Sådan bruger du din hormonbehandling

Information til dig, der starter behandling for gener i overgangsalderen (MHT)

Du har sammen med lægen besluttet at starte hormonbehandling. Her kan du læse, hvordan behandlingen virker, hvordan du tager den — og hvad du skal holde øje med undervejs.

Hvorfor virker behandlingen?

I overgangsalderen falder kroppens produktion af østrogen. Det er dét fald, der giver hedeture, svedeture, søvnproblemer, tørre slimhinder og humørsvingninger. Behandlingen erstatter det østrogen, kroppen mangler — og dæmper dermed generne ved kilden.

Har du livmoder, skal du **også** have hormonet **gestagen**. Det beskytter livmoderslimhinden, som østrogen ellers ville stimulere. Er livmoderen fjernet, er østrogen alene som regel nok.

Behandlingen består af én eller to dele

1 ØSTROGEN — TIL ALLE

Gennem huden eller som tablet

1. valg: gennem huden

- **Lenzetto** spray — 2–3 pust på underarmen dagligt
- **Vivelle Dot** plaster — skiftes 2 gange om ugen
- **Estrogel / Divigel** — gel, smøres på dagligt

Alternativ

- **Estradiol** tablet 2 mg dagligt

Vi starter med den laveste dosis, der virker — den kan justeres ved kontrollen.

2 GESTAGEN — HVIS DU HAR LIVMODER

Fast dagligt eller i perioder

Fast (kontinuerlig)

Hvis din sidste menstruation er over 1 år siden:

- **Utrogestan** 100 mg hver aften, eller
- **Mirena**-spiral (dækker gestagen-delen i 5 år)

I perioder (cyklisk)

Hvis du stadig har blødninger eller er stoppet for under 1 år siden:

- **Utrogestan** 200 mg i 12 dage hver måned

Blødning eller ej — hvad er normalt?

Med **cyklisk** behandling får du en planlagt, menstruationslignende blødning hver måned — det er meningen. Med **fast daglig** behandling er målet ingen blødning, men småblødninger de første 3–6 måneder er almindelige og som regel harmløse. Bliver blødningerne ved eller tager til, skal vi se på det.

Hvad kan du forvente?

Hedeture og svedeture aftager ofte allerede inden for de første uger, mens søvn, humør og slimhinder typisk følger efter. Den fulde effekt vurderer vi først efter cirka 3 måneder — giv derfor behandlingen tid, før du konkluderer, at den ikke virker.

Opfølgning efter 3 måneder

Ved kontrollen taler vi om	Hvorfor
Effekt på dine gener	Skal dosis justeres op eller ned?
Bivirkninger	Brystspænding, kvalme og humørpåvirkning aftager ofte — men kan kræve præparatskifte
Blødningsmønster	For at sikre, at gestagen-delen passer til dig
Planen fremad	Hvor længe skal du behandles, og hvornår ses vi igen?

Er hormonbehandling farligt?

Mange har hørt, at hormoner er farlige, og bekymringen er værd at tage alvorligt. Men billedet er mere nuanceret, end overskrifterne antyder.

Der er en **let øget risiko for brystkræft**. Sådan ser tallene ud efter 5 års behandling:

- **Østrogen alene:** risikoen øges med 0,5 % — det svarer til 1 ekstra tilfælde pr. 200 kvinder.
- **Østrogen sammen med gestagen:** risikoen øges med ca. 2 % — det svarer til 1 ekstra tilfælde pr. 50 kvinder.

Ved behandling i 5–10 år er den absolutte risiko dobbelt så stor. Derfor tager vi løbende stilling til, hvor længe du skal behandles.

Østrogen **gennem huden** (spray, plaster, gel) øger ikke risikoen for blodpropper, sådan som ældre tabletbehandlinger gjorde. Og behandlingen **beskytter samtidig dine knogler** mod knogleskørhed.

For de fleste kvinder med generende symptomer opvejer fordelene ulemperne. Vi har vurderet netop din risiko, inden vi startede — og vi følger den ved hver kontrol.

Kontakt os, hvis …

- du får **kraftig eller uventet blødning** — især blødning, der kommer igen efter en længere pause uden blødninger
- du mærker en **nyopstået knude i brystet**
- bivirkninger som brystspænding, kvalme eller humørsvingninger **ikke aftager** efter de første måneder

Ring 112 eller 1813 ved pludselig åndenød, brystsmerter eller et hævet, ømt og varmt ben — det kan være tegn på en blodprop og skal vurderes akut.

Kort fortalt: østrogen dæmper generne → gestagen beskytter livmoderen → giv det 3 måneder → kom til kontrol.

Kilder: Lægehåndbogen (sundhed.dk): Klimakteriet, opdateret 08.05.2026 · Dansk Selskab for Obstetrik og Gynækologi (DSOG): Guideline vedrørende Menopausal Hormonterapi (MHT), 2026