

Ani Kellomäki Tiia Koivusalo

VÄLTUN VAIHDE- VUODET

Suorapuheinen selviytymisopas muutokseen



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

Kirjassa mainitut terveydenhoidon menetelmät ovat osin kirjoittajien tai haastateltujen henkilöiden omien kokemusten pohjalta kirjoitettuja, eivätkä ne sovi kaikille. Mikäli epäilet jonkin lääkkeen tai hoitomuodon sopivuutta itsellesi, keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Lämmin kiitos Otavan Kirjasäätiölle ja Suomen tietokirjailijat ry:lle tämän kirjan taloudellisesta tukemisesta.

© Ani Kellomäki & Tiia Koivusalo ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2026

Kansi: Piia Aho

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.

ISBN 978-951-1-51540-1

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2026



Esivaihdevuosi- ja vaihdevuosi-iässä olevat naiset (eli vanhemmat millenniaalit – X-sukupolvi!) ovat rikkain ja koulutetuin naissukupolvi, joka on koskaan elänyt. Luuletko, että he hyväksyvät äitiensä ja isoäitiensä hauraan ja pidätyskyvyttömän kohtalon? Mietipä uudelleen!

**UROGYNEKOLOGIAN TOHTORI
JOCELYN J. FITZGERALD MD**

Sisällys

Esipuhe	9
1. yllätys: Alku	15
2. yllätys: Termiviidakko	19
3. yllätys: Vieraus	24
4. yllätys: Ajoitus	32
5. yllätys: Uni	40
6. yllätys: Alakerta	51
7. yllätys: Aivot	61
8. yllätys: Migreeni	71
9. yllätys: Murhanhimo	75
10. yllätys: Mieliala	79
11. yllätys: Katastrofiajatukset	90
12. Yllätys: Kuukautiset	93
13. yllätys: Halu	99
14. yllätys: Karvat	107
15. yllätys: Kipu	111
16. yllätys: Kömpelyys	117
17. yllätys: Silmät	120
18. yllätys: Kuumat aallot	124
19. yllätys: Haju	128

20. yllätys: Hiukset	131
21. yllätys: Iho, perserupi, ruusufinni ja vyöruusu ..	136
22. yllätys: Sydän	141
23. yllätys: Hampaat ja luut	143
24. yllätys: Hormonihoito	148
25. yllätys: Pelottava tutkimus	154
26. yllätys: Elämäntavat	161
27. yllätys: Rajat	175
28. yllätys: Vastustus	181
29. yllätys: Ihmissuhteet	186
30. yllätys: Vaihtelu	202
31. yllätys: Raha	207
32. yllätys: Työ	213
 Lopuksi	 221
Parhaat vinkit	227
Tiian ja Anin vaihdevuosiaikajanat	232
Vaihdevuosioireiden check list	235
Lähteet	239
Viitteet	243
Kiitokset	249

ESIPUHE

Käsissäsi on kirja, jonka ovat kirjoittaneet kaksi keskellä omia vaihdevuosiaan elävää naista. Nämä vuodet eivät ole kohdelleet meitä kevyesti. Me, 56-vuotias Tiia ja 49-vuotias Ani, haluamme että sinulla on tänne päätyessäsi edes vähän helpompaa!

Emme lupaa pastellinsävyistä voimaantumispuhetta siitä, että vaihdevuodet ovat elämän parasta aikaa (koska ne jumalauta eivät ole!). Tulossa ei myöskään ole kliinistä lääkäripuhetta tai laboratorion katkua, vaikka kirjassa käsitellään myös lääketieteen tarjoamia apukeinoja vaihdevuosiin, autetaan tekemään informoituja ratkaisuja omaksi parhaaksi ja kerrotaan, mikä auttaa silloin, kun hormonihoito ei sovi tai sitä ei halua käyttää. Tämä on ennen muuta vaihdevuosien selviytymisopas, joka tarjoaa tietoa ja tukea yksissä kansissa. Kirjan luettuasi tiedät, mitä tuleman pitää. Tiedät, että kaikesta selviää, ja etenkin tiedät, ettet todellakaan ole yksin.

