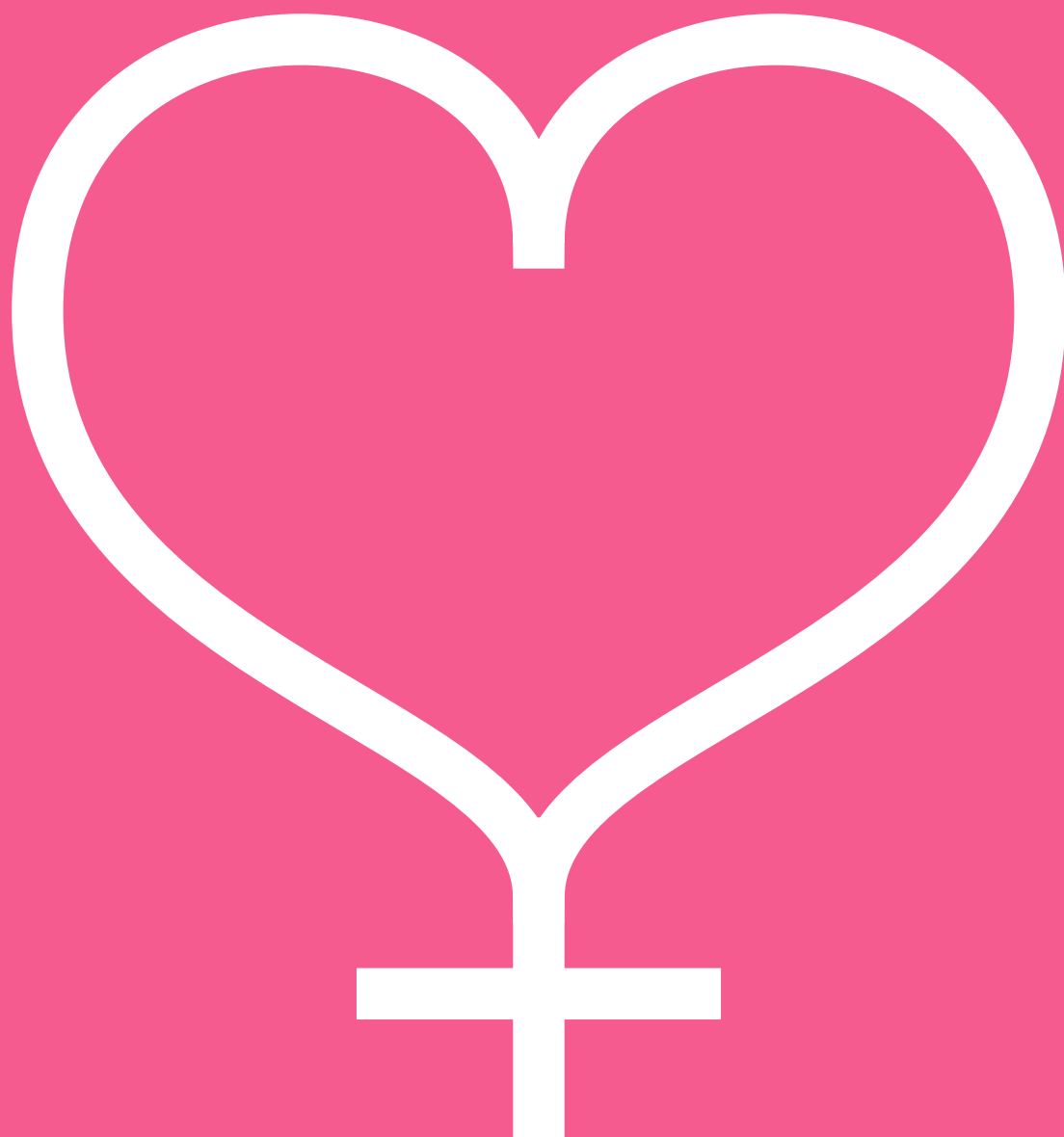




BLAÐIÐ

39. árg. 2 tbl.
júni 2023



Kvenheilsa

NJÓTUM ÞESS AÐ ELDAST MEÐ

Femarelle®



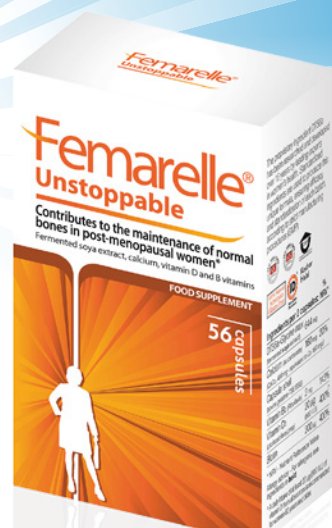
Femarelle Rejuvenate

Hentar konum sem eru að upplifa fyrstu einkenni hormónabreytinga og áður en óregla kemst á blæðingar.



Femarelle Recharge

Fyrir konur sem eru komnar á breytingarskeiðið og blæðingar óreglulegar eða hættar.



Femarelle Unstoppable

Fyrir konur sem eru komnar yfir breytingarskeiðið og vilja viðhalda kraftmiklum lífsstíl og vernda beinin þegar árin færast yfir.

Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur sem vilja koma jafnvægi á hormónastarfsemina.

Femarelle fæst í þremur tegundum sem henta konum á mismunandi stigum tíðahvarfa.

REYNSLUSÖGUR



„Ég finn fyrir meiri vellíðan og er með mun betra jafnvægi í líkamanum.“
Soffía Káradóttir



„Ég fann strax mun á mér eftir fyrsta pakkann sem var alveg magnað. Núna hef ég notað Femarelle í dagóðan tíma. Þessi vara er svo sannarlega að virka.“
Magðalena Magnúsdóttir



„Hitakófin hættu, vakna ekki lengur á nöttinni og fótapíringur er minni eftir að ég fór að taka inn Femarelle.“
Haldóra Ósk Sveinsdóttir

Efnisyfirlit

3

Af hverju kvenheilsa?

6

Breytingaskeið kvenna

12

Kynlöngun og andleg líðan á breytingaskeiði

14

Konur, svefn og hormón
Þekkir þú þínar innri árstíðir?

18

Þvagleki - Tengsl við stoðkerfið

20

Tíðahringurinn og íþróttir

SÍBS-blaðið

39. árgangur | 2. tölublað | júní 2023

ISSN 1670-0031 (prentuð útgáfa)
ISSN 2547-7188 (rafræn útgáfa)Útgefandi: SÍBS
Borgartúni 28a
105 Reykjavík

sibs@sibs.is, www.sibs.is

Ábyrgðarmaður: Guðmundur Löve
gudmundur@sibs.isRitstjóri: Páll Kristinn Pálsson
pallkristinnpalsson@gmail.com

Auglýsingar: Öflun ehf.

Umbrot og prentun: Prentmet Oddi ehf.

Upplag: 8.500 eintök



Hlutverk SÍBS er að stuðla
að heilbrigði þjóðarinnar.
SÍBS á og rekur
endurhæfingarmiðstöðina Reykjalund,
öryrkjavinnustaðinn Múlalund,
Heilsumiðstöð SÍBS og
Happdrætti SÍBS.

Af hverju kvenheilsa?



Erla Gerður Sveinsdóttir
heimilislæknir, lýðheilsu-
fræðingur og sérfræðilæknir við
offitumeðferð

Yfirlæknir Kvenheilsu hjá Heilsu-
gæslu höfuðborgarsvæðisins

Efni blaðsins er að þessu sinni tileinkað kvenheilsu. En af hverju kvenheilsa? Og hvað með karlana? Er verið að búa til enn eitt sílóíð þar sem líkaminn er bútaður niður í mismunandi einingar? Er þetta tímaskekkja í aukinni umræðu um ólíka kynvitund og kynhneigð einstaklinga? Allt eru þetta spurningar sem komu fram þegar við settum á laggirnar nýtt kvenheilsuteymi innan Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins. En sem betur fer var jákvæð og uppbyggjandi umræða meira áberandi og skilningur á nauðsyn þess að sinna þessum málaflokki vel og markvisst og viðtökurnar hafa verið frábærar.

Undanfarin ár hefur umfjöllun um kvenheilsu og ekki síst breytingaskeið kvenna fengið aukid pláss í umræðunni sem er að flestra mati löngu tíma-
bært. Með þessari samantekt langar mig að draga fram þrjár megin ástæður þess að tímabært er að huga að kvenheilsu sérstaklega í nálgun okkar í heilbrigðiskerfinu. Í umræðunni hér er kvenheilsa miðuð út frá heilsu einstaklinga sem fæðast með XX litninga og eru skilgreind sem kvenkyns við fæðingu og umfjöllunin tekur að mestu mið af kyntvíhyggju. Og varðandi karlana, þá er gott að

taka fram að með því að veita konum þjónustu vegna einkenna og sjúkdóma sem herja sérstaklega á konur er ekki verið að taka neitt frá körlum. Þjónusta til þeirra minnkar ekki. Þar eru einnig tækifæri til að draga fram sérstöðu karllíkamans og veita viðeigandi þjónustu.

Stýrikerfi líkamans

Stýrikerfi líkamans eru margskonar og taka þarf tillit til þeirra allra til að skilja hvernig líkami okkar starfar. Kynhormónin eru mjög öflugt stýrikerfi og hafa áhrif á alla líkamsstarfsemina. Stýrikerfi ólíkra kynja eru ólík og það er fyrsta ástæðan af þeim þremur sem mig langar að nefna sem ástæðu þess að vert er að horfa til kvenheilsu sérstaklega. Hormónin estrogen og prógesterón eru iðulega nefnd sem kvenhormón og testósterón sem karhormón. Til að flækja þetta aðeins þá er testósterón einnig hluti af kynhormónum kvenna og allt snýst þetta um magn, hlutföll, samspil og sveiflur. Erla Björnsdóttir sýnir í mynd í sinni grein um svefninn hvernig breytileiki kynhormóna í kvenlíkama er miklu meiri en breytileiki hormóna í líkama karla. Áhrif þessa öfluga stýrikerfis á líkamsstarfsemi, tilfinningar, svefn, mataræði og hreyfingu hefur lítill gaumur verið gefinn þar til nú. Hún setur þessar breytingar fram í samhengi við breytileika árstíðanna sem er skemmtileg nálgun. Þannig er líkami kvenna ekki bara með líkamsklukku sem hefur mismunandi hormónasveiflur innan hvers sólarhrings heldur einnig mánaðarlegar sveiflur sem breyta því hvernig líkaminn starfar.

Þessi breytileiki er líka mismunandi milli æviskeiða. Á frjósemistímabili eru hormónasveiflur með nokkuð reglulegum hætti en svo þegar breytingaskeiðið fer að segja til sín þá verða þessar sveiflur óreglulegar og ófyrirséðar. Birtingarmynd



Síldarvinnslan hf



**RAFIDNADARSAMBAND
ÍSLANDS**



einkenna er einstaklingsbundin og hver kona reynir að lesa í sinn breytta líkama og líðan en það getur reynst erfitt þar sem breytingarnar eru víðtækar eins og fram kemur í grein þeirra Sólrúnar og Steinunnar um breytingaskeið kvenna. Hanna Lilja fjallar einnig um andleg einkenni sem fylgt geta breytingaskeiði og víkkar þannig enn sjóndeildarhring okkar og skilning. Enn má svo nefna allar þær miklu breytingar sem eiga sér stað á líkama kvenna við meðgöngu, fæðingu og brjóstgjöf. Þær konur sem fara í gegnum þá reynslu þurfa að læra endurtekið á nýjan líkama. Flókið vissulega en getur verð mjög skemmtilegt, sérstaklega ef við leggjum okkur fram um að skilja þessi ferli.

Framtíðardraumurinn er að hluti af lífsleikni í hefðbundnu námi ungmenna verði að skilja líkama sinn og líðan. Skilja hvernig mismunandi ástand í líkamanum hefur áhrif á líðan okkar, tilfinningar, orku, fæðuval, líkamlega getu, svefnþörf, efnaskipti og heilastarfsemi. Skilja líka hvernig við getum með ákvörðunum okkar í daglegu lífi svo sem fæðuvali, hreyfingu við hæfi, svefntíma, öndunaræfingum og jákvæðu sjálfstali haft áhrif til að fá líkamann í betra jafnvægi og starfa betur. Það myndi bæta líðan og heilsu margra, fyrirbyggja margt meinid og auka líkur á að leitað sé aðstoðar áður en heilsuvandi er orðinn verulegur. En það er aldrei of seint að byrja að læra á líkama sinn og líðan og vonandi verður efni þessa blaðs einhverjum hvatning til að skoða þessa þætti.

Rannsóknir á körlum heimfærðar á konur

Rannsóknir þær sem gerðar hafa verið gegnum tíðina og eru lagðar til grundvallar nútíma læknisfræði eru oft gerðar á körlum og niðurstöður síðan heimfærðar yfir á konur með tilheyrandi skekkjum. Það er önnur ástæða þess að vert er að huga sérstaklega að kvenheilsu. Um er að ræða rannsóknir sem sýna hvernig líkaminn starfar, hver eru einkenni hinna ýmsu sjúkdóma og ekki síður hvernig meðferð skuli beitt. Birna nefnir í sinni grein hvernig áherslur í líkamsþjálfun hefur miðað við líkama karla og ráðleggingar og áherslur gefnar samkvæmt því. Skiljanlegt er að birtingarmynd sjúkdóma s.s. þvagleka sé ólík milli kynja þar sem bygging líf-færanna er ólík og tengin við önnur kerfi líkamans stundum með öðrum hætti eins og fram kemur í grein Hólfríðar. En birtingarmynd sjúkdóma svo sem hjartasjúkdóma er ekki sú sama hjá konum og körlum sem lengi vel var ekki fyrir séð og enn er verið að skoða í hverju breytileikinn liggur. Þannig þykja einkenni hjartasjúkdóma kvenna oft „ódæmigerð“ og getur greining og viðeigandi meðferð tafist vegna þess. Þar er líklegasta skýringin sú að dæmigerð einkenni voru miðuð við karllíkama þegar sjúkdómurinn var skilgreindur.

Fleiri dæmi má nefna. Konur og karla safna orku á mismunandi hátt og þyngdarstjórnunarkerfin eru ólík. Þannig er sjúkdómurinn offita ekki eins hjá báðum kynjum og árangur meðferðar ekki sá sami. Auðvitað kemur fleira til og ein-

staklingsbreytileikinn er mikill en engu að síður þarf að taka tillit til þessara þátta við val meðferðar. Það er svo sem skiljanlegt út frá hagkvæmnissjónarmiði að margar rannsóknir, til dæmis á virkni lyfja eru gerðar á körlum. Það eru jú miklu fleiri breytur sem taka þarf tillit til í líkama kvenna og dýrari og flóknari rannsóknir. En með nútíma þekkingu er ekki réttlætjanlegt að sætta sig við slík vinnubrögð og við tökum fagnandi auknum fjölda rannsókna sem taka tillit til breytileika ólíkra kynja sem víkka sjóndeildarhring okkar og leiðir vonandi til aukinna framfara.

