

DET ÄR VIKTIGT ATT FÖRSTÅ DINA ALTERNATIV, SÅ ATT DU OCH DIN VÅRDGIVARE TILLSAMMANS KAN HITTA ETT ALTERNATIV SOM FUNGERAR FÖR DIG.

	HORMON	HORMONFRITT		
	Hormonbehandling vid klimakteriet	Hormonfria läkemedel vid klimakteriet (NKT)	Andra receptbelagda behandlingar ⁶	Livsstil och alternativa behandlingar ⁶⁻⁹
	<p>Hormonbehandling med enbart östrogen</p> <p>Kombinerat östrogen och progesteron</p> <p>Lågdos vaginalt östrogen</p> <p>Androgensättning</p> <p>Dessa alternativ kompletterar sjunkande hormonnivåer för att hjälpa till att hantera symptom som värmevallningar, vaginalt obehag och ledvärk¹⁻²</p>	<p>Neurokininriktade terapier, så kallade NKT, kan fås på recept för att hantera vasomotoriska symptom (VMS)³⁻⁴</p>	<p>Läkemedel mot depression (SSRI, SNRI)</p> <p>Epilepsiläkemedel</p> <p>Blodtryckssänkande läkemedel</p>	<p>Livsstilsförändringar (t.ex. viktminskning, undvikande av triggers)</p> <p>Kognitiv beteendeterapi</p> <p>Mindfulnessbaserad stresshantering, hypnos</p> <p>Isoflavoner (fytoöstrogener)</p> <p>Örtmedicin (t.ex. silverax)</p> <p>Akupunktur</p>
Förväntad effekt inom...	Veckor till månader	1-2 veckor ^{3,5}	2-4 veckor	Veckor till månader
Administreringsätt	Tablett eller genom huden som kräm, spray, plåster eller gel	Mjuk kapsel eller tablett	Tablett	Olika metoder inklusive tablett, teer, besök hos en terapeut eller livsstilsförändringar
Godkänd för behandling av klimakteriesymtom (VMS)	Ja	Ja	Nej	Ej läkemedelsklassade och utvärderade av läkemedelsverket
Godkänt för kvinnor med bröstcancer	⊗	Vissa, tala med din läkare	⊗	⊗
Uppföljning	3-6 månaders uppföljning	Det finns alternativ utan krav på uppföljning av levervärden	Oftast dosjustering vid start och avslut av behandling	Eget ansvar
Effektivt mot värmevallningar/svettningar	✓	✓	?	?
Effektivt mot sömnstörningar p.g.a. VMS	✓	✓	⊗	⊗

REFERENSER

- NHS HRT: Oestrogen tablets, patches, gels and spray <https://www.nhs.uk/medicines/hormone-replacement-therapy-hrt/oestrogen-tablets-patches-gel-and-spray/about-oestrogen-tablets-patches-gel-and-spray>
- Menopause Society (IMS). Recommendations and Key Messages on Women's Midlife Health and Menopause. Mars 2026. <https://www.imsociety.org/wp-content/uploads/2026/03/IMS-Recommendations-Full-Document.pdf>
- Pinkerton JV, Simon JA, Joffe H, Maki PM, Nappi RE, Panay N, Soares CN, Thurston RC, Caetano C, Haberland C, Haseli-Mashhadi N, Krahn U, Mellinger U, Parke S, Seitz C, Zuurman L. Elinzanetant for the treatment of vasomotor symptoms associated with menopause: OASIS 1 and 2 randomized clinical trials. JAMA. 2024 Aug 22;332(8):1343-54.
- Wright VJ, Schwartzman JD, Itinche R, Wittstein J. The musculoskeletal syndrome of menopause. Climacteric. 2024;27(5):466-72.
- Lederman S, Ottery FD, Cano A, et al. Fezolinetant for treatment of moderate-to-severe vasomotor symptoms associated with menopause (SKYLIGHT 1): a phase 3 randomised controlled study. Lancet. 2023;401(10382):1091-1102.
- Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. Alternatives to HRT for the management of symptoms of the menopause. Scientific Impact Paper No. 6. London: RCOG; 2010 Sep. <https://www.rcog.org.uk/guidance/browse-all-guidance/scientific-impact-papers/alternatives-to-hrt-for-the-management-of-symptoms-of-the-menopause-scientific-impact-paper-no-6/>
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Menopause. Clinical Knowledge Summary [Internet]. London: NICE; 2022 Sep [cited 2025 Apr 14] <https://cks.nice.org.uk/topics/menopause/>
- Läkartidningen, Volym 120 Medicinens ABC Klimakterievård
- Läkemedelsverket, Menopausal hormonbehandling (MHT) Bakgrundsdokumentation April 2022