Kerromme kirjan sivuilla omista vaihdevuosikokemuksistamme avoimesti ja salailematta. Jotkut kokemukset (kuten tuttavallisesti ”perseruveksi” kutsumamme ihottuma takapuolessa tai moninaiset yhtäkkiä ilmaantuvat hajut) tuntuivat kiusallisilta kirjoittaa, mutta emme aio säästellä itseämme nyt, kun meillä on huomiosi. On parempi, että joku sanoo nämäkin asiat ääneen. Häpeää ja häveliäisyyttä on nähty jo ihan tarpeeksi.

Me kirjoittajat olemme eläneet vaihdevuosiamme julkisuudessa – Tiia sisällöntuottajana ja vaihdevuosiaktivistina, Ani toimittajana ja tv-juontajana – joten olemme totisesti tunteneet nahoissamme

niin ulkonäköpaineet, liian suorat palautteet kuin sen järkyttävän vitutuksenkin, joka liittyy omilla kasvoilla työskentelyyn kaikkein ikävimpien vaihtarioirepäivien aikana. Haluamme puhua kaikesta tästä avoimesti.

Vaihdevuosien alkaessa meillä molemmilla oli suuri tarve löytää tietoa siitä, mitä kehoissamme ja mielissämme oikein oli meneillään ja mitä kaikkea tulisimme kokemaan. Tarjolla ei kuitenkaan ollut kirjaa, joka olisi puhunut muutoksista juuri sellaisella tavalla, kuin me ne koimme. Siksi halusimme kirjoittaa vaihdevuosikirjan, jollaisen olisimme itse tarvinneet: suoran, konstailemattoman, hauskan, informatiivisen ja raatorehellisen teoksen siitä, millaista elämä on, kun keho ja pää yhtäkkiä muuttuvat täysin epäluotettaviksi. Emme halua maalailia piruja seinille, vaan rohkaista ja tarjota tukea. Haluamme nimittäin, että voit hyvin – et vain kitkuttele menemään odotellen vaihdevuosien viimein loppuvan.

Mitä syvemmälle sukelsimme kirjamme aiheeseen, sitä kiukkuisemmiksi ja hämmentyneemmiksi tulimme. Pöyristyimme aina uuden faktan löytäessämme siitä, miten vähän meille elämän eri vaiheissa on kerrottu tästä elämänmuutoksesta, jonka jokainen onnekas keski-ikänsä asti elävä munasarjojen kanssa syntynyt ihminen kohtaa. Meille puhutaan kyllä vaihdevuosista, mutta keskustelu on pyörinyt pitkälti kuumien aaltojen ja kuukautisten poisjäämisen ympärillä. Missä on kerrottu siitä, kuinka estrogeenin väheneminen vaikuttaa hampaiden terveyteen tai silmiin? Missä on ollut kaikki puhe aivoterveystestä? Entä mitä tapahtuu stressinsietokyvyille hormoni-tasapainon muuttuessa? Aivan kuin tällaisilla monumentaalisilla seikoilla ei olisi mitään merkitystä! Ihan kuin vain kiukkuisuudella tai kuumuudella olisi väliä!

Kirjan kirjoittamisen edetessä mietimme yhä useammin, kuinka oleellista olisikaan, että jokainen vaihdevuosi-ikää lähestyvä saisi tästä elämänvaiheesta tarvitsemansa tiedon ajoissa. Vain siten on nimittäin mahdollista tehdä itselleen parhaita ratkaisuja. Kuitenkin valtavan moni löytää edelleen itsensä keskeltä vaihdevuosia autuaan

tietämättömänä siitä, miten monilla tavoilla ne voivat vaikuttaa. Pahojen oireiden keskellä on uuvuttavaa alkaa etsiä tietoa ja tarvittavaa apua. Kirjoitimme tämän kirjan, jotta mahdollisimman moni saisi tulla vaihdevuosiinsa valmistautuneempana kuin me olimme.

Vaihdevuosikeskustelua syytetään joskus oirekeskeisyydestä. Niin ajatteleville meillä on huonoja uutisia. Tämä kirja on suunnilleen niin oirekeskeinen, kuin on mahdollista. Syy on tässä: meidän mielestämme oireista on puhuttava niin kauan, kun lääkärinten pakeilla tullaan vielä sivuutetuiksi ja ohikatsotuiksi. Oireet ovat totta ja koskettavat melkein jokaista. Kyselytutkimuksissa vain yksi prosentti 40–65-vuotiaista kertoi, ettei heillä ole ollut mitään vaihdevuosiin liittyvää oiretta.¹

Oireista on jauhettava kuuluvasti ja selkeästi siihen asti, että vaihdevuosiaan elävät ihmiset itse ymmärtävät mitä heidän kehoisaan on meneillään, ja niin kauan, että palvelut ja hoitopolut, työnantajat ja yhteiskunnan järjestelmät ymmärtävät, mistä tässä vuosia – toisinaan vuosikymmeniä tai loppuiän – kestävässä elämänvaiheessa on kyse.