Sérstakir kvensjúkdómar

Þriðja ástæða þess að tímabært er beina sjónum að heilsu kvenna innan heilbrigðiskerfisins er að þessu hormónastýrikerfi og kvenlíffærum fylgja sjúkdómar sem herja sérstaklega á konur. Skort hefur á heildstæða nálgun við slíka sjúkdóma sem hafa áhrif í öllum kerfum. Sem dæmi um slíka sjúkdóma má nefna fjölblöðrueggjastokka heilkenni (e. polycystic ovarian disease, PCOS), legslímufلاك (e. endometriosis) og fitubjúg (e. lipedema). Allir þessir sjúkdómar hafa víðtæk áhrif á heilsu kvenna sem lifa með þessum sjúkdómum. Einkenni geta verið frá mörgum líffæraakerfum og komið fram með margvíslegum hætti.

Stundum er greining sjúkdóma augljós þegar á annað borð er leitað eftir þeim. En stundum eru einkenni ódæmigerð og óljós. Mismunandi hormónastæða á hverjum tíma getur verið ein ástæða þess að einkenni sveiflast til og gera greininguna óljósari. Orsökina getur líka verið vegna þess hve mörg líffæraakerfi geta átt hlut að máli og geta einkenni þannig skarast við einkenni fjölda annarra sjúkdóma. Margar

konur lýsa því að hafa þurft að leita oft eftir þjónustu innan heilbrigðiskerfisins til að fá rétta greiningu og viðeigandi meðferð við sjúkdómum sem herja sérstaklega á konur. Er þetta sjúkdómur sem á heima hjá kvensjúkdómalæknum, innkirtlasérfræðingum, skurðlæknum, heimilislæknum eða hvert á að leita? Eins og heilbrigðisþjónustan er byggð upp í dag eru líkamar okkar hólfaðir niður í líffæraakerfi og hvert um sig annast sérfræðingur í viðkomandi kerfi. Í ljósi þeirrar miklu þekkingar sem til staðar er og þeirra hröðu framfara sem eiga sér stað í læknisfræði er ekki verið að draga úr nauðsyn þess að til staðar séu slíkir sérfræðingar, síður en svo. En um leið skapast hættu á að heildarsýnina vanti þó hver um sig sinni sinni vinnu á framúrskarandi hátt. Sérstæða heimilislækna er að horfa til allra þátta heilsunnar hjá einstaklingum allt æviskeiðið og finna heildarmyndina, þar á meðal að púsla saman álitni hinna ýmsu sérfræðinga í öðrum sérgreinum. En með óeðlilegu álagi á heilsugæslu eins og staðan er nú næst illa að sinna þessum mikilvæga hluta heimilislækninganna.

Konur leita að jafnaði meira eftir þjónustu heilbrigðiskerfisins og áleitinn verður sú spurning um hvort hluta skýringarinnar sé að finna í því að einkenni þeirra eru tilkomin frá ólíkum líffæraakerfum. Þess vegna getur þurft að leita til margra sérgreina með einkennin áður en þeim er púslað saman í heildarmynd. Er þarna ein leið til að minnka álag á heilbrigðiskerfið og um leið bæta heilsu? Við þessu er auðvitað ekki eitthvert eitt svar en vert að leiða hugann að því. Þannig tökum við aukinni umfjöllun um kvenheilsu fagnandi og horfum bjartsýn fram á veginn um að enn séum við að horfa fram á framfarir í heilbrigðisþjónustunni og skapa heim betri heilsu og betri lífsgæða. 🌱



JÁ VIÐ LÍFI ÁN AUKAEFNA

Neutral[®]

Breytingaskeið kvenna



Sólrún Ólína Sigurðardóttir
hjúkrunarfræðingur Kvenheilsu
Heilsugæslu höfuðborgar-
svæðisins



Steinunn Zophoníasdóttir
ljósmóðir Kvenheilsu Heilsugæslu
höfuðborgarsvæðisins

Breytingaskeið kvenna hefur löngum verið sveipað dulúð og leynd en líka sætt fordómum og skömm. Þetta lífðlisfræðilega ferli sem allar konur fara í gegnum hefur einnig verið sjúkdómsvætt eða fagnað með athöfnum, allt eftir menningu og samfélögum. Í okkar vestræna samfélagi hefur þekkingu á breytingaskeiði kvenna lengi verið ábótavant og umræðan verið af skornum skammti. Mikil vitundarvakning hefur átt sér stað síðustu misserin sem hefur skilað sér til Íslands. Þjónusta fyrir konur á breytingaskeiði hefur stóraukist með sértækri fræðslu og ráðgjöf. Konur eru duglegar að leita sér þekkingar og úrræða við einkennum sem leiðir til valdeflingar og bættar heilsu og lífsgæða.

Á blæðingum

Flestar konur byrja á breytingaskeiði (e. perimenopause) milli fertugs og fimmtugs. Það kemur sumum á óvart að einkennin byrja oftast þegar konur eru enn á blæðingum og lítið farnar að hugleiða breytingaskeiðið. Breytingaskeiðið er mislangt og getur varað allt frá 1-2 árum upp í 10-20 ár. Hjá flestum konum varir það um 5-7 ár. Breytingaskeiðinu lýkur með tíðahvörfum (e. menopause), en tíðahvörfin eru sá tími þegar kona hefur ekki haft blæðingar í eitt ár samfellt. Meðalaldurinn fyrir tíðahvörf er 51-52 ár. Um 5% kvenna fer á tíðahvörf fyrir 45 ára aldur af ólíkum ástæðum og kallast það snemmkomin tíðahvörf (e. early menopause). Mikilvægt er að greina snemmkomin tíðahvörf hjá konum og veita þeim viðeigandi

meðferð. Tímabilið sem tekur við eftir tíðahvörfin kallast eftirtíðahvörf (e. postmenopause) og þau vara út lífið.

Birtingarmynd einkenna er afar einstaklingsbundin. Einungis 10-15% kvenna finna lítill sem engin einkenni. Meirihluti kvenna upplifir einhver eða meðalmikil einkenni og um þriðjungur upplifir veruleg einkenni sem hafa áhrif á lífsgæði og daglegt líf. Upplifun kvenna af breytingaskeiðinu er háð fjölmörgum og ólíkum áhrifaþáttum. Erfðir, menning, heilsa, lífsstíll, lífsviðhorf, stuðningur og lífsreynsla eru dæmi um þætti sem geta haft mikil áhrif á upplifun kvenna og hvernig þær fara í gegnum skeiðið.

Meta ætti út frá einkennum hveirrar konu hvort hún sé á breytingaskeiði. Blóðprufur gefa takmarkaðar upplýsingar þar sem kynhormónin flökta dag frá degi og jafnvel innan sama dags. Blóðprufa gefur því einungis til kynna það magn kynhormóna sem mælist á því augnabliki sem hún er tekin. Því er almennt ekki mælt með að nota blóðprufur til greiningar á breytingaskeiði. Undantekning frá þessu eru konur á snemmkomnum tíðahvörfum (fyrir 45 ára aldur) þar sem nauðsynlegt er að útiloka aðrar ástæður og sjúkdóma sem orsakað geta ótímabær tíðahvörf.

Kynhormónin

Kynhormón kvenna, estrógen, prógesterón og testósterón gegna mörgum hlutverkum í líkama kvenna. Aðalhlutverk þeirra tengist frjósemi og meðgöngu, en á frjósemis-skeiði dansa kynhormónin sinn taktfasta mánaðarlega dans hjá flestum konum kringum egglos og blæðingar. Kynhormónin gegna einnig fleiri mikilvægum hlutverkum eins og að vernda beinin og viðhalda heilbrigði hjarta og æða, sem og heila- og taugakerfis svo fátt eitt sé nefnt.

Á breytingaskeiði fækkar egglosum og frjósemi minnkar. Þetta veldur því að kynhormónin, sem framleidd eru í eggja-stokkum, fara að flökta og magn þeirra í líkamanum lækkar. Hormónakerfið er nátengt öðrum líffærakerfum og því geta þessar breytingar á hormónaframleiðslu valdið ýmsum einkennum, bæði líkamlegum sem andlegum. Eftir tíðahvörf kemst meira jafnvægi á kynhormónana og þá dregur úr einkennum hjá langflestum konum. Því er mikilvægt að muna að breytingaskeiðið er tímabundið ástand sem líður hjá.

Hvers má vænta?

Fyrstu einkenni breytingaskeiðs eru oft breytingar á blæðingum. Blæðingar verða ýmist minni eða meiri og tíðahringurinn styttri eða lengri. Önnur algeng einkenni eru hita- og svitaköst, svefntruflanir og breytingar á skapi og andlegri

Reykjavík

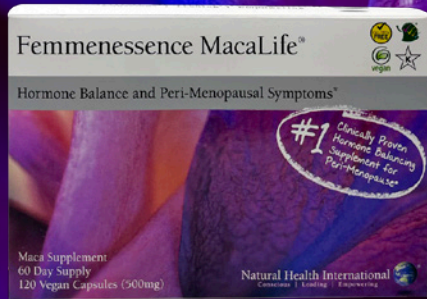
- A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
- AH Flutningar, sendibílar, Hamravík 22
- Analytica ehf, Síðumúla 14
- Arkitektastofan OG ehf, Síðumúla 28
- ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
- Ásar, Ellen Ingvadóttir- löggiltur dómtúlkur og skjalabýðandi
- Bandalag kvenna í Reykjavík, Hallveigarstöðum Túngötu 14
- Beyki ehf, Tangarhöfða 11
- BG heildverslun ehf, Sundaborg 3-5
- Birtingur ehf, Laugavegi 39
- Bílamálun Sigursveins Sigurdssonar, Hyrjarhöfða 4
- Bílaréttingar H Jónssonar, Smíðshöfða 14
- Bílasmiðurinn hf, Bildshöfða 16
- Blómasmiðjan ehf, Efstalandi 26
- Bohemia Kristall ehf, Álheimum 74
- Bor ehf, Eldshöfða 23
- Borgar Apótek, Borgartúni 28
- Bókaútgáfan Hólar ehf, Hagaseli 14
- Bókhaldsstofa Arnar Ingólfssonar ehf, Nethyl 2a
- Bókhaldsstofa Haraldar slf, Suðurlandsbraut 32
- Bón Fús, Súðarvogi 32
- Brauhúsið ehf, Efstalandi 26
- Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900, Höfðabakka 9
- BSR ehf, Bildshöfða 14
- BSRB - bandalag starfsmanna ríkis og bæja, Grettisgötu 89
- Búmenn,húsnæðissamvinnufélag, Lágmúla 7
- Conis ehf, verkfræðiráðgjöf, Fells múla 26
- Dagnýogco
- Drifa efnaaug og þvottahús, Hringbraut 119
- Eignamiðlun ehf, Grensásvegi 11
- Eignaskipting ehf, Unufelli 34
- Ferðakompaníið ehf, Fiskislóð 20
- Ferill ehf, Mörkinni 1
- Félag íslenskra bifreiðaeigenda, Skúlagötu 19
- Félag skipstjórnarmanna, Grensásvegi 13
- Fínka ehf, málningarverktakar, Nordúrasi 6
- Fjadrabúðin Partur ehf, Eldshöfða 10
- Fjárhlid ehf
- Fjástod ehf, Höfðabakka 9
- Frystikerfi Ráðgjöf ehf, Viðarhöfða 6
- Galleri List listmunaverlun, Skipholti 50a
- Gatnaþjónustan ehf, Útkoti
- Gleipnir verktakar ehf, Vagnhöfða 20
- Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
- Hagvangur ehf, Skógarhlíð 12
- Hampiðjan hf, Skarfaörðum 4
- Hárgreidslustofan Crinis, Þönglabakka 1
- Hársnyrtistofan Arnarbakka ehf, Arnarbakka 2
- Heildverslunin Rún ehf, Höfðabakka 9
- Heimili ehf-fasteignasala, Grensásvegi 3
- Henson sports, Brautarholti 24
- Hitastýring hf, Ármúla 16
- Hjá Hrafnhildi, Engjateig 5
- Hjúkrunarheimilið Eir, Hlíðarhúsum 7
- Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvogi 64
- Hljá Tannlæknastofa, Álheimum 74
- Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45

Femmenessence Maca Life®

Hjálpar þér á byrjunarstigi breytingarskeiðsins

Fyrir konur um og yfir fertugt sem enn eru með blæðingar, reglulegar eða óreglulegar en eru farnar að finna fyrir einkennum breytingarskeiðsins.

Femmenessence Maca Life inniheldur afurð maca rótarrinnar sem hefur það að markmiði að hjálpa til við hormónatengd vandamál kvenna á mismunandi aldri.



