

Aino-Mari Tuuri



MENOLOGEJA

Tutkimusmatka  
esivaihdevuosiin

WSOY

Aino-Mari Tuuri

# Menologeja

Tutkimusmatka esivaihdevuosiin



WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ  
HELSINKI



Sivuilla 11, 13 ja 316 lainatun  
*Aikuinen nainen* -laulun sanat Kaisu Liuhala 1982.

Ensimmäinen painos  
© Aino-Mari Tuuri ja WSOY 2025  
Werner Söderström Osakeyhtiö  
Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki  
ISBN 978-951-0-51160-2  
Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut  
tuotevastuu@wsoy.fi

*Kaikille, jotka elävät, ovat eläneet  
tai vielä joskus elävät vaihdevuosisia.*

# Sisällys

Valmiina, paikoillanne.....	11
Esivaihdevuodet esiin.....	16
Kuukautismatematiikka.....	23
Menot paussilla ja muita termejä.....	29
Mitä esivaihdevuosista pitäisi tietää?.....	36
Munasarjapeliä.....	47
Kaikilla on nyt esivaihdevuodet!.....	54
Oireita, oireita, oireita.....	58
Listakaupalla oireita.....	61
Aallot, kuumat aallot.....	71
Moninaiset mielialaoireet.....	76
Miten esivaihdevuodet eletään?.....	82
Esivaihdevuosien vuoristoradan huolto.....	91
Valmiina liukumaan.....	108
Murrosaikoja.....	116
Tapaamisia ja terapiaa.....	120

Vaihdevuosimielikuvien mahti.....	124
Vaihdevuosiin tarttunut häpeä.....	132
Historian painavuus .....	141
Sukupolvien hormonikuilu.....	154
Tehtävä: muistaminen.....	159
Voimakeinoja – vähän tiedon lisäämisestä .....	164
<b>Haussa hoiva ja huolenpito .....</b>	<b>172</b>
Kaipuu vaihdevuosineuvolaan.....	180
Asiantuntijan asiakkaana.....	193
Terveystenhoito työpaikoilla.....	202
Erilaiset vaihdevuodet .....	206
<b>Vaihdevuosien kulttuurisuus .....</b>	<b>215</b>
Vähän vähemmistöistä.....	224
Sairaus kiinni kielessä.....	232
Taiteen mahdollisuudet.....	236
Tutkimuksen puutteessa .....	239
<b>Uudet vaihdevuodet: femtechiä ja ansaintaa .....</b>	<b>242</b>
Työpaikkojen muutosvuodet.....	248
Luonnollisuus kaupallisuuden kehyksessä .....	259
Vaihdevuosisome kuumana.....	272
Rusinoita, rypäleitä .....	279
Vaihdevuodet tilassa ja paikassa.....	286

Vapautuminen .....	300
Mitä esivaihevuosissa pitää ainakin tietää?.....	311
Huomispäivän naiselle.....	315
Kiitokset.....	317
Asiantuntijahaastattelut.....	319
Viitteet .....	320

# Valmiina, paikoillanne

---

*Luku, jossa kysytään,  
mitä ihmettä tapahtuu.*

---

On lauantai-ilta. Kakun päällä on kukkia, niitä on myös sepeleessä ja vähitellen pitkin kodin pöytiä. Laulan karaokessa *Aikuisen naisen* ja *Vasten auringon siltaa*. Kattossa on nelonen ja nolla, ja ilmapalloinkin numerot näyttävät aikuiselta. Tuntuu juhralta. Koko vartalossani tuntuu, että olen uuden vuosikymmenen kynnyksellä.

Laulaessani tarkoitan sydämeni pohjasta, että *aikuinen nainen mä oon*. Neljäkymmentä lasketaan keski-ikään. Tässä sitä mennään. Mutta etten enää eksy maailman tuuliin, onko todella niin? Ajatus jää ilmaan, kun juhlat vievät minut mukanaan.

Tuosta illasta on pari vuotta. Vaikka täytin itse vuosia, en oikein saanut päähäni, millaista on aikuinen naiseus. Mielessäni vilkkui tyhjää, sillä nelikymppisyyttä on vaikea kuvitella. On olemassa nuoria ja on vanhoja, ja nelikymppinen on jossain siellä välissä kuulumatta ihan kumpaankin.



kaan. Nelikymppisyys ei oikein näytä kummaltakaan tai ehkä vähän kummaltakin. Mielikuvani aikuisuuden keskivaiheesta olivat hatarat, mutta vielä hatarammat ne olivat siitä, mitä olisi odotettavissa hormonaaliselta kantilta.