Haluamme puhua myös vaihdevuosien sosiaalisesta ulottuvuudesta. Tämä vaihe nimittäin haastaa niin rakkaus- kuin ystävyys-suhteitakin. Ei ole kenenkään etu, että ihmissuhteet ajautuvat solmuun, mahdollisesti jopa hajoavat, koska asioista ei puhuta ääneen.

Pohdimme kirjan sivuilla myös työelämää. Pyöriväthän monet yhteiskunnan merkittävimmät toimet juuri keski-ikäisten naisten voimien varassa. Kysymys on tietysti myös rahasta – niin kansantalouden kuin yksilönkin kohdalla.

Ihan erityisesti haluamme puhua mielestä, sillä sitäkin vaihdevuodet haastavat melkoisesti. Näköalattomuus, ahdistus, pelkoajatukset ja suoranainen musta raivo saattavat yllättää, ja silloin on leikki totisesti kaukana. On korkea aika puhua ääneen näistäkin vaihdevuosien vaikutuksista.

Haluamme tarjota sinulle kaunistelemattoman vastauksen myös seuraaviin kysymyksiin: Miksi seksi yhtäkkiä sattuu? Miksi sokeri ja

kofeiini saavat koko kropan tärisemään ja paniikkikohtauksen laukeamaan? Mistä tulevat pelot, katastrofijatkukset ja näköalattomuus, kun eilen oli vielä ihan hyvä fiilis? Miten toimia, kun pissahätä herättää seitsemän kertaa yössä? Voiko parisuhde kestää vaihdevuosisioireet? Miksi yhtäkkiä haisen niin hirveältä? Mistä edes tiedän, ovatko tuntemukseni vaihtarioireita? Paljonko apu maksaa ja mistä sitä saa? Ja ennen kaikkea: miten helvetissä kaiken tämän kanssa pitäisi kyetä käymään töissä, olemaan puoliso ja vanhempi ja vastata vielä yhteiskunnan odotuksiin hehkeän hedelmällisenä ja kimmoisana?

Juuri nyt eletään vaihdevuositietoisuuden uutta aamunkoittoa. Tuoretta tutkimusta ja vertaistukea on tarjolla aivan ennennäkemätön määrä. Sosiaalinen media mahdollistaa gynekologien suoran puheen kansainväliselle seuraajakunnalle. Kirjoja, podcasteja ja tv-sarjoja ilmestyy.

Suzanne Innes-Stubb toivoi vaihdevuosispuheesta valtavirtaa *Eeva-*lehden kansijutussa.² Erilaisia vaihdevuosi-ikäisille suunnattuja seminaareja, webinaareja tuotelanseerauksia ja terveydenhuollon palveluita ilmestyy jatkuvasti. Kaikki tämä on todella tervetullutta!

Samaan aikaan, kun puhetta on paljon, on edelleen myös runsaasti epätietoisuutta. Me tunnistamme sen, jouduimmehan kumpainkin keskelle vaihdevuosiäyllätyksenä itsellemmekin. Ne alkoivat aivan eri tavalla, kuin olimme kuvitelleet – jos nyt ylipäättään olimme ehtineet kuvitella niistä juuri mitään. Edessä oli pitkä liuta yllätyksiä, joista tämän kirjan luvut saivat nimensä.

Kirja puolestaan sai nimensä huudahduksesta, joka on purkautunut huuliltamme näiden jatkuvien vaihdevuosiäyllätysten äärellä milloin epätoivosta, ahdistuksesta, omasta tietämättömyydestämme ja milloin silkasta mustasta huumorista: Vitun vaihdevuodet! Nauru on usein ollut paras lääke tukalista tilanteista selviytymiseen.

Vaihdevuodet oireineen ovat yksilöllisiä, joten meille kirjoittajille sopivat ratkaisut oireiden helpottamiseksi eivät suinkaan toimi jokaiselle. Siksi omien tarinoidemme rinnalla tutustutaan kymmenien haastattelemiemme ihmisten erilaisiin vaihdevuosisikokemuksiin.