Fæst í apótekum, Fjarðkaup, Nettó og Heimkaup.is

- Hringrás, náms- og starfsendurhæfing, Hátúni 10d
- Húsaklæðning ehf-www.husco.is, Kaplaskjólsvogi 93
- Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
- Innnes ehf, Korngörðum 3
- Intellecta ehf, Síðumúla 5
- Íbúdagisting.is, Síðumúla 14
- Íslenski barinn ehf, Ingólfsstræti 1a
- Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf, Bildshöfða 12
- Ísól ehf, Ármúla 17
- Ís-spor ehf, Síðumúla 17
- Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
- Jarðtækni ehf - Verktakar, Veghúsum 11
- Jón Auðunn Kristinsson - Pipulagningameistari, Efstaleiti 27
- K.F.O. ehf, Grundargerði 8
- Kanon arkitektar, Laugavegi 26
- Keldan ehf, Borgartúni 25
- Kjaran ehf, Síðumúla 12-14
- Kjöthöllin ehf, Skipholti 70 og Háaleitisbraut
- KK Kranabill, Bäsenda 10
- Klettur-Skipaafgreiðsla ehf, Korngörðum 5
- Klipphúsið ehf, Bildshöfða 18
- Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
- Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
- Landssamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
- Landssamtök lífeyrissjóða, Guðrúnartúni 1
- Lausnaver ehf, Neðstabergi 20
- Lif og sál sálfræðistofa ehf, Suðurlandsbraut 24
- LOGOS lögmansþjónusta, Efstaleiti 5
- Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf, Borgartúni 25

- Lögfræðiþjónusta Sigurðar Sigurjónssonar hrl, Kirkjuteigi 21
- Lögmenn Laugavegi 3 ehf, Laugavegi 3
- Malbikstöðin ehf, Stórhöfða 21
- Malbikunarstöðin Höfði hf, Sævarhöfða 6-10
- Millimetri sf, Blesugróf 1
- Multivac ehf, Draghálsi 18
- Neshamar ehf, Gufunesvegi 1
- Norda ehf, Höfðabakki 9c
- Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7
- Outcome kannanir ehf, Borgartúni 20
- Ósal ehf, Tangarhöfða 4
- Óskaskrin ehf, Suðurlandsbraut 30
- ÓV jarðvegur ehf, Vesturlandsvegi 200
- Pizza King ehf, Skipholti 70
- PK Arkitektar ehf, Brautarholti 4
- Pólýhúðun ehf, Tunguhálsi 8
- Rafha ehf, Suðurlandsbraut 16
- Raflex ehf, Lambhagavegi 9
- RAFMENT - fræðslusetur rafíðnaðarins, Stórhöfða 27
- Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a
- RAMIS ehf, Grensásvegi 22
- Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
- Reykjal þjónusta ehf, Síðumúla 34
- Reykviskir lögmenn slf, Pósthússtræti 3
- Réttur - ráðgjöf & málflytningur, Klapparstíg 25-27
- Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
- Rima Apótek, Langarima 21-23
- Rolf Johansen & Co ehf, Skútuvogi 10a
- Rýni endurskoðun ehf, Suðurlandsbraut 18
- Salka bókaúð og útgáfa, Hverfisgötu 89-93

- Sameyki stéttarfélag í almannaðjónustu, Grettisgötu 89
- Samsýn ehf, Háaleitisbraut 58-60
- Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
- Sérefni ehf, málningarvörverslun, Síðumúla 22
- SHV pipulagningaþjónusta ehf, Funafold 54
- Sjúkraliðafélag Íslands, Grensásvegi 16
- Sjúkrabjálfun Styrkur ehf, Höfðabakka 9
- Skáksamband Íslands, Faxafeni 12
- Skorri ehf, Bildshöfða 12
- Skýrslur og skil, Suðurlandsbraut 46
- Snyrtistofa Grafarvogs ehf, Hverfald 1-3
- Snyrtistofan Verði þinn vilji, Borgartúni 3
- Sonik tækni ehf, Jöfurbási 4
- Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
- Stjórnegg hf, Vallá Kjalarnesi
- Studio Nexus slf, Hafnarstræti 20
- Styrja ehf, Depluhólum 5
- Suzuki á Íslandi, Skeifunni 17
- SVÞ-Samtök verslunar og þjónustu, Borgartúni 35
- Tannlæknafélag Íslands, Síðumúla 35
- Tannréttingastofan ehf, Grensásvegi 16
- Tark - Arkitektar, Hátúni 2b
- Teikna-teiknistofa arkitekt ehf, Suðurlandsbraut 20
- Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
- Triton ehf, Grandagarði 16
- Tösku- og hanskabúðin ehf, Laugavegi 103
- Umbúðamiðlun ehf, Korngörðum 5
- Útfráþjónusta Rúnars Geirmundssonar, Þverholti 30
- Úti og inni sf, Þinghóltsstræti 27



líðan eins og depurð og þunglyndi. Fjölmörg önnur einkenni geta gert vart við sig eins og breytt kynlöngun, þreyta, liðverkir, mígreni, heilapoka, hjartsláttartruflanir og þyngdaraukning. Konur sem upplifa mörg einkenni, sér í lagi andleg, tjá oft að þeim finnist þær vera ólíkar sjálfum sér og sumar upplifa jafnvel að þær séu að verða geðveikar.

Breytingaskeiðið er í raun aðlögunarferli þar sem líkaminn endurstillir sig og aðlagar að breyttu magni kynhormóna. Eftir tíðahvörfin framleiðir líkaminn einungis um tíu prósent af því magni kynhormóna sem hann framleiddi á frjósemis-skeiði. Konur í dag lifa mun lengur en áður og geta því búist við að eyða um 35 árum á eftirtíðahvörfum. Svo langur tími án verndandi áhrifa kynhormóna eykur líkur kvenna á beinþynningu, hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki og heilabilun auk áhrifa á kyn- og þvagfærsvæði. Breytingaskeiðið er viðkvæmur tími fyrir heilsu og líðan kvenna og veitir kjörði tækifæri til að huga að framtíðarheilsu og endurskoða venjur sínar og lífsstíl.

Hvað er til ráða?

Það finnst sem betur fer fjölmörg ráð til að draga úr ein-kennum breytingaskeiðsins og bæta líðan og heilsu. Mörgum konum nægir að gera breytingar á lífsstílnum til að draga úr ein-kennum. Jafnvægi, bæði hið innra og ytra, hjálpar líkam-anum að aðlagast þeim hormónabreytingum sem eiga sér stað og styðja við líffærakerfin sem þurfa að endurstilla sig í kjölfar þessara breytinga. Lífsstílsbreytingar ná yfir grunnþættina mataræði, hreyfingu, svefn og streituminnkun.

Mataræði

Allt sem við látum inn fyrir varir okkar hefur áhrif á líkamskerfin, líka hormónakerfið. Best er að hafa fæðuna hreina, óunna og með sem fæstum aukaefnum. Mikilvægt er að borða fjölbreyttan mat, borða reglulega og gefa meltingunni fri á kvöldin og næturnar. Miðjarðarhafsæðið þykir henta konum á breytingaskeiði einkar vel því það inniheldur hreina,

næringarríka og óunna fæðu. Í miðjarðarhafsæði er mikið af trefjum (grænmeti, ávextir, hnetur og fræ), hollum fitum (ólífuolía, avocado) og próteini (fiskur, baunir og hreinar mjólkurafurðir eins og grísk jógúrt og fetaostur en kjöt í hófi). Einnig er mikilvægt fyrir líkamann að fá kolvetni en þá kjósa fremur gróf kolvetni eins og heilkorn, grófbrauð og gróft pasta. Sykur og sætindi eru í lágmarki. Miðjarðarhafsæðið er mikið rannsakað og tíðni ýmissa sjúkdóma er lægri meðal þeirra sem þessa neyta. Þar má nefna hjarta- og æðasjúkdóma, krabbameins og sykursýki. Fæðið styður við heilbrigða þarmaflóru og jafnvægi í blóðsykri sem stuðlar að góðri heilsu. Þess má geta að próteinþörf kvenna eykst á breytingaskeiði og mikilvægt er að dreifa magni próteininntöku á allar máltíðir dagsins.

Með því að halda blóðsykrinum í jafnvægi má draga úr mörgum ein-kennum breytingaskeiðs. Margar konur lýsa því að með því að minnka eða hætta neyslu á sykri og einföldum kolvetnum, koffíni og áfengi þá hafi þær losnað við mörg ein-kenni eins og hita- og svitaköst, þær sofi betur og líði betur andlega. Að draga úr blóðsykursveiflum dregur úr líkum á þróun sykursýki og getur hjálpað konum að losna við breytta fitudreifingu sem oft verður á mittissvæði.

Hreyfing

Margir stunda hreyfingu til að brenna fitu og léttast. Ef það ber ekki tilætlaðan árangur gefast margir upp. Það getur reynst vel að endurhugsa tilgang hreyfingar sem hluta af daglegu lífi og til að efla líkamlega og andlega vellíðan og heilsu til lengri tíma. Með hreyfingu fæst aukin orka, líkaminn styrkist (bein- og vöðvamassi), streita minnkar og það dregur úr kvíða og depurð. Allt annað er aukabónus. Leiðbeiningar landlæknis mæla með 30 mínútna hreyfingu á dag og henni má skipta upp, til dæmis í 2x15 mínútur eða 3x10 mínútur. Til að auka líkur á að hreyfing sé stunduð er snjallt að velja hreyfingu sem er skemmtileg auk þess sem það getur verið mikil hvatning að æfa í góðum félagsskap.

Svefn

Svefntruflanir eru algengar á breytingaskeiði og geta haft neikvæð áhrif á heilsu og daglegt líf. Grunnatriði að góðum svefni er að temja sér góðar svefnvenjur og reglulega svefn-rútinu. Hugræn atferlismeðferð (HAM) er áhrifarík leið við langvarandi svefnvanda og ætti að vera fyrsta val samkvæmt Alþjóða heilbrigðismálastofnunni (WHO). Svefnlyf ættu alltaf að vera skammtíma úrræði. Hormónauppbótarmeðferð getur bætt svefn kvenna á breytingaskeiði þar sem lækun kynhormóna hefur oft neikvæð áhrif á svefn. Ekki má gleyma að útiloka aðrar orsakir svefnvanda eins og kæfisvefn, andlega vanlíðan og langvinna verki.

Streituminnkun

Á breytingaskeiði geta konur orðið viðkvæmari fyrir álagi og streitubröskuldurinn lækkað. Virkar og öflugar konur geta fundið vanmátt því þær valda ekki eins miklu og áður og það getur haft áhrif á sjálfsmyndina. Einkenni kulnunar eru algeng á þessu lífskeiði. Því er mikilvægt að vera meðvitund um eigin líkama og líðan og finna leiðir til að hægja á streitukerfinu og hlúa að sér. Hver kona þarf að finna sína leið, hvort sem það er öndun, núvitund, jóga, að vera í náttúrunni, stunda sjóhöð eða bara eitthvað allt annað. Jafnvægi milli anna og hvíldar skiptir miklu og nauðsynlegt getur reynst að forgangsraða verkefnum lífsins.

Hormónauppbótarmeðferð

Hormónauppbótarmeðferð er mest rannsakaða meðferðin og sú áhrifaríkasta við einkennum breytingaskeiðsins. Sumar

konur vilja ekki eða þurfa ekki að nota hormóna. Aðrar segja hormóna hafa bjargað lífi sínu. Eins og með annað er þetta afar einstaklingsbundið og hver kona ætti að hafa rétt á ítarlegri fræðslu um ávinning og áhættu hormónauppbótarmeðferðar svo hún geti tekið upplýst val. Frá árinu 2002 ríkti mikill ótti um notkun hormónauppbótarmeðferðar í kjölfar birtingar á stórrí rannsókn sem sýndi fram á auknar líkur á brjóstakrabbameini og hjarta- og æðasjúkdómum meðal kvenna sem notuðu hormónauppbótarmeðferð. Milljónir kvenna hættu á hormónum og óttinn blundaði bæði í konum og læknum næstu tvo áratugi. Í dag er hormónauppbótarmeðferð ekki einungis talin minna skadleg en áður var haldið, heldur getur hún haft heilsu-bætandi áhrif fyrir framtíðarheilsu og vinnur til að mynda gegn beinþynningu og verndar gegn hjarta- og æðasjúkdómum.

Það getur skipt máli hvernig hormónameðferð er valin. Í dag er vinsælt að nota meðferð sem inniheldur hormóna sem líkjast eigin hormónum líkamans, svokallaða „body identical“ hormónameðferð. Þá er estrógen notað um húð með geli eða plástri og svokallað míkroníserað prógesterón tekið inn sem hylki að kvöldi. Þessi hormónameðferð eykur ekki líkur á hjarta- og æðasjúkdómum og hætta á brjóstakrabbameini er ekki aukin á fyrstu 5 árum notkunar. Einnig má nota hormónalykkjana sem inniheldur prógesterón ásamt því að nota estrógen í formi pillu, plásturs eða gels. Hormónalykkjan býr yfir þeim kosti að virka einnig sem getnaðarvörn auk þess sem hún dregur verulega úr miklum tíðablæðingum. Konur sem upplifa litla eða enga kynlöngun þrátt fyrir meðferð með estrógeni og prógesteróni gætu haft gagn af því að bæta við meðferð með testósteróni.

Fáðu góðar vörur á góðu verði og láttu gott af þér leiða – þá vinna allir!



Allt fyrir skrifstofuna
Ritföng, pappír og aðrar
skrifstofuvörur



Möppur
Úrval af möppum í öllum
stærðum og gerðum



Pappírspokar
Með og án áletrunar –
margar stærðir og litir



Handavinna
Við getum pakkað, brotið,
merkt og ýmislegt annað

Kíktu á heimasíðu múlalundar – www.mulalundur.is
Þú pantar og við sendum til þín hvert á land sem er

Fyrir flestar konur er ávinningur þess að nota hormónauppbótarmeðferð meiri en áhætta. Konum með sögu eða ættarsögu um brjóstakrabbamein er þó almennt ekki ráðlagt að nota hormónauppbótarmeðferð.

Náttúruvörur og óhefðbundnar leiðir

Ótal leiðir eru á boðstólum fyrir konur á breytingaskeiði sem gefa loford um bætt líðan og heilsu. Erfitt getur verið að ráða fram úr hvað virkar í raun og hvað ekki og markaðurinn getur verið mikill frumskógur. Sú meðferð sem hefur verið hvað mest rannsökuð fyrir konur á breytingaskeiði er hugræn atferlismeðferð (HAM). Eins og fram hefur komið hafa rannsóknir sýnt að HAM virkar vel gegn svefnvandamálum, en einnig gegn depurð og kvíða ásamt hita- og svítakófum.

Mikið framboð er á náttúruvörum sem ætlað er að draga úr einkennum breytingaskeiðs. Engar kröfur eru gerðar um rannsóknir á slíkum efnum eða að þau virki við ákveðnum einkennum. Auk þess er hvorki hægt að tryggja öryggi né framleiðslugæði, svo sem hreinleika eða innihald fæðubótar-efna. Margar konur velja þó að nota náttúruvörur og tjá betri líðan og minni einkenni, þó erfitt geti reynst að meta virkni þar sem lyfleysuáhrif hafa mælst há í rannsóknum við einkennum breytingaskeiðs.

Þekktustu náttúruvörurnar við einkennum breytingaskeiðs eru líklega vörur sem innihalda jurtaestrógen (e. phytoestrogens). Jurtaestrógen má finna í sojaafurðum, hörfræjum og jurtinni rauðsmára. Ýmis náttúrulyf innihalda einnig jurtaestrógen. Vísbendingar eru um að slöngujurt (Black cohosh) og Jóhannesarjurt (St John's Worth) geti dregið úr einkennum breytingaskeiðs eins og hita- og svítakófum. Jóhannesarjurt er notuð víða erlendis við depurð og þunglyndi. Hvorug jurtin hefur markaðsleyfi hérlendis. Mikilvægt er að ræða við lækni eða annan heilbrigðisstarfsmann með þekkingu á slíkum vörum áður en ákvörðun er tekin um notkun, því jurtir geta haft aukaverkanir og milliverkanir við ýmis lyf. Aðrar vinsælar náttúruvörur sem nefna má eru maca rót, villi yam og kvöldvorrósalía. Takmarkaðar sannanir liggja fyrir um gagnsemi þeirra við einkennum breytingaskeiðs.