Oli nimittäin yksi asia, jota en ollut nelikymppisyydessä pohtinut hetkeäkään. En ollut miettinyt vaihdevuosia, en liioin esivaihdevuosia tai mitään niihin liittyvää siitä näkökulmasta, että ne tapahtuisivat joskus minulle. Vaihdevuodet koskivat ajatuksissani vanhoja naisia. Aina äitejä ja isoäitejä, tätejä ja mummoja.

Muistelen jopa ajatelleeni, että vaihdevuodet eivät ihan välttämättä tule kaikille. Ehkä oli olemassa huono-onnisia vanhoja naisia, jotka kärsivät traagisista ja sairaudenkaltaisista oireista, mutta en nähnyt heitä missään muualla kuin sarjakuvissa, satiireissa, ilkeissä komedioissa. Tuo hahmo vaikutti mielikuvitusoliolta, sivuhahmolta ysäri-sketsissä.

Nyt se tuntuu käsittämättömältä. Pian syntymäpäiväjuhlieni jälkeen olin alkanut kiinnittää huomiota yleistyvään englanninkieliseen puheeseen vaihdevuosista. Atlantin takana lehdet kirjoittivat menopaussibuumista<sup>1</sup>, ja vaikka en aivan tarkalleen tiennyt, mikä menopaussi on, tiesin sen liittyvän vaihdevuosiin.

Kuukautiskiertonni oli ehtinyt pyöriä kolmisen vuosikymmentä erilaisin muutoksin, ehkäistynä tai raskaana, mutta pyörinyt kumminkin. Siitä oli tullut rutiini ja tuttu kieppi. Mihin tämä spiraali seuraavaksi etenisi, ja miksi en tiennyt, mitä etapin jälkeen seuraisi?

Se edessäni nimittäin oli, jonkinlainen ylittämätön raja, jonka olemassaolosta en tiennyt juuri mitään. Miksi

näkökenttäni tuntuu päättyvän johonkin kohden keski-ikä? Miksen ollut saanut munasarjallisille jaettavaa muistiota? Onko tästä ollut joku yhteinen Zoom-palaveri, jonne minua ei kutsuttu? Eikö se mennytkään niin, että *kaiken me jaamme, toisiamme tukekaamme?*

Törmäsin yhä useammin termeihin *menopause*-sitä ja *perimenopause*-tätä. Huomasin, että elokuvanäyttelijät, joita en pitänyt mitenkään erityisen vanhoina vaan ennemminkin ikinuorina, olivat alkaneet siellä täällä puhua vaihdevuosisoireistaan. Kiinnostuin heidän ikävuosistaan, puhetavoistaan ja ennen kaikkea siitä, miksi tuo puhe ei ollut yltänyt Pohjolaan eikä ainakaan minun keski-ikäistyviin korviini.

Näin joka paikassa paljon keski-ikäisiä naisia, mutta vaihdevuodet eivät tuntuneet koskettavan heitäkään mitenkään. Ei kaduilla, työpaikoilla, marketeissa. Kukaan ei sanonut aiheesta mitään.

Nyt puhe on yltänyt meille, ja taidan itsekin olla buumissa mukana. Uteliaisuuteni ajamana ryhdyin tekemään ensimmäistä tutkimusmatkaa vaihdevuosiin syksyllä 2022. Se syntyi eeva.fi:n *Menologeja*-podcastin muodossa ja avasi minulle kokonaan uuden näköalan siihen, mikä minua odotti.