Lisäksi annoimme puheenvuoron tusinalle ammattilaisia, jotka tarkastelevat vaihdevuosia oman osaamisalueensa näkökulmasta.

Tämän kirjan luettuasi selviät vaihdevuosistasi – koska kuule, muitakaan vaihtoehtoja ei helvetti vieköön ole!

Kirjoittajat:

Ani Kellomäki, 49

IG: @anikellomaki

www.anikellomaki.com

Anin vaihdevuodet alkoivat kovalla rytinällä samaan aikaan, kun hän veti keskusteluohjelmaa puolelle miljoonalle ihmiselle televisiossa. Joka toinen päivä tulivat pahat paniikkioireet, joka toinen päivä hirvittävä migreeni. Työterveyshoitaja kehotti katselamaan kissavideoita ja reipas-tumaan. Puoliso sanoi, ettei enää tunnista vaimoaan.

Tiia Koivusalo, 56

IG: @Koivusalo

www.tiiaKoivusalo.fi

Tiia laati kartan Helsingin julkisista vessoista, eikä uskaltanut mennä elokuviin, koska pissahätä tuli tämän tästä. Samaan aikaan, kun hän itki märkinä masennusläjänä lattialla, hänen piti työkseen tuottaa sisältöä eri kanaviin. Ennen oikean hoidon saamista Tiia juoksi melkein 10 vuotta erikoislääkäriltä toiselle mitä inhottavimpien oireidensa kanssa. Itsetunto mateli maanraossa.

I. YLLÄTYS: ALKU

ANI:

Vastaanotolla itketty ja kertoo tunteikkaasti oireistaan. Mieliala ailahteleva, tunneherkkyyttä, paniikkioireiluakin liittyen verenpaineeseenkin. Migreeni lisääntynyt. (28.11.2022 epikriisi)

Paniikkikohtaus 120 kilometrin tuntinopeudessa tuntui siltä kuin rintakehän päällä istuisi kaksisataakiloinen, valuva ja armoton mörkö. Turvavyö puristui sydänalaa, hengitys uhkasi salpaantua, aivoissa vilisi kuoleman kuvia. Tein kaikki oppimani rauhoittumistempu: hengitin sisään neljään laskien, pidätin henkeä neljään laskien ja hengitin ulos taas neljään laskien. Luettelini ääneen asioita, joiden ohi ajoin ihan liian kovaa oloni huomioiden: vihreä kyltti, punainen auto, suuri rekka. Yritin pakottaa panikoitunutta mieltäni takaisin tähän todellisuuteen.

Noussutta paniikkia ei helpottanut vähääkään tieto siitä, että olin matkalla vetämään puolentoista tunnin mittaista syvähaastattelua televisiokameroiden edessä. Minun tehtäväni olisi kannatella haastateltavaa herkän aiheen äärellä. Kuinka se ikinä olisi mahdollista paniikkikohtauksessa? Kuinka ikinä edes pääsisin autolla perille?

Tunnin ajomatkat töihin alkoivat syksyllä 2022 olla painajaismaisia. Olin 45-vuotias tv-toimittaja ensimmäisessä ruutupestissäni *Flinkkilä & Kellomäki* -keskusteluohjelman vetäjänä, ja joka toinen päivä sain autossa matkalla kotoani Hämeenlinnasta Tampereen toimitukseen pahan paniikkikohtauksen. Aloin pelätä automattoja

etukäteen, mutta silti seuraavana aamuna oli hypättävä rattiin. Vähän aikaa ajattelin menettäneeni mielenterveyteni lopullisesti. Vähintään uskoin menettäväni pian työkykyni. Ei puolen miljoonan katsojan eteen voi montaa kertaa mennä kuolemankauhusta hengästyneenä.

