



Webinaari naisten vaihdevuosista 21.9. klo 16:30

Olen Leena Väisälä, gynekologi ja kliininen seksologi. Pidän yksityisvastaanottoa lääkärikeskus Aavassa ja Mehiläisessä Helsingissä. Olen kirjoittanut suurelle yleisölle tarkoitetun kirjan "Virtaa vaihdevuosiin" toimittaja Leeni Peltosen kanssa ja se ilmestyi vuoden 2020 elokuussa Otavan kustantamana. Kirjaa tehdessä kävin läpi uusimmat tutkimukset vaihdevuosista ja niiden hoidosta. Lisäksi haastattelimme kirjaan 33 suomalaista vaihdevuodet kokenutta naista.

Puolet ihmisistä, jotka saavuttavat runsaan 50 vuoden iän kohtaavat vaihdevuodet. Miksi ja mitä tapahtuu silloin? Monille vaihdevuodet tulevat edelleenkin yllättäen. Keskimäärin suomalaisilla naisilla kuukautiset loppuvat 51-vuotiaana, eli silloin tapahtuu niin sanottu menopaussi. Tämä kuitenkin vaihtelee niin, että menopaussi voi tulla jo 40 vuotiaana, mutta toisaalta pienelle osalle vasta 56-58-vuotiaanakin.

Monet yllättyvät, että vaihdevuosiin liittyy ikäviä oireita kuten kuumia aaltoja ja hikoiluja ja uni -sekä mieilialongelmia jopa yli 80%:lla. Ja että oireiden kesto on keskimäärin 71/2 vuotta, ja jopa 20% kärsii oireista yli 15 vuotta. Oireet myös alkavat useimmiten alle 50-vuotiaana, koska ne alkavat yleensä 2-6 vuotta ennen menopaussia. Oikea aika perehtyä vaihdevuosiin on siis yleensä 40-50-vuotiaana. Tämä oireiden alkamisen aikaisuus saattaa yllättää osan naisista.

Vaihdevuosiin liittyy myyttejä, kuten, että seksi loppuu vaihdevuosiin ja sitten rupsahtaa ja vanhenee yhtäkkiä. Nämä myytit eivät pidä paikkaansa, ja vaihdevuosien alku voi parhaimmillaan olla eräänlainen elämän tarkistuspiste, jolloin voi miettiä, mitä elämältään haluaa, ja onko elämäntavoissa sellaisia, joita ehkä kannattaisi muuttaa. Vaihdevuosien aikainen ja jälkeinen elämä voi olla elämän parasta aikaa.

Luennossa käyn läpi vaihdevuosien syyn, aikataulun, hormonihoidon ja elämäntapojen vaikutuksen naisen hyvinvointiin. Puhun myös seksuaalisuudesta. Toivon kysymyksiä aihepiiriin liittyen. Kysymyksiä voi esittää jo ennen luentoa ja luennon aikana ja jälkeen chatin kautta. Tervetuloa luennolle!

Kysymykset ennakkoon: anne.lindgren@tehy.fi