Opin, että vaihdevuodet ovat hormonaalista muutos-aikaa, jolloin munasarjojen toiminta heikkenee ja loppuu, ja sen vuoksi myös kuukautiskierto loppuu. Munasarjat lakkaavat tuottamasta estrogeenihormonia, ja siitä aiheutuu erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä oireita lähes kaikille – osalle vähemmän ja isommalle osalle enemmän. Tuo loppuminen tapahtuu normaalisti 45–55-vuotiaana, mutta

siihen johtava muutosaika voi alkaa vuosia aiemmin. Vaihdevuodet eivät siis olekaan vanhuutta vaan täysin keski-ikään kuuluva tapahtuma, joka osuu keskelle kenties kuuminta työikää. Esivaihdevuodet taas tarkoittavat vaihdevuosiin johtavaa siirtymäaikaa, jolloin kuukautiskierto muuttuu epäsäännölliseksi ja hormonitasot vaihtelevat paljon. Esivaihdevuosissa kuukautiskierto kuitenkin vielä pyörii. Nämä todella ovat aidot muutosvuodet.

Huomasin, että suurin osa ikäisistäni oli aiheesta tottaaliselta pihalla. Ihan tavalliset, fikset ihmiset eivät tienneet vaihdevuosista yhtään mitään eivätkä ymmärtäneet, miten koko aihe koskaan liittyisi heihin. Kävi ilmi, että heillä saattoi kyllä olla monenlaisia oireita, mutta moni onnistui selittämään niitä ties millä. Ihan tavallisen arjen yllä lepäsi paljon epätietoisuutta ja huolta omasta, kenties muuttuneesta, voinnista.

Vaihdevuosista oli ilmestynyt paljon uutta: uudenlaista puhetta, uudenlaisia kaupallisia ratkaisuita, uudenlaisia lääkkeitä, vaatimuksia, kansalaisaloitteita ja aktivismia, valtava määrä kirjoja ja lisää puhetta ja kysymyksiä. Näkyviin ponnahti kokonainen uusi sukupolvi, jota vaihdevuodet yhtäkkiä tuntuivat koskevan. Tämä kaikki herätti minut kysymään sitäkin, mitä kaikkea en tässä metelissä enää kuullut ja mistä kaikesta ei vielääkään puhuta. Mikä tieto on metelissä olennaista? Entä ketkä ovat yhä vain hiljaa?

Tällä tutkimusmatkalla selvitän, mitä esivaihdevuodet ja vaihdevuodet tarkoittavat ja mitä niistä kannattaa tietää. Etsin vastauksia siihen, miksi esivaihdevuosista ja vaihdevuosista tiedetään niin vähän ja miksi niistä puhu-

taan joskus niin ankein sävyin. Pohdin myös, miten voimme tehdä noista vuosista parempia ihan kaikille.

Kerron vaihdevuosien lukuisista oireista ja niiden hoitomahdollisuuksista, paneudun mielikuviin ja historiaan niiden takana. Sukellan vähemmistöjen ja erityisryhmien moninaisesti vaihdevuosiin, hoivan erilaisiin mahdollisuuksiin sekä vaihdevuosien kulttuuriseen merkitykseen. Tutustun uusiin vaihdevuosiin, teknologian mahdollisuuksiin, vaihdevuosien ja ympäristön suhteeseen ja lopuksi ajatukseen vapautumisesta.

Olen oppinut, että vaihdevuodet eivät ole mikään hypäys tai yhtäkkinen kipuaminen – ne ovat väistämätön, vaihteleva liukuma, ja itse asiassa: minä olen siellä jo. Huomasin nimittäin myös itsessäni muutoksia, joiden osaan nyt sanoa liittyvän esivaihdevuosien liukumaan: lyhentynyttä kuukautiskiertoa, pahentuneita PMS-oireita ja syventyneitä mielialanmuutoksia, kummallisia kolotuksia uusissa paikoissa. Nämä ovat tyypillisiä esivaihdevuosi-oireita.

Vielä vähän sanoista. Vaihdevuodet ovat kaikkien ihmisten asia ja ilmiö vaikuttaa jokaiseen. Vaihdevuodet eivät ole vain vanhojen naisten juttu, mutta eivät myöskään pelkästään naisten juttu. Yritän välttää turhaa sukupuolittamista, mutta moni termi ja tilasto sukupuolittaa ja lokeroi. Ihmisillä on monenlaisia sukupuolen ja identiteetin kokemuksia, ja vaihdevuodet voivat tulla kaikkiin kehoihin, joissa on tai on ollut munasarjat.

# Esivaihdevuodet esiin

---

*Luku, jossa kysytään,  
mitä esivaihdevuodet tarkoittavat  
ja miksi niistä on pakko puhua.*

---

Kaksikymmentäneljä. Tämäpä yllättävää.