Kun kohtauksia oli tullut niin pitkään, että ymmärsin niiden asettuneen taloksi, suuntasin terveydenhoitajan vastaanotolle. Jo ovesta sisään astuessani itkin valtoimenani. Se ei ollut mitään kaunista elokuvaitkua. Nesteet tyrskyivät minusta ulos holtittomasti. Hoitaja katsoi minua ilmeessään peittelemätöntä vastenmielisyyttä ja väsymystä. Se ei helpottanut oloani. Tiedätkö mikä ei myöskään auttanut? Ne neljä ohjetta, jotka hoitajalta seuraavaksi sain. Ohjeet kuuluivat näin: Tulisi ensinnäkin rauhoittua. Hoitaja nuhteli minua topakalla äänellä kuin tuhmaa taaperoa. Paniikkikohtauksen tullessa minun taas kannattaisi kuulemma pysähtyä tien pieleen katselemaan kisavideoita. Hoitajallani oli myös suoraviivaisempi ohje: ”Älä ajattele niitä ikäviä asioita. Ajattele mukavia ajatuksia.” Kuuntelin tyrmistyneenä tämän ammattilaisen puheita. En ollut koskaan tullut niin täysin ohikatsotuksi. Mikään ei valmistanut minua viimeiseen vinkkiin. Tuijotin hoitajaa tyhmänä, kun hän käski minun syödä enemmän värikkäitä kasviksia. Eikö muuta todellakaan ollut tehtävissä?

Sitten hoitaja kirjoitti minulle työpsykologin käyntejä, olinhan selvästi sekaisin. Minun tulisi myös tulla tapaamaan häntä seuraavalla viikolla uudestaan. En todellakaan tulisi. Kiitin, lähdin, ja kotona keräsin voimani vielä kerran varatakseni ajan toiselle vastaanotolle. Tiesin, etten tarvinnut psykologia. Tarvitsin lääkärin, joka kuuntelisi minua oikeasti. Jotain oli tekeillä.

TIIA:

Täytettyäni 40 vuotta mietin, miksi vessassa käydessä tuntui kuin neuloja pissaisi. Oliko se mahdollisesti virtsatietulehdus? Olin kärsinyt vaivasta vain yhden ainoan kerran, 19-vuotiaana.

Sain penisilliinikuurin, mutta edelleen koko ajan pissatti. Työkentelin asiakaspalvelussa, asiakkaita oli paljon ja en päässyt vessaan

tarvittaessa. Kun penisilliini ei auttanut, sain antibiootit. Ne auttoivat kuurin keston ajan, mutta sen jälkeen oireet iskivät jälleen.

Juttelin toisen keski-ikäisen naisen kanssa, jolla oli kuulemma ihan samat oireet, eikä mistään saanut apua. Hämmästelimme yhdessä, miksi alapää pettää, kun saavutat tietyn iän.

Karpalomehut ja -pillerit sekä erilaiset ruokavaliot tulivat tutuiksi, mutta mikään ei auttanut kroonisiin virtsiksiin. Pahinta oli yrittää nukkua lempiasennossani mahallaan, jolloin tuntui kuin virtsarakossa seilaisi litra vettä. Mutta kun yritin käydä lirauttamassa, juuri mitään ei tullut ulos.

Lääkäri oli sitä mieltä, että se oli klamydiaa. Intin nöyryytettynä vastaan. Lääkärin äänensävy oli kuitenkin sellainen, että varma tapaus: typerä 40-vuotias nainen, joka ei ymmärrä, että on saanut aviomieheltään klamydian. Se ei ollut klamydia, ja lopulta lääkäri kirjoitti estolääkityksenä antibiootteja. Söin vuosia estolääkitystä, joka auttoi – mutta vain hetken.

Vessa-asioista tuli painajaista. Leffassa käyminen tai matkat, jolloin istutaan pitkään, eikä vessaa ole lähettyvillä, jännittivät jo etukäteen. Piirsin mieleeni kartan Helsingin keskustan vessoista, jotta tiesin minne pääsen ilmaiseen vessaan ja nopeasti.

Kerran istuin leffassa pissahätää pidätellen ja tiesin, että pidätelystä seuraisi virtsis. Oli siis poistuttava salista. Jätin käsilaukkuni oven väliin, koska muuten ovi olisi mennyt lukkoon. Kun palasin takaisin, käsilaukku ei enää näkynyt missään. Onneksi se lopulta löytyi lipunmyynnistä.

Näin minusta tuli vessavarmisteliija: kävin vessassa ennen, välissä ja jälkeen tapahtumien, ja varmistelin kanssaihmisiltä, voidaanko autoreissulla pysähtyä vessaan. Tiirailin aina valmiiksi Google Mapsista, missä seuraava huoltoasema olisi.