Á Íslandi finnast nokkur náttúrulyf. Náttúrulyf eru frábrugðin náttúruvörum að því leyti að þau lúta strangari reglum og gæðakröfum og þurfa að hafa gagnreyndar rannsóknir á bak við sig. Náttúrulyf fást án lyfseðils í apótekum og sum þeirra vinna á einkennum breytingaskeiðs. Þar má nefna rakagefandi meðferð við þurrki í leggöngum, lyf við vægum, endurteknum þvagfærasykingum og lyf til að bæta svefn og draga úr kvíða.

Eitthvað allt annað?

Breytingaskeiðið getur valdið ótal einkennum, líkamlegum sem andlegum. Ýmsir sjúkdómar og líkamsástand geta valdið sambærilegri einkennamynd og oft getur verið erfitt að greina hvað er hvað. Í mörgum tilvikum liggja fleiri ástæður að baki. Einkenni kulnunar og örmögnunar eru mörg hin sömu og einkenni breytingaskeiðs. Vefjagigt og skjaldkirtilssjúkdómur geta valdið sambærilegum einkennum. Hormónabreytingar

geta ýkt ADHD einkenni kvenna og sumar konur eru ranglega greindar með þunglyndi og gigt.

Mikilvægt er að fá heilðræna sýn í líf kvenna og heilsufars sögu til að meta hvaða ástæður liggja að baki einkennum og líðan. Slíkt eykur líkur á að veitt sé góð og árangursrík meðferð.

Skeið lífsbreytinga

Miklar sálfélagslegar breytingar eiga sér oft stað hjá konum á breytingaskeiði sem bætast ofan á hormónabreytingar og einkenni. Börnin eru að vaxa úr grasi og jafnvel að flytja að heiman sem getur valdið tómléika og tilgangsleysi. Sumar konur eru þó enn með ung börn og álagið getur orðið mikið, sér í lagi þegar umönnun aldraðra eða veikra foreldra bætist við. Ný hlutverk bætast við sem tengdamóðir og jafnvel amma. Konur fara oft í naflaskoðun á þessum tíma og endurmeta líf sitt, starfsferil og hjónaband. Lífshamingja mælist oft hvað lægst á þessum árum en hækkar aftur samfara auknum aldri.

Rannsóknir hafa sýnt að konur lýsa yfir þörf fyrir stuðning, skilning og samkennd á þessu lífskeiði. Það getur því reynst dýrmætt að fá stuðning frá sínum nánustu eða fagfólki. Makar vilja gjarnan styðja konur sínar á breytingaskeiði en vita oft ekki hvernig þeir eiga að bera sig að. Opin umræða eykur skilning og umburðarlyndi gagnvart breytingaskeiðinu og einkennum þess. Vel upplýstur maki er líklegri til að nálgast konu sína af virðingu og jákvæðni og það smitar yfir á börnin.

Jákvæðu hliðarnar

Þótt breytingaskeiðið og einkenni þess geti reynst konum erfitt, fylgir oftast eitthvað jákvætt öllum áskorunum. Konur nefna gjarnan kærkomið frelsi frá blæðingum og að þurfa ekki lengur að hafa áhyggjur af þungun. Sumar konur sjá fram á rólegri og þægilegri tíma með meira jafnvægi og aukinni sálrænni vellíðan og meiri orku. Aðrar sjá möguleika til framþróunar og finna aukinn kraft til að standa með sjálfum sér og að álit annarra skipti minna máli.

Hver kona er einstök

Hver kona fer í gegnum breytingaskeiðið á sinn einstaka hátt, sumar létt á meðan aðrar eru undirlagðar einkennum. Það er því engin ein uppskrift að meðferð sem hentar öllum. Mikilvægt er að konur fái heilðræna og einstaklingsmiðaða ráðgjöf og upplýsingar um þau úrræði sem í boði eru. Þannig getur hver kona fengið stuðning til að taka sjálfstæða og upplýsta ákvörðun um þá leið sem hún telur henta sér best hverju sinni.

Margar konur sem mætt hafa á námskeiðið „Fögnum næsta áfanga“ hjá Kvenheilsu Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins hafa lýst ánægju með að fá kjarngóða fræðslu. Þær segjast betur upplýstar um eigin líðan og einkenni og að fræðslan hafi auðveldað þeim að taka ákvörðun um næstu skref með fagfólki. Allar konur sem vilja fræðast frekar um breytingaskeiðið eru hjartanlega velkomnar á námskeið Kvenheilsu um breytingaskeið kvenna.

Ítarleg heimildaskrá fylgir í greinasafni SÍBS á sibs.is 🌻

Vagnar og Þjónusta ehf, Tunguhálsi 10
 Verkfæringsalan ehf, Síðumúla 9
 Verksýn ehf-www.verksyn.is, Síðumúla 1
 Verzlunin Álfheimar, Álfheimum 2
 Vélar og skip ehf, Hólmaslóð 4
 Vélsmiðjan Altak ehf, Silfursléttu 5
 Við og Við sf, Gylfaflöt 3
 Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
 VOOT ehf, Skarlagaröðum 4
 VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
 Vörubílastöðin Próttur hf, Sævarhöfða 12
 Vörkuup ehf, heildverslun, Lambhagavegi 5
 Wiium ehf, Vesturfold 34
 Würth á Íslandi ehf, Nordlingabraut 8
 Þ.G. verktakar ehf, Lágmúla 7
 Pristurinn söluturn, Hraunbæ 121

Seltjarnarnes

Horn í horn ehf, parketlagnir, Unnarbraut 24
 Vending ehf, Sólbraut 10

Kópavogur

Arkis arkitektar ehf, Vesturvör 7
 Ásborg ehf, Smiðjuvegi 11
 Bifreiðastillingin ehf, Smiðjuvegi 40d
 Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf,
 Smiðjuvegi 68
 Birtingaholt ehf, Guláþingi 66
 Bílamarkaðurinn, Smiðjuvegi 44e
 Bílaþjónusta Fitjavíkur sf, Njarðarbraut 3e
 Bílrúðumeistarinn sf, Dalvegi 18
 Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
 Brunabótafélag Íslands, Hlíðasmára 8
 Frikirkjan Kefas, Fagraþingi 2a
 GG Sport, Smiðjuvegi 8
 goddi.is, Auðbrekku 19
 HÁ hreinu ehf, Dalvegi 16c
 Heildverslun B.B. ehf, Smiðjuvegi 12
 Hjartavernd, Holtasmára 1
 Hreinir Garðar ehf, Víkurharfi 4
 Höll ehf, Hlíðasmára 6
 Íslandslyftur ehf, Smiðjuvegi 28
 JÓ lagnir ehf, Fífuhjalla 17
 JS-hús ehf, Skemmuvegi 34a
 KAPP ehf, Turnaharfi 8
 Kristinn Ragnarsson ehf, arkitekt,
 Hlíðasmára 19
 Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4
 LK pípuþjónust ehf, Álalind 14
 Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
 LS Retail ehf, Hagasmára 3
 Mannrækt og menntun ehf, Grundarsmára 5
 Pústþjónusta Bjarkars ehf, Hranngötu 3
 Reidhjólaverslunin Hjólid ehf, Smiðjuvegi 9
 Réttþjónustan ehf, Smiðjuvegi 40
 Skalli, Ögurharfi
 Slot ehf, Dimmuharfi 12
 Snæland, Núpaland 1

Sólbadstofan Sælan, Bæjarlind I og Egilshöll
 Sportvörur, Bæjarlind I-3
 Sprautuverk ehf, Smiðjuvegi 10
 Tannlæknastofa Sævars Péturssonar,
 Hlíðasmára 17
 Tengir ehf, Smiðjuvegi 76
 Vélastilling sf, Auðbrekku 16
 Zenus - sófar & gluggatjöld, Víkurharfi 2

Garðabær

Engilbert ÓH Snorrason tannlæknastofa sf,
 Garðatorgi 3
 Fagval ehf, Smiðsbúð 4
 Garðabær, Garðatorgi 7
 Gólfslipun ehf, Lækjarási 3
 H.Filipsson sf, Miðhrauni 22
 Hafnasandur hf, Birkiási 36
 Icewear, Suðurhrauni 10
 Kerfóðrun ehf, Hraungötu 3
 Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
 Málmeysteypa Þorgríms Jónssonar ehf,
 Miðhrauni 6
 Miklatorg hf - IKEA, Kaupúni 4
 S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b
 Versus bílaréttingar og málun, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Aflhlutir ehf, Selhelli 13
 Apótek Hafnarfjarðar, Selhelli 13
 Batterið Arkitektar ehf, Hvaleyrarbraut 42
 Bilaverk ehf bilamálun og réttingar,
 Kaplahrauni 10
 Bjarnar ehf, Einhella 5
 Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
 Fjardarmót ehf, Melabraut 29
 Flúrlampar ehf, Reykjavíkurvegi 66
 Gaflarar ehf, rafverktakar, Lónsbraut 2
 Granitsteinar ehf, Helluhrauni 2
 Gröfubjónusta Grafa og grjót ehf, Hringhelli 7
 GT Verktakar ehf, Rauðhelli 1
 Guðmundur Arason ehf, smiðjarn,
 Rauðhelli 2
 Hafnarfjarðarbær
 Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
 Hagmálun sf, Erluási 56
 Hagstál ehf, Brekkutröð 1
 Hamraborg ehf, Lónsbraut 6
 H-Berg ehf, Grandatröð 12
 HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22
 Holtanesti, Melabraut 11
 Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
 Markus Lifenet, björgunarbúnaður,
 Hvaleyrarbraut 27
 Málmar ehf, Hringhelli 12
 Nonni Gull, Strandgötu 37
 Pylsubarinn Hafnarfirði, Fjardargötu 9a
 Rennilist ehf, Eyrartröð 8
 S.G múrverk ehf, Hvassbergi 4
 Sjúkraþjálfarinn ehf, Strandgötu 75

Vicks rakatæki léttu öndun, bæta loftið og auka vellíðan



Vicks Top Fill Cool Mist Ultrasonic – rakatæki
Verð kr. 11.666,-



Vicks Ultrasonic rakatæki – Barnvænt
Verð kr. 9.294,-



Vicks Sinus Inhaler – úðatæki
Verð kr. 7.388,-

Vefverslun: www.donna.is

Donna
Sími 555 3100 www.donna.is

Skerpa renniverkstæði, Skútahrauni 9a
 Stólpi Gámar / Gámaleiga og gámasala,
 Óseyrarbraut 12
 Strendingur ehf, Dalshrauni 1
 Teknis ehf, Einhelli 8
 ThorShip, Selhelli 11
 Trésmiðjan okkar ehf, Lyngbergi 19a
 Úthafsskip ehf, Fjardargötu 13-15
 Verþing ehf, Kaplahrauni 22
 Viðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
 Þaktak ehf, Grandatröð 3

Reykjanesbær

algalif.com
 Allt Hreint ræstingar ehf, Holtsgötu 56
 Bergnet ehf, Hafnargötu 36
 Bergraf ehf, Selvík 3
 Bílaleigan Geysir, Arnarvelli 4
 Bílasprautun Magga Jóns ehf, Íðavöllum 11
 Brunavarnir Suðurnesja, Flugvöllum 33
 DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
 Ellert Skúlason ehf, Selvík 3
 Kaffi Duus, Duusgötu 10
 Kast.is, Hafnargötu 25
 Maron ehf
 Nesraf ehf, Grófinni 18a
 Ný-sprautun ehf, Njarðarbraut 15
 OSN lagnir ehf, Íðavöllum 7b
 PA hreinsun ehf, hreingeringarþjónusta,
 Norðurvöllum 56
 Rétt sprautun ehf, Smiðjuvöllum 6
 Rörvirki sf, Lúdvík Gunnarsson, Óðinsvöllum 11
 Skipasmiðastöð Njarðvíkur hf,
 Sjávargötu 6-12
 Skólamatúr ehf, Íðavöllum 1
 Skólar ehf, Flugvallarbraut 752

Visir, félag skipstjórnarmanna á
 Suðurnesjum, Hafnargötu 90

Grindavík

Einhamar Seafood ehf, Verbraut 3a
 Ó S fiskverkun ehf
 Stakkavík ehf, Bakkalág 15b
 Tannlæknastofa Grindavíkur ehf -
 Guðmundur L Pálsson, Víkurbraut 62
 Visir hf, Hafnargötu 16
 Þorbjörn hf, Hafnargötu 12

Suðurnesjabær

Sl raflagnir ehf, lðngörðum 21
 Staftré ehf, Strandgötu 27
 Suðurnesjabær, Sunnubraut 4
 Vélsmiðja Sandgerðis ehf, Vitatorgi 5

Mosfellsbær

Aftak ehf, Völuteigi 1
 Álguggar JG ehf, Flugumýri 34
 Byggingafélagið Bakki ehf, Þverholti 2
 Dalsgardur ehf, gróðrarstöð, Dalsgardur 1
 Dynkur ehf, Tröllateigi 18
 Elektrus ehf - löggiltur rafverktaki, Bröttuhlíð 1
 Fiskbúðin Mos ehf, Háholti 13-15
 Glertækni ehf, Völuteigi 21
 Hótel Laxnes / Áslákur, Háholti 7
 Hugmót ehf
 Kopar & Zink ehf, Flugumýri 30
 Kvenfélag Kjósarhrepps
 Lionsklúbburinn Úa Mosfellsbæ
 Mosfellsbakari, Háholti 13-15
 Nonni litli ehf, Þverholti 8
 Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20

Kynlöngun og andleg líðan á breytingaskeiði



Hanna Lilja Oddgeirsdóttir
læknir og eigandi GynaMEDICA

Kynlíf spilar stórt hlutverk í lífi flestra og nánd og kynferðislegur unaður eykur flæði dópamíns og oxytocíns í heila og eykur þar með almenna velíðan. Stór hluti kvenna upplifir minnkaða löngun í kynlíf og minni unað í kynlífi þegar þær koma á breytingaskeiðið. Því miður er kynlíf og kynlöngun ennþá erfitt umræðuefni fyrir marga og því margar konur sem þjást í hljóði og þora ekki að ræða þetta. Það er mikilvægt að losa okkur við alla skömm þegar kemur að kynlífi og unaði og opna umræðuna um kynlöngun á breytingaskeiði.

Í sumum tilfellum er líkt og áhuginn sé bara ekki til staðar og sumar konur sjá fyrir sér að geta alveg lifað án kynlífs út lífið. Það getur haft mikil áhrif á sálræna líðan en fyrir aðrar skiptir það minna máli. Ef kyndeyfð er að hafa áhrif á lífs-gæði þá mæli ég með því að þú leitir þér aðstoðar. Fyrir þessu geta verið ýmsar ástæður enda er kynlöngun kvenna mörgum þáttum háð og það er hjálp að fá.