Tarkistan kalenterin puhelimesta ja merkitsen kuukautiset alkaneeksi. Tai ei tämä ollut yllättävää, kyllähän minä tämän olosta jo aikaa sitten tunnistin. Sellaistahan tapahtuu. Mutta onpa kuitenkin jännä. Eivät ole kierrot siskoja keskenään.

Sitten kuluu muutama viikko ja jälleen: kaksikymmentäviisi. Muutama viikko: kaksikymmentäkolme. Kaksikymmentäviisi. Kaksikymmentäneljä.

Kun kirjoitan tätä, olen 42-vuotias. Paitsi että se on vastaus kaikkeen, se on myös kaunis, symmetrinen luku. Se on tuplasti 21, joka oli äänestysikäraja silloin kun mummoni oli nuori.

Se on myös ikä, jolloin suomalaisen kuukautiskierto on keskimäärin lyhimmillään. Kun luin tämän tiedon noin

vuosi sitten ensimmäisen kerran Terveyskirjaston artikkelista, hengittelin muutaman kerran syvään. Tuntui kuin minulta olisi siihen saakka pimitetty olennaista tietoa. Eivätkö ne joukkotekstarit ole tällaisia tietoja varten? Tai se telkkarin yläreunassa piippaava vaaratiedote – senhän voi laittaa alueellisestikin?

Miten olin itse niin lähellä tuota lukua enkä tiennyt tällaista keskimääräisyyttä? Keskimäärinhän tarkoittaa, että monella tuo aika on jo aiemmin.

Suurin osa naisista kertoo erilaisissa kaupallisissa kyselyissä, ettei tiedä vaihdevuosista tarpeeksi ja on täysin valmistautumaton tulevaan tai meneillään olevaan ajanjaksoon. He eivät tiedä, mitä odottaa tai miten voisivat parantaa terveyttään etukäteen.<sup>2</sup> Suurin osa! Sehän on hävytöntä. Veikkaan, että myöskään vaihdevuosiin johtava aika ei ole sen tutumpaa.

Vaihdevuodet ovat lisääntymisjärjestelmän etappi, josta alkaa uusi *biopsykososiaalinen* aika naisen elämänsä kulussa.<sup>3</sup> Biopsykososiaalinen tarkoittaa nimensä mukaan sellaista, jolla on biologisia, psykologisia ja sosiaalisia tekijöitä. Eipä sen vähempää. Kyse on siis paljon muustakin kuin kropasta ja sen toiminnoista, vaikka kropasta onkin usein helpompi puhua kuin kaikesta siitä muusta. Esivaihdevuodet ovat tämän etapin jännittävä ja kiinnostava alkusoitto, fantastinen fanfaari.

Esivaihdevuodet johtavat vaihdevuosiin, menopausiin eli kuukautisten loppumiseen ja lopulta postmenopausaikaan eli niin kutsuttuihin tasannevuosiin. Ensin heilutaan ja vaihdellaan, muunnutaan ja ihmetellään, sitten joskus ehkä tasaannutaan, ainakin hiukan.

Sitä ennen monella on elämässä meneillään paljon ja kaikkea. Työelämä voi olla kiivaimmillaan, kotona voi olla pieniä lapsia, isoja lapsia, lemmikkejä, aikaa vieviä harrastuksia tai kiihkeitä projekteja. Omat vanhemmat tai ikääntyvät sukulaiset saattavat aiheuttaa huolta ja viedä aikaa, ja ajalla ja voimalla on kyllä ottajansa. On harrasteita, yhdistystoimintaa, on vapaaehtoistyötä ja vilpittämistä halua ylläpitää sosiaalisia suhteita, lihaskuntoa ja maailmanrauhaa. Meillä korkein työllisyysaste on 35–44-vuotiaiden ikäryhmässä.<sup>4</sup>

Välillä tämä aika todella tuntuu ylläpitämiseltä – siltä että on kannateltava, jaksettava pitää taivaankantta yllä. Juuri tämä voi myös olla elämäntilanne, jossa ei jaksaisi ottaa selvää mistään ylimääräisestä. Ei jaksa, ei pysty. Ei ehdi paneutua. Haluaisi vain painaa kädet korville ja katsoa Tao-taota telkkarista. Paljon vielä pystyy vastaanottamaan, mutta ei taas uutta suurta muutosta, eikä ainakaan kaikkia noita oirelistauksia! Olen pahoillani, mutta tässä kirjassa minä läväytän ne esiin. Lupaen läväyttää niiden viereen myös erilaisia ratkaisuja.