Kylpemisestä tuli painajaista, sillä rakastamastani lämpimässä vedessä lillumisesta seurasi aina virtsis tai virtsaamispakko.

Pissavarmistelu tuli vastaan myös työtehtävissä ja vieraiden ihmisten kanssa työskennellessä. Pahinta mitä vessavarmistelijalle

voi sanoa esimerkiksi yhteisreissulla on ”eihän kenenkään tarvitse käydä vessassa?” On vaikeaa sanoa ääneen kaikkien vieraiden ihmisten kuullen, että ”on kyllä ihan pakko päästä vessaan”, aivan kuin olisi pieni lapsi. Kun lopulta uskaltauduin sanomaan näin, huomasin helpottuneita ilmeitä muiden keski-ikäisten kasvoilla, *hurraa, joku uskalsi sanoa sanan vessahätä ääneen.*

Mielessäni olin keski-ikäinen rasittava nainen, joka häikäilemättömästi vaivasi heitä, jotka pystyivät pidättelemään nuorine ihmerakkoineen pissahätää päivät pitkät. Podin vessahäpeää, ja se sai oloni haavoittuaiseksi.

Parasta on keski-ikäisten naisten seura, jolloin kaikilla on koko ajan vessahätä, vessa-asiat eivät herätä häpeää ja voimme yhdessä nauraa, että ”tällaista tämä nyt vaan on, kun tulee tiettyyn ikään”. Esimerkiksi mökkireissulla kukin meistä saattaa varata lasten potan omaan huoneeseensa ja tyytyväisenä pissata lorotella pottaan yön pikkutunneilla.

Olin 53-vuotias ja luulin elämäni jatkuvan tällaisena hamaan tulevaisuuteen. Yksikään lääkäri tai gynekologi ei ollut missään vaiheessa huomannut, että heidän vastaanotollaan oli vaihdevuosi-ikäinen nainen, joka kärsi vaihdevuosisivasta. Kaiken lisäksi tähän vaivaan olisi ollut helppo apu. Lopulta ystäväni suosittelen yleislääkäri vinkkasi minulle avun: ”No mutta, tähän auttaa paikallisestrogeeni.” Näin simppeliä oli saada 13 vuoden kärsimykseen apua.

Omalla kohdallani aluksi määrätty kahdesti viikossa laitettava annos ei ollut riittävä, joten sama yleislääkäri kirjoitti myöhemmin reseptin, jonka mukaan paikallisestrogeeniannos laitetaan kolmesta neljään kertaan viikossa.

Pohdin, miksi virtsaongelmista ei ole koskaan puhuttu riittävästi, ja miksi kaiken on hunnutanut häpeä? Miksi lääkärit ovat vaikuttaneet autuaan tietämättömyytilä? Onneksi tieto on nyt lisääntymässä, joten toivottavasti kukaan muu ei enää joudu kulkemaan niin helvetillistä matkaa kuin minä.

2. YLLÄTYS: TERMIVIIDAKKO

Olisi helppoa ja mukavaa, jos vaihdevuodet olisivat jokin selkeärajainen tila, joka alkaisi samaan aikaan kaikilla, ja joka siivosti loppuisi ennalta sovittuna ajankohtana. Niin ei kuitenkaan ole. Vaihdevuodet ovat useita vuosia kestävä ajanjakso, jonka aikana hedelmällinen ikä päättyy ja kehon hormonitasapaino ja koostumus muuttuvat.

Termiviidakkoon on helppo eksyä. Vaihdevuodet pitävät sisällään erilaisia vaiheita, jotka voi halutessaan jakaa *esivaihdevuosiksi*, *vaihdevuosiksi*, *menopaussiksi* ja menopaussin jälkeiseksi ajaksi eli *postmenopaussiksi*.

Esivaihdevuodet ei ole lääketieteellinen termi, vaan viime vuosina omaksuttu tapa nimittää sitä vaihetta, joka edeltää varsinaisten vaihdevuosien alkua tai edeltää menopaussia, eli elämän viimeisiä kuukautisia. Esivaihdevuosien aika voi kestää kahdesta kymmeneen vuotta.³ Gynekologi Marie Claire Haver nimittää esivaihdevuosia kuvaavasti kaaoksen vaiheeksi (*phase of chaos*), ennustamattomaksi ajanjaksoksi, jolloin jokin on muuttumassa, mutta on epäselvää kuinka pitkän jakson aikana.⁴ Tästä hormonitasojen vaihtelusta johtuu myös se, ettei vaihdevuosien alkamista voi luotettavasti mitata yksittäisillä verikokeilla. Jonakin päivänä estrogeenin määrä elimistössä saattaa olla hurjasti korkeampi kuin toisena – ja siltä se totisesti myös tuntuu.

