä. Liian vähäproteiininen ruokavalio häiritsee monen ravintoaineen, kuten kalsiumin, B-vitamiinin ja raudan tasapainoa.

Jos tulee nälkä syö ravintopitoisia välipaloja aterioiden välillä. Ihanteellisia välipaloja ovat erilaiset siemenet, suolattomat pähkinät sekä tuoreet tai kuivatut hedelmät.



Syö punaista lihaa korkeintaan kerran tai kaksi kertaa viikossa. Suosi sen sijaan kanaa, herneitä, papuja ja pähkinöitä.





## 3.2 VÄLTETTÄVIÄ ASIOITA

Älä juo alkoholia enempää kuin kolme annosta viikossa. Alkoholi pahentaa kuumia aaltoja sekä unettomuutta. Se voi myös aiheuttaa tai pahentaa ravitsemuksellisia puutos-tiloja tilanteessa, jossa ei ole varaa menettää ravintoai-neita.



Älä juo runsaasti teetä tai kahvia. Teen ja kahvin sisältämä kofeiini pahentaa kuumia aaltoja, unettomuutta sekä ahdistusta. Kahvin ja teen voi korvata esimerkiksi yrttiteellä.

Vältä syömästä voimakkaasti maustettuja ruokia. Tuliset mausteet voivat laukaista kuumia aaltoja al-koholien ja kuumien juomien tavoin.



Vältä syömästä roskaruokaa sekä hillitse liiallista sokerin käyttöä. Keksit, kakut, suklaa, makeiset, hillot, hunaja sekä jäätelö pitävät sisäl- lään runsaasti sokeria. Myös fosfaatteja sisältä- viä virvoitusjuomia on hyvä välttää. Ne saattavat lisätä nesteiden kertymistä sekä turvotusta ja heikentää tärkeiden ravintoaineiden imeyty- mistä.

Kun valmistat ruokaa, älä lisää siihen suolaa. Piilosuolaa saadaan erilaisista elintarvikkeista yli tarpeiden. Suola aiheuttaa nesteiden kertymistä elimistöön sekä kiihdyttää kalsiumin liukenemista virtsaan.

Suosi suolan sijasta sen sijaan ruokavaliossa kaliumipitoisia suolan korvikkeita, kuten valkosipulia, tuoreita yrttejä, sipulia, seesaminsiemennjauhetta tai muita mietoja mausteita.



Jos kärsit turvotuksista tai ilmavaivoista pyri välttämään erilaisia leseitä sekä vehnää.

Runsaasti rasvaa sisältävät ruoat ovat hyvä myös jättää syömättä.

Vältä kovia rasvoja ja käytä vain pieniä määriä voita. Suosi sen sijaan kylmäpuristettuja öljyjä kuten esimerkiksi auringonkukka-, seesaminsiemen- sekä oliiviöljyä.



Älä mene tyhjällä vatsalla ruokaostoksille, saatat sortua täyttämään ostoskorisi rasvaisilla ja kaloripitoisilla ruuilla, joita sinun tulisi välttää.



Jos tupakoit, yritä lopettaa. Tupakointi lisää kuumia aaltoja sekä pahentaa niitä sekä lisäksi tupakointi voi aikaistaa vaihdevuosisia.

### 3.3 LIIKUNNASTA APUA OIREISIIN

Liikunnalla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia mieli-alaan ja unen laatuun. Sillä voidaan lieventää stressiä, kääntää huomiota pois erilaisista vaihdevuosisoireista, tuottaa erilaisia positiivisia kokemuksia, lievittää kuumia aaltoja sekä lisätä voimaa ja fyysistä suorituskykyä.

Erityisen tärkeää liikunnan harrastaminen on naisille, jotka eivät halua tai voi terveydellistä syistä käyttää hormonikorvaushoitoa.



Hyviä liikuntamuotoja naisille ja miehille ovat reipas kävely, uinti, kuntosaliharjoittelu, hölkkä, portaiden kulkeminen ja pyöräily. Liikunnan rasittavuus tulee olla omalle kunnolle sopivaa.

Esimerkiksi metsässä kulkeminen, puutarhan hoito, puiden sahaus ja pilkkominen, lumityöt, marjastaminen ja sienestäminen sekä soutaminen ovat tavallisia mieltä ja kuntoa ylläpitäviä virkistysliikuntaa.



Pääasia kuitenkin on, että liikunnasta nauttii!



### 3.4 UNI

Vaihdevuosi-iässä erilaiset uniongelmat ovat yleisimpiä naisilla kuin miehillä. Ne saattavat olla vaihdevuosien aikana ainoa esiintyvä oire.

Erilaisia uniongelmia ovat yölliset heräämiset, nukahtamisvaikeudet ja liian aikaiset aamuheräämiset.

Unihäiriöt johtuvat usein muista vaihdevuosien aikana esiintyvistä oireista esimerkiksi kuumista aalloista, hikoilusta tai sydämen tykytyksestä. Seurauksena on katkonainen yöuni ja unen laadun heikkeneminen.