Haluan nimittäin uskoa, että vaihdevuositiето viimeistään nelikymppisenä on vain avuksi kaiken muun kuorittumisen keskellä. Erikoiset vaivat voisivat helpottua, uni parantua ja viedä ison kasan muita ongelmia mukanaan. Tai jospa valinnoillaan saisi elämästä edes hitusen hausempaa tai välttäisi sekä huonokuntoisen vanhuuden että liian aikaisen kuoleman.

Esivaihdevuodet ovat vähän sitäkin, että näitä asioita ei ole enää kaukaista ajatella. Se voi olla vaikeaa, mutta aina voi ajatella yhdessä. On se jo aikakin.

Kuukautiskierron lyheneminen parilla päivällä on munasarjojen ikääntymisen ensimmäinen merkki. Se tarkoittaa, että munasarjojen toiminta on alkanut hiipua. Tämä lasketaan ainakin joissain taulukoissa vielä hedelmälliseen ikään, mutta myöhäiseen sellaiseen. Se ei ole vielä niin kutsuttua menopausaalista siirtymävaihetta. En siis ole tätä kirjoittaessani vielä vaihdevuosissa, mutta niitä edeltävässä ajassa hyvinkin keskiverrosti. Miksen olisi, tietenkin olen. On se jo aikakin.

Muita esivaihdevuositouireita kuukautiskierron lyhenemisen lisäksi voivat olla mielialahäiriöt, kuukautisia edeltävän oireyhtymän eli PMS-oireilun vaikeutuminen sekä lisääntyvät vaihdevuositouityypiset vaivat, kuten uni-häiriöt, hikoilu ja kuumat aallot.<sup>5</sup> Esivaihdevuositouireet voivat alkaa hiljalleen ja kestää vuosia.

Lyhentyneen kierron vaihetta seuraa se, että koska munasarjojen toiminta edelleen heikkenee, kierto puolestaan pitenee ja muuttuu epäsäännöllisemmäksi. Tuo epäsäännöllisyys on puolestaan vaihdevuosien ensimerkkejä. Tarkkaa rajaa tai määritelmää esivaihdevuosille tai vaihdevuosille ei ole – eihän keho ole mikään kone. Määritelmiin pääsemme tarkemmin pian.

Laitan puhelimen viestiryhmään kuvan munasarjojen toimintaa käsittelevästä Suomen Lääkärilehden artikkelista. Ryhmästäni huokuu ystävyys, se on täynnä 42-vuotiaita munasarjallisia. Pahoittelen näennäisesti vähän, että vaaan taas vaihdevuosiasioilla, vaikka oikeasti en ole lainkaan pahoillani. Katsokaa nyt, miten kiinnostavaa!

Olen merkinnyt tekstistä erikoislääkäri Varpu Jokimaan kirjoittaman kohdan: ensimmäinen merkki muna-



sarjojen toiminnan hiipumisesta on säännöllisen kier-  
ron lyheneminen 2–3 päivällä. Alleviivaan tekstistä rivin  
”tämä tapahtuu yleensä hedelmällisen iän viimeisinä vuo-  
sina ennen menopausaalista siirtymävaihetta. Kierto on  
lyhyimmillään naisen ollessa noin 42-vuotias.”

Niin että tämmöistä tämä nyt sitten on, nelikakkosilla.  
Ihan äsken juotiin Linda-siideriä kallioilla ja jännitet-  
tiin, muistettiinko e-pilleri. Nyt hissukseen hiivutellaan  
munasarjojen toimintaa. Ajankulu on ihmeellistä. Mietin,  
että tämä on isompi asia kuin miltä äkkiseltään tuntuisi.

Ystävät vastaavat nopeasti. Vastaukset kuvaavat heidän  
lyhentyneiden kiertojensa päiviä: 24, 26, 20+. Tällaista  
elämää me vietämme, aikuiset naiset, kiihtyneissä kier-  
roissamme. Eikä mikään tästä sisäisestä kuhinasta näy  
ulospäin toisille.