Tässä vaiheessa munasarjojen toiminta heikkenee jo ennen kuukautisten loppumista. Tyypillistä on, että kuukautiskierto muuttuu esivaihdevuosissa epäsäännöllisemmäksi – usein ensin lyhenee ja sitten pitenee.⁵

Vaihdevuodet on toisinaan hahmotettu ajanjaksoksi, jolloin estrogeenin määrä kehossa laskee vähitellen. Tämänhetkinen tietämys osoittaa, että hormonit pikemminkin huristelevat ylös alas vaihtelevaista vuoristorataa. Gynekologi Haver totesi Instagram-julkaisussaan osuvasti, että munasarjat eivät suostu helpolla eläkkeelle, vaan ne ”lähtevät tapellen”.

Joskus vaihdevuosista käytetään sen englanninkielisestä termistä johtuen Suomessakin virheellisesti sanaa menopaussi, mutta tarkalleen ottaen menopaussilla tarkoitetaan sitä hetkeä, kun viimeisistä spontaaneista eli ilman hormonihoitoa tulevista kuukautisista on kulunut tasan vuosi. Esivaihdevuosia ja vaihdevuosia voi siinä kohdalla olla takana jo monta vuotta. Keskimääräinen menopaussi-ikä on Suomessa 51 vuotta, mutta normaalina pidetään 40–58 (60) vuoden ikää. Tavanomaisinta menopaussi on 45–55-vuotiaana.

Postmenopaussista puhutaan, kun tarkoitetaan menopaussin jälkeistä aikaa. Se jatkuu siis kuukautisten loppumisen jälkeen lopun elämää. Toisinaan postmenopaussilla tarkoitetaan vain sitä ajanjaksoa, kun vaihdevuosioireet jatkuvat. Haverin mukaan yleisten oireiden on raportoitu kestävän 4,5–9,5 vuoden ajan viimeisten kuukautisten jälkeen.⁶ On kuitenkin hyvä huomata, että joidenkin oireiden, kuten kuumien aaltojen tai yöheräilemisen alkamista ja loppumisesta on merkittävästi helpompi tutkia kuin toisten, esimerkiksi erilaisten mielialaoireiden. Tarvitaankin vielä lisää tutkimusta, joka ottaa huomioon myös nämä vaihdevuosioireet.

Vaihdevuodet saavuttavat jokaisen, jolla on kehossaan munasarjat – paitsi että siihenkin liittyy ainakin yksi poikkeus. Nimittäin toistaiseksi ei ole olemassa juurikaan tutkittua ja varmaa tietoa siitä, miten syntymässään naisiksi määritettyjen transsukupuolisten ihmisten vaihdevuosiaika etenee tilanteessa, jossa kehossa on vielä munasarjat, mutta hormonitoiminta on korjattu testosteronihoidolla. Aika toivottavasti parantaa tämän tiedonpuutteen. Koska tietoa ei vielä juuri ole saatavilla, tässä kirjassa painottuvat lääketieteen näkökulmasta sellaisten ihmisten vaihdevuosikokemukset, jotka on syn-

tymässä määritelty heidän omaa myöhempääkin kokemustaan vastaavasti naisiksi. Kirjan sivuilla esiintyy siis hieman yleistäen sana ”nainen”, mutta me kirjoittajat haluamme nostaa esille sukupuolen moninaisuuden kirjon. Omista vaihdevuosikokemuksistaan kertovat tämän kirjan sivuilla myös muunsukupuolisiksi tai ei-binäärisiksi itsensä identifioivat ihmiset. Toivomme näiden tarinoiden yleistyvän myös tutkimuksessa.