Estrógen lækkar

Hormónið estrógen er mikilvægt fyrir heilbrigði slímhúðar í leggöngum, ytri kynfærum og þvagfærum. Það viðheldur raka og teygjanleika og stuðlar auk þess að eðlilegri leggangaflóru og verndar gegn ýmsum sýkingum. Á breytingaskeiði og eftir tíðahvörf, þegar estrógen gildin lækka, geta komið fram ýmis óþægindi frá leggöngum og þvagrás. Þessi einkenni geta versnað með tímanum og valda konum oft miklum óþægindum eftir tíðahvörf. Slímhúðir þynnast og verða þurrari og viðkvæmari. Þetta gerist einnig í slímhúðum í þvagrás og þvagblöðru og margar konur fara að finna fyrir óþægindum við þvaglát, tíð þvaglát og jafnvel þvagleka og verða móttækilegri fyrir þvagfærasýkingum. Einkenni geta verið sviði, kláði, verkir við samfarir, roði og erting. Í slæmum tilfellum geta konur átt erfitt með að vera í þröngum buxum vegna óþæginda. Góðu fréttirnar eru samt þær að það er til áhrifarík meðferð við þessu.

Estrógenmeðferð

Staðbundin estrógenmeðferð er mjög áhrifarík við slímhúðarþurrki í leggöngum og þvagrásarkerfi. Þessi meðferð er mjög örugg, eykur ekki hættu á krabbameini eða blóðtappa og óhætt að halda meðferð áfram svo lengi sem hver kona vill og hefur ávinning af meðferðinni. Hægt er að nota hana samhliða hormónauppbótarméðferð eða eina og sér. Þessi meðferð er lyfseðilsskyld og fæst í gegnum lækni, til dæmis heimilislækni eða kvensjúkdómalækni. Hægt er að fá töflur sem heita vagifem, sem settar eru upp í leggöng á hverjum

degi fyrstu 14 dagana og eftir það 2-3 sinnum í viku. Einnig er hægt að fá mjúkan silikonhring, sem hér heitir *estring*, sem settur er upp í leggöng og gefur þar frá sér estrógen í 90 daga og því þarf að fjarlægja hann og setja nýjan á þriggja mánaða fresti. Ef kona treystir sér ekki til að skipta sjálf er hægt að fá lækni eða hjúkrunarfræðing á heilsugæslunni til að fjarlægja þann gamla og setja nýjan hring upp. Það er óhætt að hafa hringinn á sínum stað meðan á samförum stendur en sumum finnst betra að taka hann úr á meðan, þá er bara mikilvægt að muna að setja hann upp aftur að loknum samförum. Auk þessa eru til estrógenkrem sem hægt er að bera á sig, til dæmis ovestin. Einnig geta góð rakakrem og sleipiefni gert gæfumuninn. Það eru til ýmis krem sem eru framleidd sérstaklega fyrir slímhúð og viðkvæm svæði sem fást án lyfseðils.

Testósterón líka í konum

Hormónið testósterón er ekki bara karlhormón heldur framleiða eggjastokkar kvenna talsvert magn af testósteróni en framleiðslan fer minnkandi með aldrinum. Testósterón hefur áhrif á frumur í flestum kerfum líkamans og gegnir mikilvægu hlutverkum, ekki síst í heilanum, þar sem það hefur meðal annars áhrif á heilastöðvar sem stýra andlegri vellíðan, skerpu, einbeitingu og athygli, og hefur jákvæð áhrif á kynlöngun og unað í kynlíf.



Svefnvenjur og streita

Rannsóknir hafa sýnt að svefnleysi hefur neikvæð áhrif á kynlöngun. Ef þú ert að upplifa svefntruflanir þá er ekki skritið að kynlíf sé ekki efst á forgangslistanum. Góðar svefnvenjur og bættur svefn geta því aukið kynlöngun. Streita getur einnig haft neikvæð áhrif á kynlöngun. Reyndu að minnka neikvæða steitu í lífinu, gefðu þér tíma til að rækta sjálfa þig og það sem þú nýtur að gera. Hugleiðsla og núvitund eru góðar aðferðir til steitustjórnunar. Ef þú átt mál þá er mikilvægt að ræða þessi mál opinskátt. Ræðið um hvað þið



getið gert saman og í sitthvoru lagi til að auka nándina á milli ykkar, ræðið langanir og þrár. Sjálf getur þú reynt að kveikja löngun með því að lesa erótískar sögur, búa til aðstæður þar sem þú getur verið ein með makanum þínum, jafnvel legið nakin saman, nuddað hvort annað. Þessar aðstæður, líkt og kynlíf, auka vellíðunarhormónið dópamín í heila og við það gæti löngunin aukist.

Þyngdarstjórnun

Erfiðleikar með þyngdarstjórnun og breyting á líkamssamsetningu og fitudreifingu er algengt umkvörtunarefni kvenna á miðju aldri. Ef þér líður ekki vel með líkamann þinn þá er skiljanlegt að kynlíf sé þér ekki efst í huga.

Hreyfing er alltaf mikilvæg en ekki síst þegar kemur að því að líða vel í eigin líkama. Við hreyfingu eykst framleiðsla dópamíns í heila en það er vellíðunarhormón líkamans og einskona „verðlaun“ fyrir heilann.

Þjálfun, sérstaklega styrktaræfingar með þyngdum eykur einnig testósterón sem er mikilvægt hormón fyrir kynlöngun. Ekki er verra ef þú tekur makann þinn með á æfingu, það eykur nánd, gefur ykkur sameiginlega upplifun, auk þess sem sameiginleg æfing getur boðið upp á ýmsar snertingar og stellingar sem gætu mögulega kveikt einhverja löngun í frekari nánd þegar heim er komið.

Einstaklingsbundin upplifun

Upplifun kvenna af breytingaskeiðinu er mjög einstaklingsbundin. Stór hluti af konum upplifir einkenni sem hafa neikvæð áhrif á þær, bæði í einkalífi og starfi.

Flestir tengja breytingaskeiðið við hita- og svitakóf en þetta eru yfirleitt ekki þau einkenni sem eru mest truflandi

fyrir konur. Það eru einkennin sem aðrir sjá ekki eins og andleg vanlíðan og heilapoka sem reynast konum hvað erfiðust.

Depurð og einkenni þunglyndis geta verið algeng einkenni á breytingaskeiði og í kringum tíðahvörf. Önnur sálræn einkenni geta komið fram eins og minnkað sjálfstraust, minni drifkraftur, kvíði, pirringur, kvíðaköst, einbeitingarskortur, almennt orkuleysi og jafnvel sjálfsvígshugsanir. Þessi einkenni eru oft misgreind sem þunglyndi og fá konur gjarnan ranglega uppáskrifuð þunglyndislyf.

Ef þú hefur upplifað fæðingarþunglyndi eða hefur sögu um fyrirtíðarspennu þá er líklegra að þú upplifir andlega vanlíðan á breytingaskeiðinu. Ástæðan fyrir því er sú að líkami þinn er viðkvæmari fyrir hormónasveiflum.

Áhrifaríkasta meðferðin

Hormónauppbótarmedferð (HRT) er áhrifaríkasta meðferðin við breytingaskeiðseinkennum. Konur finna oft að ef þær taka réttan skammt af estrógeni hefur það jákvæð áhrif á andlega líðan og önnur einkenni tengd breytingaskeiðinu. Konur finna oft fyrir meiri innri ró, hafa meiri orku, eru áhugasamari og líður almennt betur þegar þær taka HRT. Konur sem eru með leg þurfa líka að fá prógesterón.

Sumar konur þurfa líka að taka hormónið testósterón sem er gefið sem gel.

Hormónauppbótarmedferð hefur sýnt sig að bæta almenna vellíðan kvenna og bæta þar með lífsgæði. Þar að auki eru minni líkur á beinþynningu, hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki og ákveðnum tegundum af krabbameini ef þú tekur hormónauppbótarmedferð. Það má því líta svo á með þessu sé verið að fjárfesta í framtíðinni og bæta heilsu og líðan kvenna á efri árum. 🌸

Konur, svefn og hormón

Þekkir þú þínar innri

árstíðir?



Erla Björnsdóttir
sálfræðingur og doktor í
líf- og læknavísindum

Vissir þú að konur eru um 40% líklegri en karlar til að glíma við svefnleysi og margar rannsóknir benda einnig til þess að konur þurfi að staðaldri lengri svefn en karlar? Þessar staðreyndir eru áhugaverðar og það er ýmislegt sem skýrir kynjamun þegar kemur að svefni og svefnröskunum.

Ólík hormónakerfi kynjanna
Hormónakerfi kvenna er mun flóknara en hormónakerfi karla. Allir einstaklingar eru með innbyggða klukku, svo kallaða líkamsklukku sem sveiflast eftir rúmlega 24 klukkustunda takti og stýrir

meðal annars svefn- og vökmynstri fólks. Hormón karla sveiflast í takt við þessa líkamsklukku. Þeirra megin kynhormón, testósteron, er þannig í hámarki á morgnana þegar þeir vakna en lækkar eftir því sem líður á daginn. Þegar testósteron er í hámarki er orka og einbeiting yfirleitt góð en þegar líða fer á daginn og kvöldið og magn testósterons lækkar verður auðveldara að slaka á og fara að sofa. Hjá konum er þetta mun flóknara þar sem konur eru bæði með 24 klukkustunda líkamsklukku en einnig með tíðahring sem er um það bil 28 dagar og hormón kvenna sveiflast í takt við tíðahringinn.

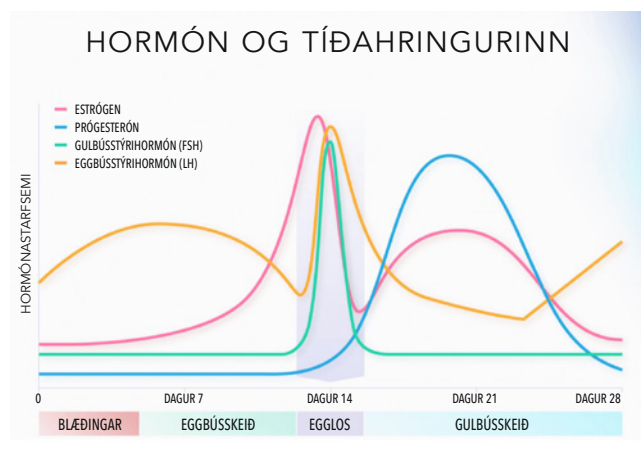
Fjögur megin kynhormón kvenna

Megin kynhormón kvenna eru fjögur; estrógen, prógesterón, FSH og LH. FSH (*Follicular Stimulating Hormone*) örvar eggjastokkana í upphafi tíðahringsins og í kjölfarið byrja eggjastokkarnir að framleiða aukid magn af estrógeni. Eftir því sem nær dregur egglosi, verður magn estrógens í líkamanum sífellt meira. Þegar hámarki er náð, verður þetta til þess að hormónið LH (*Luteinizing Hormone*) nær skyndilegum toppi og egglos verður skömmu síðar.

Þegar magn estrogens hækkar finna konur gjarnan fyrir aukinni orku og vellíðan, það má því segja að estrógen sé orkugefandi hormón. Eftir að egglos hefur átt sér stað minnkar magn estrógens í líkamanum en prógesterón fer að

rísa. Með auknu magni prógesteróns hækkar líkamshitinn og magn melantonins eykst gjarnan þegar líða fer nær tíðum. Þegar tíðahringnum fer að ljúka, minnkar magn prógesteróns og estrógens í líkamanum og líkamshitinn lækkar á ný. Allar þessar sveiflur hafa áhrif á líf kvenna á margvíslegan hátt.

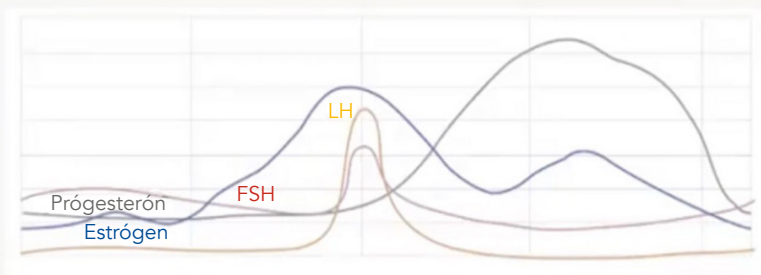
Það er áhugavert að skoða myndina hér að neðan þar sem það sést nokkuð vel hvernig hormónasveiflur kvenna eru mun meiri en gengur og gerist hjá körlum. Svefnleysi hjá konum er meira á þeim tímum sem hormónasveiflur eru miklar, svo sem sumstaðar í tíðahringnum en einnig á meðgöngu og á breytingaskeiðinu. Allir þessir þættir hafa mikil áhrif á svefnmynstur kvenna.



Lífum í takt við tíðahringinn okkar

Hormón hafa áhrif á ótal margt í okkar daglega lífi. Þau hafa áhrif á andlega líðan, úthald, kynhvöt, orku, fæðuval, hvernig hreyfing hentar best og hvernig svefninn er, svo eitthvað sé nefnt. Miðað við það hversu mikil áhrif þessar hormónasveiflur geta haft er í raun ótrúlegt hversu lítið þetta hefur verið rannsakað í gegnum tíðina í tengslum við heilsu, líðan og lífsgæði kvenna. Líkamleg virkni og líðan eru því breytileg eftir tíðahringnum. Efnaskipti breytast, heilastarfsemin er mismunandi og styrkur streituhormónsins kortisóls er breytilegt eftir því hvar í tíðahringnum konur eru staddar. Ef myndin hér að neðan er skoðuð má sjá að það er í raun enginn dagur í tíðahringnum þar sem hormónin eru nákvæmlega eins stillt.

Lífssklukka kvenna ~ 28 dagar: Tíðahringurinn



Lífssklukka karla - 24 klukkustundir: Sólarhringurinn



Þessar sveiflur hafa áhrif og því er mikilvægt fyrir konur að taka tillit til þeirra í daglegu lífi.

Þannig skiptir máli fyrir konur að þekkja sinn tíðahring og sínar hormónasveiflur og reyna að haga lífi sínu í takt við þessar sveiflur.

Fjögur mismunandi tímabil tíðahringans**– innri árstíðir kvenna**

Það má skipta tíðahringnum upp í fjögur mismunandi skeið sem líkja má við árstíðirnar, nokkurs konar innri árstíðir kvenna. Blæðingar sem eiga sér stað við upphaf tíðahringsskeiðs má kalla *innri vetur*, þá tekur við eggbússkeið eða *innra vor*, svo kemur egglos sem kalla má *innra sumar* og loks er það gulbússkeið sem má segja að sé *innra haust* hjá konum. Hér fyrir neðan má sjá hvernig þessi mismunandi skeið eru ólík og hvaða áhrif þau geta haft á líðan okkar og svefn. Mikilvægt er að taka fram að tíðahringur kvenna er mislangur og því eru þeir dagar sem þarna eru nefndir einungis viðmið sem hægt er að styðjast við. Gott er fyrir allar konur að fylgjast með sínum tíðahring til að átta sig á lengd hans og geta þannig kortlagt sínar innri árstíðir.