En ikinä kuule tällaista julkista puhetta missään. Ly-  
hentymisspuhe ei ole yleistä, mutta heti kun annan itses-  
täni jotakin ja tipauttelen pöytään vähän numeroita, saan  
vastaukseksi paljon samanlaisia kokemuksia. Menologi  
synnyttää dialogia, kun muilla on jotakin, mihin vastata.

Erään hierojan kanssa juttelimme koko hieronnan ajan  
vaihdevuosista ja kaikesta niihin liittyvästä. Sama ikä- ja  
hormonivaihe avasi kanavan välillemme. Nelikymppinen  
puolituttu kertoi kuunnelleensa podcastia ja arveli, että  
hänen pitäisi varmaan mennä lääkäriin, koska on sitä ja  
tätä oiretta. Mene vaan, sanoin. Kun iloisesti kerron to-  
dellakin olevani esivaihdevuosi-ikäinen, avaan ikkunoita  
uudenlaisiin yhteyksiin.

Törmään myös toisenlaisiin tilanteisiin, joissa on pal-  
jon selittelyä ja paljon häpeää. On vaikeutta olla ja nimetä

asioita: oireita, diagnooseja, kaiken hankaluuden syitä ja seurauksia. Usein tällaisella keskustelulla on vähän salamyhkäinen huntu. Aiheessa on jotain, joka tuntuu tunnustukselta, siltä kuin luovuttaisi tietoa. Ihminen saa maalata yksityisyytensä rajat mihin haluaa, mutta sehän vasta ihme olisi, jos tietyn ikäisellä ei olisi oireen oiretta. Ehkä heillä ei ole, tai ainakaan ei sanoja niille.

Vuoden 2023 lopussa Suomessa oli melkein kaksisataatuhatta 40–44-vuotiasta naista. Se on enemmän kuin Lapissa on asukkaita. Heissä on vielä paljon munasoluvarantoja jäljellä. Mietin, millaisin numeroin he kaikki vastaisivat viestiini. 23, 25 vai ihan toisenlaisia lukuja?

Kierron lyheneminen tarkoittaa, että esimerkiksi ennen 28 päivää kestänyt kuukautiskierto eli aika kuukautisten ensimmäisestä päivästä seuraavien kuukautisten ensimmäiseen päivään on lyhentynyt vaikkapa 25 tai 24 päivän pituiseksi. Näin käy vaihdevuosien alkuvaiheessa eli esivaihdevuosissa. Se on siirtymävaihetta, jolloin keho vielä tuottaa estrogeeniä ja toimintakykyisiä munasoluja on jäljellä.

Estrogeenit puolestaan ovat munasarjahormoneja, jotka ylläpitävät naiselle ominaisia kehonpiirteitä ja -toimintoja. Niitä kutsutaan usein naishormoneiksi, vaikka erittyy niitä miehilläkin. Estrogeenejä ovat estradioli, estroni ja estrioli. Niitä syntyy etenkin munasarjoissa munarakkuloissa ja raskaana ollessa istukassa, mutta pieniä määriä myös kiveksissä, lisämunuaiskuoressa ja rasvakudoksessa.<sup>6</sup> Kun kuukautiskierto vielä toimii eli estrogeenihormonia erittyy, mutta munasoluvarannot alkavat olla vähissä, kuukautiskierto ensin lyhenee ja tiivistyy niin että vuodot tulevat

useammin. Sitten kierto alkaa harventua ja pysähtyy lopulta kokonaan.

Olen seurannut kuukautiskiertoani aina jotenkuten ja sääntillisesti melkein vuosikymmenen. Käytän tähän erilaisia sovelluksia, joten saamani tieto on tarkkaa ja kuvaavaa. Se kertoo minulle paljon.