Vaihdevuodet kohtelevat kokijoitansa varsin epätasapuolisesti. Kaikilla ei ole elämänlaatua häiritseviä oireita lainkaan, mutta isolla osalla on. Toimittaja Leeni Peltonen ja gynekologi ja seksologi Leena Väisälä toteavat kirjassaan *Virtaa Vaihdevuosiin*, että välittömiä oireita esiintyy tutkimusten mukaan keskimäärin seitsemän vuoden ajan, ja tyypillisimmistä oireista kärsii 70–80 prosenttia vaihdevuosi-ikäisistä naisista. Joka viidennellä naisella on elämänlaatua heikentäviä oireita yli 15 vuoden ajan.⁷

Geenit sanelevat jossain määrin sen, millainen onni vaihdevuosi-ruletissa osuu kohdalle, mutta muillakin asioilla, kuten esimerkiksi etnisellä taustalla⁸ on merkitystä. Yhdysvaltalaisen gynekologi Mary Claire Haverin mukaan on myös olemassa tutkimusta siitä, että yli kolmesti synnyttäneillä on pahempia vaihdevuosisoireita kuin yhden tai kaksi synnytystä kokeneilla. Synnyttämättömillä naisilla on puolestaan suurempi todennäköisyys varhaisempiin tai ennenaikaisiin vaihdevuosiin. Näin on myös heillä, joiden kuukautiset ovat alkaneet alle 11-vuotiaina. Myös lyhyt kuukautiskierto (alle 26 päivää) voi Haverin mukaan aikaistaa vaihdevuosia jopa 1,5 vuotta. Vaihdevuodet voivat aikaistua myös runsaan alkoholinkäytön seurauksena.⁹ Painollakin saattaa olla merkitystä. Alipainoisilla ja matalan paino-indeksin omaavilla on kohonnut riski aikaisiin vaihdevuosiin, kun taas painavammilla ihmisillä vaihdevuodet saattavat alkaa myöhemmin.

Erityisen mielenkiintoiselta kuulostaa Haverin toteamus, että sydäntapahtuma alle 35-vuotiaana tuplaa varhaisen menopaussin mahdollisuuden.

Tupakointi on yhdistetty noin vuotta varhaisempiin vaihdevuosiin. Haver viittaa myös vuonna 2022 *Menopause*-lehdessä julkaistuun tutkimukseen, jossa vaihdevuosien alkamisikään oli yhteydessä myös ylisukupolvinen kaltoinkohtelu. Jos äitiä kohdeltiin kaltoin, ja tytär joutui säännöllisesti seksuaalisen hyväksikäytön kohteeksi, varhaistuivat vaihdevuodet jopa yhdeksällä vuodella.¹⁰

Myös krooniset sairaudet voivat vaikuttaa kuukautisten päättymiseen. On esimerkiksi esitetty, että tyypin 1 diabetesta sairastavilla menopaussi-ikä olisi jopa viisi vuotta keskimääräistä aiempi.¹¹

Suomessa yhdellä sadasta naisesta vaihdevuosioireet alkavat ja kuukautiset loppuvat ennen 40 ikävuotta. Silloin puhutaan ennenaikaisesta munasarjojen hiipumisesta, josta käytetään lyhennettä POI (primary ovarian insufficiency).¹² Se katsotaan sairaustilaksi ja vaatii hormonihoitoa ainakin 50-vuotiaaksi.

Neuropsykiatri Louann Brizendine antaa menopaussille uuden nimen: päivitys. Hän toteaa, että tässä elämänvaiheessa, hormonaalisen taistelutantereen jäädessä taakse, on mahdollista viimein ymmärtää keitä olemme, mitä tahdomme ja miten haluamme elää. Sanan hormonikorvaushoito hän haluaa korvata sanalla *hormonihoito*. Perustelu kuulostaa pätevältä: ”Kun käytämme hormoneja, emme korvaa mitään vaan lisäämme niitä.”¹³ Mekin käytämme kirjassa tätä muotoa.

Vaihdevuosiaan lähestyvän tai juuri nyt läpikäyvän on hyvä tuntea vähintään seuraavat termit:

ESTROGEENI

Estrogeeni on yleisnimitys estrogeeneille, joista voimakkain ja pääasiallinen kehossa vaikuttava on *estradioli*. Lisäksi elimistössä on heikommin vaikuttavaa *estronia* ja lähinnä istukasta raskausaikana erittyvää *estriolia*. Estrogeeni vaikuttaa lähes kaikkialla kehossa, kuten kohdussa, rinnoissa, luissa, ihossa, limakalvoilla, nivelissä, aivoissa sekä sydän- ja verenkiertoelimistössä.¹⁴ Estrogeenin erityis munasarjoista loppuu menopaussiin.