Uniongelmia voidaan ehkäistä hyvällä unihygienialla. Hyvään unihygieniaan kuuluu:

- Säännöllinen unirytm
- Piristävien aineiden kuten esimerkiksi kahvin välttäminen ennen nukkumaan menoa
- Päiväunien välttäminen
- Miellyttävä ja mukava sänky
- Pimeä, rauhallinen ja viileä nukkumisympäristö

## 3.5 STRESSI

Huono yöuni voi johtua myös stressistä.

Stressi:

- Väsyttää
- Vanhentaa
- Lihottaa
- Heikentää muistia
- Lisää ärtyisyyttä
- Nostaa verenpainetta
- Vähentää seksuaalisia haluja
- Lisää useiden vakavien sairauksien riskiä

Stressin oireita voivat olla:

- Jatkuva väsymys
- Seksuaalinen haluttomuus
- Päänsärky ja muut kivut
- Ajoittainen pinnallinen hengitys
- Sydämen tykyttely
- Erilaiset vatsavaivat
- Jatkuva sairastelu
- Hampaiden narskuttelu
- Iholle ilmestyvät näppylät
- Erilaiset univaikeudet



Oman stressinsietokyvyn tunteminen on tärkeää stressin-hallinnalle.

Stressin sietoa edistävät:

- Joustavuus
- Huumorintaju
- Hyvä itseluottamus
- Luovuus
- Myönteinen asenne
- Hyvä tunne-elämän hallinta



Hyviä päivittäisiä keinoja stressin lievittämiseen ovat:

- Ravinnon monipuolisuus
- Aterioiden rytmittäminen
- Liikunta ja kuntoilu
- Riittävä uni
- Rentoutuminen
- Kiireen välttäminen
- Saunominen
- Erilaiset harrastukset





## 3.6 VERTAISTUKI

Vertaistuki voi olla spontaania kohtaamista kohtalotoverien välillä. Vertaistuki antaa siis parhaimmillaan tukea, toivoa tulevaisuuteen sekä myös tietoa. Vertaisilta voi saada vastauksia sellaisiin kysymyksiin ja asioihin, joita ei ehkä ole itse tullut vielä miettineeksikään.

Tuntuu hyvältä, kun ei ole ainut samassa tilanteessa oleva. Ihminen saa vertaisiltaan ymmärrystä ja rohkaisua tilanteeseensa. Vertaistukitoiminta ja vertaistuki antaa mahdollisuuden kohdata saman henkisiä ihmisiä ja mahdollistaa uusien ystävyysuhteidenkin syntyminen, se tuo uusia voimavaroja arkeen ja vaihtelua elämään.



## 4. JOS ITSEHOITO EI RIITÄ

Ellei vaihdevuosisoireiden itsehoidosta ole apua on hyvä kääntyä lääkärin puoleen. Yhdessä lääkärin kanssa selvitetään hormonikorvaushoidon sopivuutta sekä käytön mahdollisia esteitä. Esimerkiksi aiemmin sairastettu rintasyöpä tai syvä laskimotukos voivat olla este hormonikorvaushoidon aloittamiseen. Käytön esteiden lisäksi kaikki hormonikorvaushoidot eivät sovi kaikille ja niistä voi aiheutua myös haittavaikutuksia.



## LÄHTEET

Hardy, L., Rogers, S. & Sister, D. 2015. Hormonitohtori. Helsinki: Nemo.

Heusala, K. 2003. Miehen seksuaalisuus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kajan, M. 2010. Sukellus kuumaan aaltoon: naisen vaihdevuodet, terveys ja hormonit. Helsinki: Minerva.

Kivijärvi, A. & Sundell, J. 2016. Jokanaisten terveyskirja. Jyväskylä: Docendo.

Larva, L. & Takala, H. 2004. Ikimies. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Pixabay:n [www.sivut.Viitattu](http://www.sivut.Viitattu) 28.3.2019. <https://pixabay.com/fi>

Poranen, A-K. 2015. Naisen uni ja vaihdevuodet. Viitattu 17.3.2019. <https://www.gynekologikeskus.fi>

Saaresranta, T. & Polo-Kantola, P. 2007. Vaihdevuosi-ikäisen naisen uni- ja unenaikaiset hengityshäiriöt. Työterveyslääkäri 25 (3), 70-76. Viitattu 17.3.2019. <https://www.terveysportti.fi>

Stewart, M. 2012. Luonnollinen menopaussi: Elä ilman oireita ja herkuttele hyvällä ruoalla. Singapore: Schilds Kustannus Oy.

Tavi, V. & Sillanpää, A. 2015. Koko naisen terveys. Helsinki: Gummerus.

Terveyskylän www-sivut. Viitattu 17.3.2019. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo>

Tiitinen, A. 2018. Tietoa potilaalle: Vaihdevuodet ja elintavat. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 17.3.2019. <https://www.terveysportti.fi>

Vuori, I. 2016. Kohti terveempää ikääntymistä. Jyväskylä: Docendo Oy.

Westerlund, A. & Saarinen, S. 2011. Näin selviydyt vaihdevuosista. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Ylikorkala, O. & Tapanainen, J. 2011. Naistentaudit ja synnytykset. Helsinki: Duodecim