Pystyin havaitsemaan pienet kiertoni muutokset, sillä kiertoni oli pitkään niin sanotusti luomu eli hormonaaliset valmisteet eivät vaikuttaneet siihen. Minun on ollut helppo tarkkailla näitä muutoksia, sillä saan ne heti kiinni. Lisäksi tietynlainen keskivertouteni helpottaa tarkkailutoimia. Olen perusterve, pohjoismainen tyttösi syntynyt ja naiseksi itseni kokeva, melko keskiluokkainen ihminen. Kroppani on aika lailla keskivertokokoinen, kuukautiskiertoni ja raskauteni ovat olleet tavallisia, eikä mikään ole pompannut suuntaan tai toiseen. Kehoni toimii hyvässä ja pahassa niin tarkasti, että poikkeamat on helppo huomata. Havaitsen johtolangat ja vihjeet. Tavoitan liikunnan vaikutukset ja huomaan muutokset unessa, ruokavaliossa ja rutiineissa. Auringonpaiste vaikuttaa herkästi, samoin liika istuminen, kaikki tällainen hormonimuutoksista nyt puhumattakaan. Tunnistan, että nämä ovat jonkinlaisen normaaliuden etuoikeuksia. Siksi minun on helppo ajatella, että liukumassa etenemiseni on normaalia – se ei ole jotakin, jonka olen itse kummallisesti aiheuttanut.

Tiedän, että monella ei ole harmainta hajua kiertoinsa mahdollisista muutoksista eikä siis myöskään vaihdevuosien liukuman vaiheestaan. On ehkäisyvalmisteita, on perussairauksia, hormonihoidoja, mullistuksia ja

ristiriitoja. Monen on vaikea tunnistaa hitaasti hiipiviä muutoksia ja oireita ollenkaan. Monelle keho on este, hidaste ja hankaluus. Tämä kaikki liittyy olennaisesti myös vaihdevuosimuutoksiin ja niiden havaitsemiseen.

## Kuukautismatematiikkaa

Suomalaisen menopaussi tulee keskimäärin 51-vuotiaana. Menopaussi tarkoittaa kuukautisten loppumista. Suurimmalla osalla se tapahtuu neljänkymmenenviiden ja viidenkymmenenviiden ikävuoden välillä, mutta vaihtelu on jopa neljästäkymmenestä kuuteenkymmeneen ikävuoteen. Tupakointi varhentaa menopaussia yhdestä kahteen vuotta. Vaihdevuodet voivat tulla aiemmin myös erilaisien hoitojen tai leikkausten seurauksena.<sup>7</sup> Viimeiset kuukautiset tietää viimeisiksi vasta jälkepäin, ja ne uskotaan viimeisiksi, kun uusia vuotoja ei ole tullut kahtentoista kuukauteen. Tuolloin menopaussi on siis ohitettu.

Tätä 51 vuoden keskimääräisyyttä käytetään suomenkielisissä teksteissä paljon. Varmasti se säästää tilaa tekstissä: vitonen ja ykkönen, kaksi vaivaista merkkiä. Viiskytplus. Tätä lukua itsekin tapasin ajatella ja vieläpä niin, että se on sitten joskus, kaukana viidenkymppin tuolla puolen. Valtameren takana. Oven ja korkean aidan toisella puolella, jossain muualla kuin tässä ja nyt.

Mutta miltä kuulostaa, jos saman asian kirjoittaa toisin? Asia on nimittäin yhtä aikaa näin: suomalaisen kuukautiset loppuvat normaalisti 45–55-vuotiaana. Ikä 51 on keskimääräinen, mutta normaaliuden haitari alkaa 45 ikä-

vuodesta. Vaihtelu sen sijaan voi olla jopa parikymmentä vuotta.

Valtaosalla ilmenee vaihdevuosioireita jo ennen varsinaista menopaussia eli kuukautisten loppumista. Väännän tämän rautalangasta: oireet siis tulevat yleensä ennen sitä, kun kuukautiset loppuvat. Eivät vasta sitten kun kuukautiskierto on lopettanut kierroksensa. Tämä oireiden aika on suurimmalla osalla nelikymppisenä tai ihan viidenkymppien taitteessa.

On siis ihan *normaalia*, että 45-vuotiaan kuukautiset loppuvat. On normaalia, että niin käy 46-vuotiaalla. On normaalia, että 47-vuotias saa viimeiset kuukautisensa. Munasarjojen toiminta on hiipunut eikä ovulaatiota enää tapahdu. Siinä ei ole mitään varhaista tai erikoista, se on ihan *normaalia*. Valtameri kutistui joeksi.

Hengitin taas syvään. Moninaisten vaihdevuositekstien lukemisen jälkeen minusta vaikuttaa siltä, että meillä käytetään 51 vuoden keskimääräistä ikää enemmän kuin englanninkielisissä teksteissä. Ehkä meillä on vähemmän tilaa internetissä tai suurempi kiire kirjoittaa ja lukea? Kumpikin tapa on oikein, mutta niistä syntyvä mielikuva on hyvin erilainen.