Innri vetur – sýnum okkur sjálfsmildi og forgangsröðum hvíld og svefni

Innri vetur er frá degi 27 til dags 5 í tíðahringnum. Á þessum tíma eru öll hormón í lágmarki og margar konur finna fyrir aukinni syfju og minni orku. Þetta er einnig sá tími sem flestar konur meta svefngæði sín verst en um þriðjungur

kvenna sefur verr þegar tíðir standa yfir. Konur þurfa meiri hvíld á þessu tímabili og því er mikilvægt að reyna að draga úr álagi og forgangsráða svefni og hvíld. Þetta er ekki tíminn sem konur ættu að vera að stunda mjög ákafa hreyfingu en rannsóknir hafa til dæmis leitt í ljós að algengara er að konur slíti krossband á þessum tíma í tíðahringnum. Líkt og á veturna þegar veðrið er vont og okkur langar gjarnan að hreiðra um okkur undir ullarteppi með kertaljós og rólega tónlist má segja að við þurfum að gera slíkt hið sama þegar við erum staddar í okkar innri vetri. Þarna þurfum við að hlúa að okkur sjálfum, sýna okkur sjálfsmildi og slaka á.

Innra vor – aukin orka og sköpunargleði

Innra vor er frá degi 6 til dags 11 í tíðahringnum. Þetta tímabil hefst þegar blæðingar klárast og endar þegar egglos verður. Þarna er estrogen að rísa og þá finna margar konur fyrir aukinni orku og sköpunargleði. Estrógen hefur líka áhrif á gleðihormónið serotonin og þannig eykst magn þess samfara auknu estrogeni. Þar sem orkan er gjarnan rísandi þarna getur svefnþörf verið minni og þarna er starfsemi heilans í hámarki og gott er að vinna að krefjandi verkefnum sem reyna á skipulag, rökhugsun og aðra hugræna færni. Margar konur nýta þessa auknu orku í ákafari hreyfingu og hafa meira úthald og aukinn styrk.

Líkt og voríð kemur með bjartari tíma, betra veður og meiri útveru má segja að konur upplifi svipaðar breytingar innra með sér. Sjálfstraustið eykst gjarnan, þörf fyrir félagsleg samskipti verður meiri og konur eru jafnvel tilbúnari til



INNRI ÁRSTÍÐIR



að prófa nýja hluti og eiga auðveldara með að stíga út fyrir öryggishringinn. Því má segja að ferskleikinn sem gjarnan fylgir vorinu eigi líka við um innra vor kvenna.

Innra sumar – meiri vellíðan og aukin kynhvöt

Innra sumar er frá degi 12 til dags 19 í tíðahringnum. Á þessu skeiði á egglos sér stað og er oftast að gerast frá degi 12 til 19 í tíðahringnum en er þó aðeins mismunandi eftir lengd tíðahringis. Við egglos er estrogen í hámarki og hér byrja konur einnig að framleiða meira progesteron. Á þessu tímabili upplifa margar konur mikla orku, aukna kynhvöt og almenna vellíðan.

Á sumrin er gjarnan mun meiri útivera hjá fólki, sólin eykur orku fólks og félagsleg samvera eykst. Það sama má segja um innra sumar kvenna, þarna er sjálfstraustið gjarnan í hámarki, konur tengjast sinni innri kynveru og þeim finnst þær gjarnan vera meira aðlaðandi. Þetta getur því verið góður tími til að skipuleggja stefnumót við maka. Líkt og á vorin þá finna sumar konur fyrir minni svefnþörf þegar estrógen er í hámarki.

Innra haust – aukid næmi, minni orka, breytingar á svefni

Innra haust er frá degi 20 til dags 26 í tíðahringnum og er þetta því tímabilið fyrir tíðir. Þarna fellur estrogen og progesteron fer að rísa. Progesteron er framleitt í eggjastokkum og er hormón sem hefur slakandi eiginleika og getur þannig minnkað skapsveiflur og kvíða ef það er í jafnvægi. Margar konur finna fyrir auknu næmi, innsæi og tilfinningasemi á þessum tíma í tíðahringnum.

Líkt og veðrið er oft umhleyppingasamt á haustin þá getur það líka átt við um líðan kvenna þegar innra haust stendur

yfir. Á þessu tímabili eru hormónin að sveiflast mikið sem getur valdið ójafnvægi, þirringi, viðkvæmni og skapsveiflum. Streituhormónið kortísól eykst í líkamanum á þessum tíma sem getur aukid næmi fyrir streitu. Þegar líða fer á innra haustið fara öll hormón að lækka sem getur valdið því að orkan verður minni og dagsyfja eykst. Þarna geta sumar konur fundið fyrir fyrirtíðaspennu, svefnvanda og vanlíðan. Þær sveiflur sem verða á hormónum á þessum tíma geta haft þau áhrif að konur eiga erfiðara með að sofna og meira rof verður gjarnan á svefninum. Einnig hafa rannsóknir sýnt að svefnmynstrið breytist á þessum tíma og það dregur úr draumsvefni sem m.a. er mikilvægur fyrir tilfinningastjórnun.

Það er mjög mikilvægt að hlusta á líkamann á þessum tíma, finna leiðir til að draga úr streitu og stunda rólegri hreyfingu en gert er til dæmis yfir innra vor og innra sumar. Matarlyst eykst gjarnan á þessum tíma og konur þurfa aukna hvíld. Líkt og yfir veturinn er mikilvægt að sýna sér sjálfsmildi á þessum tíma tíðahringsins og líta inn á við. Þar sem tilfinningasveiflur koma gjarnan fram á þessu tíma sem geta haft áhrif á rök hugsun, ætti jafnvel að forðast að taka stórar ákvarðanir á þessu tímabili.

Það er ljóst að kynin eru ólík á margan hátt og hormón kvenna hafa margvísleg áhrif á líðan, orku og svefn. Því er mikilvægt að fyrir konur að vera meðvitaðar um þessar sveiflur og taka tillit til þeirra. Það kann að vera að það henti alls ekki fyrir allar konur að fylgja sama mataræði, æfingarátætlun eða vinnuálagi allan mánuðinn. Kvenlíkaminn er magnaður á svo margan hátt og það er mikilvægt að fagna þessum fjölbreyttu skeiðum og eiginleikum sem þeim fylgja. 🌸

Pípulagningaþjónusta B Markan ehf,
Kvísartungu 42
Salson - byggingaþjónusta ehf, Lágiholti 3
Smíðastofa Sigurðar R. Ólafsson ehf, Völuteigi 5
Vatnsborun ehf, Seljabrekku
Vélsmiðjan Sveinn ehf, Flugumýri 6
Öryggisgjörðingur ehf, Flugumýri 14

Akranes

Akraberg ehf, Hlynskógum 9
Bílasala Akraness ehf - Bílás, Smíðjuvöllum 17
Framvinda ehf, Jaðarsbraut 25
Garðar Jónsson, málarameistari
JG tannlæknastofa sf, Kirkjubraut 28
Meitill - GT Tækni ehf, Grundartanga
Model ehf, Þjóðbraut 1
Rammur og myndir, Skólbraut 27
Skipaskagi ehf, Litlu-Fellsöxl
Tannlæknastofan 2 Gómar ehf, Laugarbraut 11
Verzlunin Bjarg ehf, Stílholti 14

Borgarnes

B. Björnsson ehf, Múlakoti
Eðalfiskur ehf, Vallarási 7-9
Englendingavík ehf, Skúlagötu 17
Kolbeinsstaðasökn
Snorrastaðabúíð slf, Snorrastöðum 1
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið
Borgarness sf, Sölbakka 5
UMÍS Umhverfisráðgjöf Íslands ehf

Stykkishólmur

Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi
Marz sjávarafurdir ehf, Aðalgötu 5
Málflutningsstofa Snæfellsness,
Borgarbraut 2
Ræktunarstöðin Lágafelli ehf
Skipavík ehf, Nesvegi 20
Söðulsholt ehf, Söðulsholti

Grundarfjörður

Dvalarheimilið Fellaskjól
Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík

Fiskmarkaður Snæfellsbæjar ehf,
Bankastræti 1
Litlálón ehf, Skipaholti 8

Snæfellsbær

Hótel Búðir, Búðir

Hellissandur

Ingjaldshólsökn
Skarðsvík ehf, Helluhóli 1

Útgerðarfélagið Glaumur ehf, Háarífi 45 Rífi
Útnes ehf, Háarífi 67

Búðardalur

Ásklif ehf, Borgarbraut 5
BS Þjónustan ehf

Reykholahreppur

Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Bygðasafn Vestfjarða, Austurvegi 9
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Ísblikk ehf, Árnagötu 1
Orkubú Vestfjarða ehf, Stakkanesi 1
Samgöngufélagið-www.samgongur.is,
Engjavegi 29
Smali ehf, Hafraholti 46
Verkalýðsfélag Vestfirðinga, Hafnarstræti 9

Hnífsdalur

Hradfrystihúsið - Gunnvör hf,
Hnífsdalsbryggju

Bolungarvík

Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnarögötu 17

Súðavík

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 1

Flateyri

Litlabýli ehf, Ránargötu 2

Suðureyri

Klofningur ehf, Aðalgötu 59

Patreksfjörður

Einherji ehf, Mýrum 15
Eyfaraf ehf, Vatneyri - lðngörðum 105

Tálknafjörður

Tálknafjarðarhreppur, Strandgötu 38

Drangsnæs

Fiskvinnslan Drangur ehf, Aðalbraut 30

Hvammstangi

Kaupfélag Vestur-Húnavetninga, Strandgötu 1
Sláturhús KVH ehf, Norðurbraut 24

**Ekki bíða í röð.
Útgreiðsla með appi.**



ENDURVINNSLAN.IS



Blönduós

Stéttarfélagið Samstada, Þverbraut 1

Skagaströnd

Marska ehf, Höfða
Vík ehf, Hólbraut 5

Sauðárkrókur

Aldan, stéttarfélag, Borgarmýri 1
Dögun ehf, Hesteyri 1
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra,
Bóknámshúsinu
Iðnsveinafélag Skagafjarðar
Skagafjarðarveitur, Borgarteigi 15
Steinull hf, Skarðseyri 5
Vörumiðlun ehf, Eyrarvegi 21
Þreksport ehf, Borgarflöt 1

Varmahlíð

Hestasport - Ævintýraferðir ehf, Vegamótum
Langmýri Fræðslusetur kirkjunnar,
Skagafirði

Hofsós

Vesturfarasetrið Hofsósi

Siglufjörður

Raffó ehf, Túngötu 34
Selvík ehf

Akureyri

Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi
AVH Arkitektúr- Verkfræði-Hönnun, Kaupangi
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði,
Frostagötu 1b
Bílaeiga Akureyrar
Blikkrás ehf, Óseyri 16
Dexta orkutæknilausnir ehf
Endurhæfingarstöðin ehf, Glerárgötu 20
Enor ehf, Hafnarstræti 53
Gróðrarstöðin Sólskógar ehf, Kjarnaskógi
Gúmmibátþjónusta Norðurlands sf,
Draupnigötu 3
Hagvís ehf, Hvammi 1
Herradeild JMJ, Gránufélagsgötu 4
Hvítasunnukirkjan Akureyri
Lagnastýring ehf, Tjarnartúni 31
Matur og mörk hf, Frostagötu 3c
Medulla ehf, Strandgötu 37
Pípulagningaþjónusta Bjarna F
Jónassonar ehf, Melateigi 31
Raftákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34

Þvaggleki

- Tengsl við stoðkerfið



Hólmfríður B. Þorsteinsdóttir
MT-sjúkraþjálfari,
sérfræðingur í greiningu
og meðferð stoðkerfis

Þvaggleki er vandamál sem er sérstaklega algengt hjá konum sem komnar eru yfir miðjan aldur, en einskorðast þó engan veginn við þann hóp fólks. Líkurnar á þessum vanda aukast með vaxandi aldri, á og fyrst eftir meðgöngu og fæðingu, eftir legnám og einnig samhliða ýmsum sjúkdómum.

Ólíkar orsakir

Þvaggleka hefur verið skipt í nokkra undirflokk, þeir algengustu eru 1) bráðþvaggleki og 2) áreynsluþvaggleki. Einkenni hins fyrrnefnda eru tilfinning um að þurfa skyndilega að pissa (oft við ákveðnar aðstæður) og að geta ekki haldið í sér, en einkenni hins

síðarnefnda eru að missa þvag við auknið álag á grindarbotnsvöðvana eins og við að hósta, hnerra, hlæja, hlaupa og hoppa. Sumir fá þvaggleka tímabundið og þurfa enga aðstoð við að losna við hann, á meðan aðrir glíma við hann lengi, sérstaklega ef þeir fá enga meðferð við vandanum. Vandinn getur tengst grindarbotnsvöðvunum eingöngu (sérstaklega áreynsluþvaggleki) eða flóknari þáttum sem tengjast stjórnun á þvagi, sem hefur þá með taugakerfið að gera á einn eða annan hátt.

Truflun í þeim hluta taugakerfisins sem hefur með blöðru-stjórn að gera getur átt sér stað í eða í kringum sjálfa þvagblöðruna, eða lengra í burtu. Þessu má líkja við bakvandamál eins og brjóstsklos; það getur valdið staðbundnum verk, en getur líka valdið leiðniverk eða kraftleysi á fjarlægari svæðum, til dæmis í fæti. Þegar ástæðan er lengra frá upptökum vandans, getur verið erfiðara að finna hana. Í þessari grein langar mig meðal annars að fara yfir nokkra möguleika í því samhengi.

Innri truflun

Flestir hafa eflaust heyrt að gott sé að þjálfa grindarbotnsvöðvana vegna þvaggleka, sérstaklega áreynsluþvaggleka. Grindarbotnsvöðvar geta haft of litla getu til að spennast, annað hvort nógu hratt eða nógu mikið, til að koma í veg fyrir þvaggleka, en einnig getur verið til staðar vandamál við að slaka á sumum grindarbotnsvöðvum. Gott er að fá greiningu á

þessu hjá sjúkraþjálfara sem hefur sérhæft sig í greiningu og meðferð grindarbotnsvandamála.

Þegar vandinn tengist öðrum þáttum kemur ýmislegt til greina. Eins og fyrr segir getur vandamálið tengst taugakerfistruflun. Truflunin getur verið í taugum sem tilheyra sjálfráða taugakerfinu sem stjórnar grindarbotnsvöðvum. Sú truflun gæti til dæmis verið vegna bólgu eða spennu við taugarætur þessara tauga í spjaldhryggnum. En truflun getur einnig orðið í taugum í ósjálfráða taugakerfinu, sem stjórna blöðrulosuninni, en þær taugar eiga meðal annars upptök sín neðst í brjóstbaki og í mjóbbaki. Einkenni þess geta verið óeðlilegur fjöldi þvagláta (of oft eða of sjaldan) með eða án þvaggleka. Skyntaugar í blöðrunni nema það hve full blaðran er orðin og eru mikilvægur hlekkur í þessu ferli. Bæði innri



þrýstingur (full blaðra) og utanaðkomandi þrýstingur geta haft áhrif á skyntaugar þvagblöðrunnar, sem er ein af skýringum þess að óléttar konur þurfa gjarnan oftar að losa þvag á seinasta hluta meðgöngu (þá er fóstrið farið að þrýsta á



blöðruna). Þetta kerfi getur „bilað“ eins og annað í líkamanum og orðið til ástand þar sem fólk finnur ekki hvenær blaðran er orðin full og getur hún þá tæmst ósjálfrátt þegar hún hefur náð ákveðinni fyllingu. Streita getur haft áhrif á þetta kerfi og verður tíðni þvagláta þá meiri en góðu hófi gegnir. Þvagfærasykingar geta einnig valdið þörf fyrir tíðari þvaglát, sem tengist líka skyntaugum blöðrunnar.

Ytri truflun

Sem fyrr segir getur aukinn utanaðkomandi þrýstingur á þvagblöðruna komið af stað þörf fyrir að tæma blöðruna, rétt eins og aukinn þrýstingur innan í blöðrunni vegna aukins magns af þvagi. Einkenni þess fyrrnefnda eru að fólki finnst það þurfa að losa þvag ört, en það kemur lítið magn í einu. Stundum er augljóst hvaðan þessi utanaðkomandi þrýstingur kemur, en stundum ekki. Sjúkraþjálfarar eru oft að leita eftir spennnum svæðum, sem geta valdið auknum þrýstingi eða togi staðbundið eða á svæði lengra frá spennna svæðinu. Oftar en ekki tengist þessi vinna leitinni að orsök mismunandi vandamála í stoðkerfinu. En kraftar færast ekki eingöngu á milli svæða í stoðkerfinu, heldur geta þeir einnig valdið togi eða þrýstingi inn í líffærin okkar. Stoðkerfið og líffærin tengjast til dæmis með liðböndum og himnum (fascium), auk þess sem vöðvar getað breytt umhverfi líffæranna, til dæmis með því að toga beinagrindina í skakka stöðu. Ósjaldan hef ég í mínu starfi séð slíkt tog eða þrýsting hafa áhrif á þvagblöðruna og við að meðhöndla þessa togkrafta í stoðkerfinu, þá

kemst á edlilegra ástand á umhverfi og stjórnun þvagblöðrunnar. Í sumum tilfellum batnar tæmingageta þvagblöðrunnar við slíka meðferð, sem aftur minnkar líkur á blöðrubólgu.

Ekki eins fyrir alla

Lausnin á vandamálum sem tengjast þvagblöðrustjórnun, þar með talið þvagleka, er því ekki sú sama fyrir alla. Fyrst þarf að finna út orsakapættina og vinna þannig að lausn vandans. Það sem ég hef talið upp hér að framan sem mögulegar orsakir fyrir slíkum vanda eru: 1) Kraftlitlir grindarbotnsvöðvar, 2) of hæg spenna í grindarbotnsvöðvum, 3) of mikil spenna í sumum grindarbotnsvöðvum, 4) truflun á hreyfitaugar sem stjórna grindarbotnsvöðvum, 5) truflun á skyntaugum þvagblöðrunnar, 6) togkraftar frá stoðkerfinu sem valda þrýstingi, togi eða skekkjur í umhverfi þvagblöðrunnar. Skekkja í umhverfi þvagblöðru (gjarnan skekkja í mjadmagrind) getur valdið því að blaðran er skökk í grindarholinu, sem getur valdið því að hún nær ekki að tæmast alveg við þvaglát. Slíkt ástand eykur líkur á blöðrubólgu.

Af ofangreindu má sjá að þvagleki og fleiri vandamál tengd þvagblöðru, geta orsakast af stoðkerfisvandamálum og þarf því að finna lausn á þeim út frá stoðkerfinu. Það er þó alls ekki eina ástæða þvagvandamála, en ef til vill orsök sem mætti skoða betur og á fjölbreyttari hátt en nú er almennt gert, við meðhöndlun þessara vandamála.

Heimildalisti birtist með textanum í greinasafni SÍBS á sibs.is 🌟

Tíðahringurinn og íþróttir



Birna Varðardóttir

doktorsnemi í íþrótt- og heilsufræði

BSc næringarfræði, MSc hreyfi-
vísindi og íþróttanæringarfræði

Árið 1967 stillti hin tvítuga Kathrine Switzer sér upp á ráslínu í Bostonmaraboninu. Í því hlaupi voru þetta bara hún og strákar, sem voru um 700 talsins, enda ekki viðurkennt þá að konur tækju þátt í slíkum viðburðum. Uppátækið var jakkafataklæddum hlaupastjóranum alls ekki að skapi en þegar um þrjú kílómetrar voru búnir af hlaupinu reyndi hann að stoppa þetta af með því að grípa í Kathrine og ná af henni rásnúmerinu. Allt kom þó fyrir ekki en með eigin staðfestu og aðstoð annarra hlaupara í þessum stypingum skilaði hún sér í mark á fjórum klukkustundum og tuttugu mínútum.

Kathrine braut blað í

sögunni og raunar hafði hún synt (eða öllu heldur hlaupið) á móti straumnum frá 12 ára aldri. Á þeim tíma byrjaði hún að hlaupa mílu á dag, með hvatningu föður síns sem vissi vel að dóttir hans væri upprennandi íþróttakempa. Henni væri ekki ætlað að vera klappstýra fyrir aðra, heldur leikmaður sem myndi hrífa aðra með sér. Þegar Kathrine sást á hlaupum veltu margir því hreinlega fyrir sér hvort eitthvað væri að, því eina mögulega ástæðan fyrir því að stelpur hlypu væri að þær væru að hlaupa burtu frá einhverri ógn. Kathrine heyrði allar mýturnar um að ef konur hlypu langar vegalengdir myndu þær fá of stór læri, jafnvel breytast í karlmann á miðri leið, þeim færi að vaxa bringuhár, leg þeirra myndu eflaust síga eða færast úr stað, þær gætu ekki eignast börn og þar fram eftir götunum.

Kathrine hóf að sópa öllum þessum mýtum út af borðinu og gerði það þrátt fyrir að hlaup hennar í Boston hefði verið skráð sem ógilt og hún mætt reidi fjölmiðlafólks og annarra fyrir meint athæfið. Þökk sé henni var konum heimilud þátttaka í Boston maraboninu frá 1972 og 1984 varð marabon kvenna að keppnisgrein á ólympíuleikum. Það þarf því ekki að fletta langt aftur í sögubókunum til að sjá hve mikið vatn hefur runnið til sjávar á skömmum tíma þó lengi megi og þurfi að halda jafnréttisbaráttunni áfram. Það á við í öllum íþróttum, ekki bara langhlaupum. Í dag eigum við til dæmis magnaðar afrekskonur og fólk af öðrum kynjum í fjölda íþróttar, og óháð getustigi gefum við karlmönnum síst eftir

í þátttökuhlutfalli. Aukinheldur er þjálfraðileg aðlögun og svörun við æfingaálagi hlutfallslega svipuð milli kynja.

Konur í íþróttarannsókn

Enn er það svo að þekking okkar á þörfum íþróttafólks byggir að miklu leyti á rannsóknum sem hafa verið gerðar á karlmönnum. Rösktuðningur margra sem kjósa að bjóða konum ekki til þátttöku í sínum stúdium er að það sé svo flókið að hafa þær með því það geti þurft að taka tillit til breytilegs styrks hormóna yfir tíðahringinn. Þá er ef til vill best að taka ráðleggingar, búnað og fleira sem sniðið hefur verið út frá þörfum karlmanna, lita í bleiku fyrir stelpurnar og vona það besta – eða hvað? Sem betur fer eru ekki allir á því og á síðastliðnum árum hefur áhugi rannsakenda á þörfum kvenna ekki bara aukist, heldur spyrjum við okkur nú sértækra spurninga á borð við hver áhrif tíðahringins á afkastagetu, árangur, meiðslahættu o.fl. í íþróttum og heilsurækt geti verið. Er jafnvel ástæða til að sníða æfingaáætlanir og annað út frá mismunandi skeiðum tíðahringins?

Sem stendur er stutta svarið hvorki einfalt já eða nei þó markaðssetning á mörgum lausnum sem við sjáum á markaði í dag gefi annað til kynna. Hreinskilnasta svarið er að við vitum það ekki, en samkvæmt bestu núverandi þekkingu er þörfin fyrir slíkar áherslur einstaklingsbundin. Það verður að teljast ólíklegt að við munum einhvern tímann hafa ráðleggingaplagg í höndum sem talar inn í þarfir og aðstæður alls fjöldans. Að hluta takast líka á tveir andstæðir pólar í þessu. Í eina röndina er undirstrikað að konur séu ekki litlir karlmenn og það þurfi ætíð sértækar rannsóknir og lausnir sniðnar að þörfum þeirra, en í hina að kynjamunurinn sé ekki það mikill að það þurfi að nálgast rannsóknir á þeim öðruvísi og flækja ráð tengd æfingum, næringu og öðrum breytum um of. Væri þetta ræðukeppni hefðu bæði lið eitthvað til síns máls.

Tíðahringurinn og æfingar

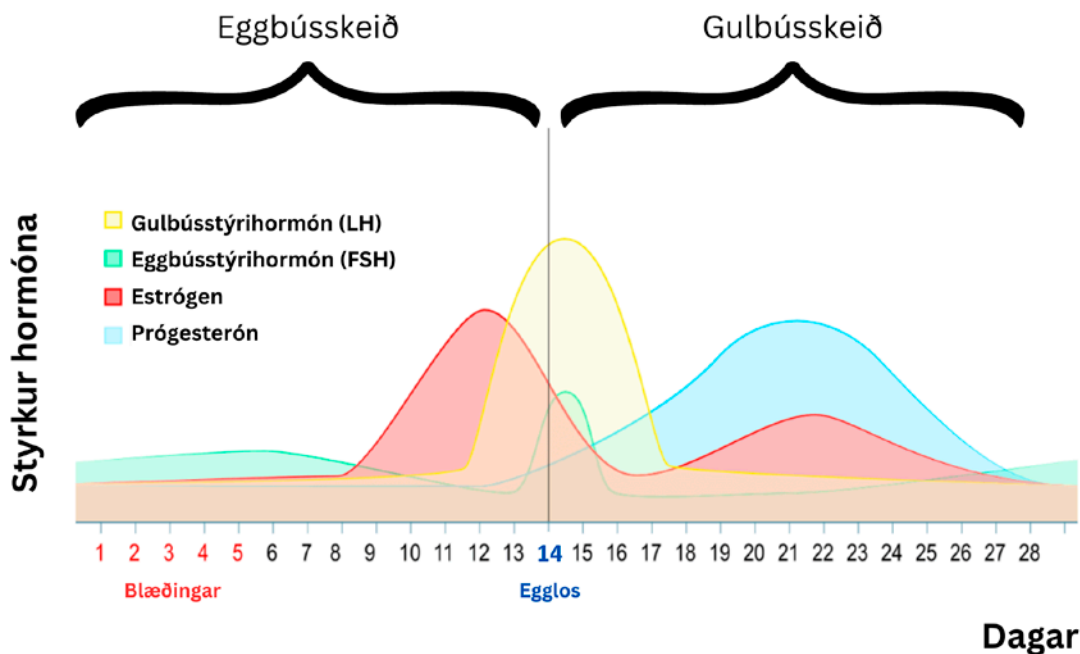
Í mjög einfölduðu máli eiga sér stað breytingar á styrk nokkurra hormóna yfir tíðahringinn sem varir samkvæmt skólabókardæminu í 28 daga (sjá skýringarmynd) en eðlilegur tíðahringur getur líka verið nokkrum dögum lengri eða styttri. Vitandi það að líkamsstarfsemi okkar tikkar og tifar eftir boðum hinna fjölmörgu hormóna líkamans þá eru spurningar sem lúta að áhrifum tíðahringins á afkastagetu og árangur allt í senn góðar, gildar og mikilvægar.

Sem fyrr segir þá koma svörin við þeim spurningum þó ekki í einni stærð sem passar öllum. Þá er líka mikilvægt að hafa í huga að tíðahringurinn er ekki „allt eða ekkert“ fyrirbæri, áhrif mismunandi skeiða hans á liðan geta verið misjöfn og ýmis frávik möguleg. Jafnframt er algengt að einstaklingar

noti pilluna eða aðrar getnaðarvarnir sem innihalda hormón til að hafa áhrif á tíðahringinn og blæðingar í tengslum við æfingar og keppni, og/eda af öðrum ástæðum, sem býr að nokkru leyti til enn aðra mynd. Hér gætum við áfram velt því upp hvernig þetta snýr allt saman um og eftir breytinga-skeiðið þar sem lágur styrkur estrógens verður á endanum viðvarandi ástand, en það nær út fyrir efni þessarar greinar.

vísendingar um að efnaskipti, til dæmis geta til að geyma og nýta glýkógen (geymsluforði kolvetna) í vöðvum, geti verið lítillega breytileg yfir tíðahringinn.

Aðrar rannsóknir benda til annars eða sjá engan mun á þeim breytum sem eru til skoðunar. Vel að merkja hafa íþróttakonur unnið til afreka, sett met og hvaðeina, ýmist verandi á blæðingum eða annars staðar í tíðahringnum. Eins gætu



Skýringarmynd. Tíðahringurinn og breytingar á styrk estrógens, prógesteróns, gulbússtýrihormóns (e. *Luteinizing Hormone, LH*) og eggbússtýrihormóns (e. *Follicle Stimulating Hormone, FSH*).

Rannsóknir hafa borið saman áhrif skilgreindra skeiða eða tímabila tíðahringins á æfingar. Fjöldi þeirra tímabila sem hafa verið borin saman eru allt frá tveimur upp í sjö, en í flestum tilvikum eru þau þrjú. Þá er gert ráð fyrir að styrkur hormóna yfir tiltekin skeið sé allt að því stöðugur, þ.e. að við blæðingar sé styrkur kynhormóna lágur, seinna á eggbússkeiðinu eða fyrir egglos sé styrkur estrógens í hámarki og loks komi bæði estrógen og prógesterón toppar um miðbik gulbússkeiðsins. Með slíkri nálgun er hætt við að okkur yfirsjáist mikilvæg atriði á borð við daglegar og oft tiltölulega hraðar sveiflur, sem og munur milli og innan einstaklinga.