Ja kun tätä usein Euroopassa käytettyä keskiarvoikkää verrataan maailmanlaajuisiin tietomääriin, vaikuttaisi keskimääräinen luonnollinen menopaussi- eli kuukautisten loppumisen ikä itse asiassa olevan 48,8 vuotta.<sup>8</sup> Tämä tieto on kansainvälisen menopaussitutkimusseuran IMS:n artikkelista syksyiltä 2024.

Englanninkielisissä lehtiteksteissä käytetään silmämääräisesti enemmän koko 45–55 ikävuoden haitaria

tai muotoiluja kuten ”kaaos alkaa perimenopauksissa/ esivaihdevuosissa yleensä nelikymppisenä, joillakuilla aikaisemmin, kun estrogeeni alkaa merkittävästi ja ennustamattomasti vaihdella”. Tai ”munasarjat lopettavat yllättäen pääasiallisen toimintansa keski-ikässä”. Tai ”myöhään kolmekymppisenä tai aikaisin neljäkymppisenä” – *in their late 30s or early 40s*.<sup>9</sup>

Jos olisin lukenut enemmän tällaisia muotoiluita omalla äidinkielelläni, olisinko ymmärtänyt nelikymppisyyden merkityksen vaihdevuosien näkökulmasta? Jos olisin törmännyt ikähaitariin lehtiteksteissä, olisinko välttynyt tältä yllätykseltä? Ja jos tällaisten tekstien ohessa olisi ollut kuva-pankkikuvia, eivät kai ne olisi kehdanneet valita kuvia, joissa on ihmisiä sen korkean aidan toiselta puolen?

Tiedonpuutettani olisi voinut paikata, jos olisin saanut papa-seulonnan yhteydessä 35-vuotiaana tietoa tai edes pienen lappusen siitä, että kuukautiset saattavat normaalisti loppua jo 45-vuotiaana. Tai jos olisin saanut tuon tiedon 40-vuotiaana, olisin saattanut hahmottaa, että tässä saatetaan viettää viimeisiä kuukautisvuosia.

En voi olla varma, mutta luullakseni numerot olisivat juuttuneet päähäni eri tavalla. Ainakin olisin laittanut ystävälle viestin, että saitteko tekin tällaisen lapun. Että ollaanko me tosiaan nyt jo tämän ikäisiä? (Ollaan.) Olisin postannut kavereille, että onnea nelikymppiselle, kohta sinäkin saat Sen Lapun. Olisin suhtautunut kehoni ja mieleni muutoksiin eri tavalla: vähemmällä huolella, suuremmalla mielenkiinnolla. Vähemmällä tyytymättömyydellä, suuremmalla armollisuudella. Pyrkimyksellä repiä vähemmän ja hyväksyä enemmän.

## On aika muuttaa sitä, miten puhumme vaihdevuosista.

Mitä vaihdevuodet ovat ja miksi ne eivät tunnu ulottuvan kolme- nelikymppisten tietoisuuteen? Miten on mahdollista huomata esivaihdevuosi- iässä, ettei tiedä vaihdevuosista oikein mitään, vaikka juuri silloin koetaan suuria muutoksia?

Parhaassa (työ) iässä oleva, hädin tuskin keski-ikäinen toimittaja lähtee ottamaan selvää, voiko menettämisen ja kuumien aaltojen narratiivista siirtyä muutoksen mahdollisuuksiin. Vertaistukea ja tutkimustietoa tarjoava Menologeja on matka esivaihdevuosien ja vaihdevuosien mielikuviin, häpeään, oireisiin, hoitoihin, teknologiaan ja työelämään. Aino-Mari Tuuri haastattelee niin asiantuntijoita kuin kokijoita ja selvittää, miksi jo esivaihdevuodet ovat ratkaiseva siirtymävaihe, jossa tieto lisää hyvinvointia. Biologisesti vaihdevuodet eivät ole muuttuneet, mutta maailma niiden ympärillä on.

	
<a href="http://www.wsoy.fi">www.wsoy.fi</a>	59.3 ISBN 978-951-0-51160-2