Þetta auk annarra þátta getur að hluta skýrt hvers vegna niðurstöðum rannsókna ber ekki saman. Hér þurfum við einkum og sér í lagi að fjölga hágæða-rannsóknum og varast það að setja fram alhæfingar í blindni. Niðurstöður sumra rannsókna benda til þess að seint á gulbússkeiði og snemma á eggbússkeiðinu, þ.e. í aðdraganda og kringum blæðingar, þar sem styrkur bæði estrógens og prógesteróns er í lágmarki geti afkastageta verið takmörkuð í sumum tilfellum og lengri tíma þurfi í endurheimt. Þegar líður á eggbússkeiðið og líður nær egglosi eykst styrkur estrógens sem getur reynst afkastaaukandi, en á móti geta líkur á ákveðnum tegundum meiðsla verið aukin á þeim tíma. Sömuleiðis eru einhverjar

dagarnir í aðdraganda eggloss verið frábær tími fyrir einstakling A til að taka hraustlega á því í lyftingasalum nú eða stunda háákefðar-þjálfun meðan einstaklingur B gæti upplifað æfingar hvað erfiðastar á þeim tíma. Þá er gott fyrir einstakling B að vita að það er engin ein rétt leið til að upplifa hvert skeið tíðahringins, og að munur milli einstaklinga geti verið verulegur.

Stór hluti finnur fyrir einkennum

Hvað sem öllu líður er raunin sú að stór hluti kvenna finnur fyrir einhvers konar einkennum tíðahringins sem getur haft áhrif á æfingar að einu eða öðru leyti. Hver þessi einkenni eru, hvaða áhrif þau hafa og hvenær þau koma helst fram er þó mjög einstaklingsbundið. Það á bæði við um hinn hefðbundna líkamsræktariðkanda og afreksíþróttir. Praktískt séð er snúið fyrir hinn almenna iðkanda að finna á sér hvar nákvæmlega í tíðahringnum hann er öllum stundum, nema að fylgjast með eða mæla það sérstaklega. Hins vegar getur reynst mjög gagnlegt að fylgjast með eða á slæmri íslensku "tracka" tíðahringinn, blæðingar og einkenni að einhverju leyti til að læra betur inn á sig. Þar má ýmist nota blað og penna, öpp eða annað og vinna með atriði á borð við æfingaáherslur, næringu, svefn og endurheimt á einstaklingsgrundvelli. Við getum litið á það sem hluta af því að hlusta á líkamann.

Almennt ætti tíðahringurinn ekki að vera ráðandi í því hvort þjálfun sé stunduð eða ekki. Vel að merkja getur hreyfing hjálpað til við að halda túrverkjum í skefjum, þó ráðlegt sé að miða álag og ákefð að aðstæðum og líðan ef og þegar möguleiki er á. Ef við upplifum líkamann stífan eða síður mót-tækilegan fyrir ákveðinni þjálfun á tilteknum tíma er sjálfsagt að sjá hvort hægt sé að aðlaga sig að því, til dæmis með það að markmiði að minnka líkur á meiðslum. Fyrir iðkendur sem finna fyrir litlum sem engum breytingum eða einkennum getur svo reynst ákveðin uppörvun að þurfa ekki að vera þeim mun uppteknari af því hvað tíðahringurinn syngur.



Tiltæk orka og góð næring

Tiltæk orka (e. energy availability) er lykilhugtak í íþróttanæringarfræði og tengdum greinum, og vísar til þeirrar orku sem stendur eftir fyrir grunnstarfsemi líkamans eftir að við höfum varið hluta orkunnar sem við fáum úr mat við æfingar og skipulagða þjálfun. Við getum litid á þessar eftirstöðvar sem þá innistæðu sem við höfum til að halda kerfum líkamans gangandi, og höfum í huga að starfsemi þeirra er orkufrek. Að þessi innistæða sé næg skiptir sköpum fyrir langtíma árangur og heilsu. Ef þessi innistæða er of lítil og það er viðvarandi

ástand getur það leitt til þess sem kallast hlutfallslegur orkuskortur í íþróttum (e. Relative Energy Deficiency in Sport, RED-S) en RED-S getur haft víðtæk áhrif á öll kerfi líkamans, aukið líkur á meiðslum og hamlað árangri. Það gildir óháð kyni og getustigi og því mikilvægt að næring og aðrar breytur styðji sem allra best við þá vinnu sem er lögð inn á íþróttæfingum og/eða í almennri heilsurækt.

Í því samhengi er vert að koma inn á að í gegnum tíðina hefur þess misskilnings stundum gætt að tíðateppa (e. amenorrhea) eða það að íþróttakonur hafi ekki blæðingar sé allt að því eðlileg eða jafnvel til marks um að æfingarnar séu að skila sínu. Þetta er alvarlegur misskilningur enda skiptir tíðahringurinn, þær breytingar sem verða á hormónum yfir hann, og regla á blæðingum sköpum fyrir heilsu og árangur til lengri og skemmri tíma. Tíðateppa eða óregla á blæðingum getur verið til marks um RED-S, og sé það raunin er mikilvægt að leitast við að auka tiltæka orku með aukinni orkuinntöku og eftir atvikum breytingum á æfingaálagi.

Með því að tryggja undirstöðuna með fjölbreyttri næringu og nægri tiltækri orku styðjum við líka við ónæmisvarnir líkamans, og hjálpum honum að bregðast við og vinna úr hvers kyns áreiti – þar á meðal einkennum tíðahring og blæðinga. Auk þess að fá nægt magn orkugefandi næringar-efna (kolvetna, fitu og próteina) úr matnum skiptir máli að tryggja líkamanum nægt magn annarra efna á borð við járn, D-vítamín og kalk, jod og fólát. Loks má ekki gleyma mikilvægi vökvajafnvægis í þessu öllu.

Samantekt

Með það í huga að einkenni tengd tíðahring og blæðingum geta virkað sem hindrun í tengslum við æfingar og keppni er mikilvægt að auka þekkingu og leita gagnreyndra lausna til að vinna sem best í kringum möguleg einkenni og áskoranir. Sem stendur er slíkt best gert á einstaklingsgrundvelli, og vænlegra til árangurs að aðlaga stakar æfingar eða áherslur út frá einkennum í stað þess að æfa dögum saman út frá tilteknu skeiði tíðahringins. Sá mikli áhugi sem er nú á viðfangsefninu veitir vitanlega gullið tækifæri til að gera betur.

Blessunarlega er af sem áður var að ekki megi tala um tíðahring og blæðingar eins og hvað annað sem við þurfum að vinna með. Við þurfum einmitt þennan áhuga og þátttöku íþróttafólks, þjálfara og fagfólks í umræðunni svo við getum haldið áfram að styðja sem allra best við heilsu, líðan og árangur iðkenda á öllum getustigum.

Heimildalisti birtist með textanum í greinasafni SÍBS á sibs.is 🌟

Efemia þvaglekatappi

Þvaglekatappinn er margnota leggangatappi úr læknasilikoni. Honum er ætlað að draga tímabundið úr ósjálfráðum þvagleka við áreynslu með því að styðja við þvagrásina.

Byrjunarsettið inniheldur þvaglekatappa í þremur stærðum og notendur prófa sig áfram til að finna hentuga stærð. Í framhaldinu má kaupa staka þvaglekatappa í þeirri stærð.

Kynningarverð á byrjunarsetti út júní
16.990 kr. (fullt verð er 18.990 kr.)



S. Guðmundsson ehf, múrverktaki,
Klettaborg 19
Sjómannaþingið Víkingur
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Stefna ehf, Glerárgötu 34
Steypusögum Norðurlands ehf, Laugartúni II
Toyota Akureyri, Baldursnesi I

Grenivík

Darri ehf - Eyjabiti, Hafnargötu I
Grytubakkahreppur

Dalvík

Dalvíkurkirkja
Katla ehf, byggingafélag, Melbrún 2
Sæplast Iceland ehf, Gunnarsbraut 12
Vélvirki ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði,
Hlíðarvegi 54
Brimnes.net, Múlavegi 3
Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9

Húsavík

E G Jónasson rafmagnsverkstæði,
Gardarsbraut 39
Fjallasyn Rúnars Óskarssonar ehf-
www.fjallasyn.is, Smíðjuteigi 7
Samgöngumínjastofnun Ystafelli, Ystafelli 3
Tjörneshreppur, Ketilstöðum
Trésmíðjan Rein ehf
Vikurraf ehf, Gardarsbraut 18a

Laugar

Sparisjóður Suður- Þingeyinga

Mývatn

Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum
Sel Hótel, Mývatn, Skútustöðum 2c
Vogar ferðaþjónusta, Vogum

Kópasker

Eyjafjarðar- og Þingeyjarprófestsdæmi,
Skinnastað
Vökváþjónusta Kópaskers ehf, Bakkagötu 6

Þórshöfn

Geir ehf, Sunnuvegi 3
Langanesbyggð, Fjarðarvegi 3

Bakkafjörður

K Valberg slf, Kötlunesvegi 19

Vopnafjörður

Bilar og vélar ehf, Hafnarbyggð 14a

Egilsstaðir

Austfjarðaflutningar ehf, Kelduskógum 19
Ársverk ehf, Løjuseli 5
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
HEF veitur ehf, Fellabrún I
Héradsprent ehf, Miðvangi I
Jónval ehf, Lagarfelli 21
Múlþing, Lyngási 12
Rafey ehf, Miðási II
Sænaútasel ehf, Jökuldalsheiði
Þ.S. verktakar ehf, Miðási 37

Seyðisfjörður

PG stálsmiði ehf, Fjarðargötu 10

Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag, Búðareyri I
Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi,
Stekkjarekku 8
Hárstofa Sigríðar ehf, Austurvegi 20a
Launafll ehf, Hrauni 3

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Eskja hf, Leirubakka 4
Fjarðarbrif ehf, Strandgötu 46c
Glussi ehf, víðgerðir, Strandgötu 43
Rafkul ehf, Brekkubarði 3
Tandrabergh ehf, Strandgötu 8
Tandrabretti ehf, Strandgötu 8

Neskaupstaður

Hildibrand Hótel – Kaupfélagsbarinn,
s: 477 1950, Hafnarbraut 2
Samvinnufélag útgerðamanna
Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10

Djúpavogur

Hótel Framtíð ehf, Vogalandi 4

Höfn í Hornafirði

Birkifell ehf
H. Christensen ehf, Kirkjubraut 26
Jökulsárlón ferðaþjónusta ehf
Rósaberg ehf, Háholi
Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27
Þingvæð ehf, byggingaverktakar, Tjarnarbrú 3
Prastarhöll ehf, Kirkjubraut 10

Öræfi

Ferðaþjónustan Svínafelli-www.svinafelli.is,
Svínafelli I

Selfoss

Báran stéttarfélag, Austurvegi 56
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrímsýri 3
Bítak ehf, Hellismýri I
Bílverk BÁ ehf, bílamálun og bílaréttingar,
Gagnheiði 3
Bláskógabyggð, Aratungu
BR flutningar ehf, Stóttuvegi 4
Búhnykkur sf, Stóru-Sandvík
Búnaðarsamband Suðurlands, Austurvegi I
Café Mika Reykholti, Skólabraut 4
Eiðfaxi ehf, Kálfrólum 21
Fagform ehf, Gagnheiði 55
Flóahreppur, Þingborg
Grímsnes og Grafningshreppur,
Stjórnsýsluhúsinu Borg
Hátak ehf, Norðurgötu 15
Hjá Maddy ehf, Eyravegi 27
Hótel Skáholt, Skálholti
Hreingerningarþjónusta Suðurlands -
Hreint um allt suðurland, Lágengi 23
Jáverk ehf, Gagnheiði 28
Jóhann Helgi og Co, heildarlausnir á
leiksvæðum, Vatnsholti 2
K.Þ Verktakar ehf, Hraunbraut 27
Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15
Pípulagnir Suðurlands ehf, Háheiði 10
Set ehf, röraverksmiðja, Eyravegi 41
Stálkrökur ehf, Gagnheiði 45
Suðurprófestsdæmi
Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2, Grímsnesi og
Grafningshreppi
Súperlagin ehf, Álfrólum 3
Tré og Straumur ehf, Björnskoti
Ullarverslunin Þingborg ehf, Gamla Þingborg
Vélaþjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5

Hveragerði

Ficus ehf, Bröttuhlíð 2
Flóra garðyrkjustöð, Heiðmörk 38
Garðplöntusalan Borg slf, Pelamörk 54
Hótel Ör, Breiðumörk Ic
Kotstrandarkirkja
Raftaug ehf, Borgarheiði 11h

Þorlákshöfn

Bergverk ehf, Heinabergi 21
Járnkarlinn ehf, Unubakka 12
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi I
Þorlákskirkja

Ölfus

Eldhestar ehf, Völlum
Gróðrarstöðin Kjarr, Ölfusi

Flúðir

Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Hitaveita Flúða og nágrennis, Akurgerði 6
Hrunamannahreppur
Kvenfélag Hrunamannahrepps

Hella

Hestvit ehf, Árbakka
Kanslarinn veitingahúsið, Dynskálum 10

Hvolsvöllur

Ferðaþjónustan Hellishólum ehf
Félag íslenskra bifreiðaeiganda, Stóragerði 3
Hótel Hvolsvöllur
Snyrtistofan Ylur, Hvolsvegi 21
Torf ehf, Borgareyrum

Vík

Framrás ehf, Smíðjuvegi 17
RafSuð ehf, Sunnubraut 17

Kirkjubæjarklaustur

Skaftárhreppur, Klausturvegur 4

Vestmannaeyjar

AH-Sjúkraþjálfun ehf, Hólagötu 12
Bergur-Huginn ehf, Básaskersbryggju 10
Bílaferkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsi
Bragginn sf, bílaferkstæði, Flötum 20
Hárstofa Viktors, Vestmannabraut 35
Hótel Vestmannaeyjar, Vestmannabraut 28
Hressó líkamsræktarstöð
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Tangagötu I
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja, Skólavegi 2
Prentsmíðjan Eyrún hf, Hlíðarvegi 7
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Teiknistofa Páls Zóphíoníasonar ehf,
Kirkjuvegi 23
Vinnlustuöðin hf, Hafnargötu 2



Stundum eru litlu sigrarnir stærstir

Happdrætti SÍBS - Bakhjarl Reykjalundar



Er komið að þér að sigra?

sibs.is / 560 4800