

informatiebrochure



Menopauze

ziekenhuis maas en kempen

Dienst Gynaecologie

Menopauze? De overgang?

Officieel is een vrouw in de menopauze exact 1 jaar na de laatste menstruatie. De “overgang” is dan weer het hele proces waarbij het lichaam van vruchtbaar naar onvruchtbaar verandert. Het lichaam produceert minder hormonen: minder oestrogeen maar ook minder progesterone en zelfs minder testosteroone. De puberteit is het proces dat een jong meisje meemaakt van onvruchtbaar naar vruchtbaar. De “overgang” is dus eigenlijk de omgekeerde puberteit en die verloopt bij iedereen anders.

De gemiddelde leeftijd van de laatste menstruatie is 51-52jaar. Maar de overgangsklachten kunnen al veel vroeger beginnen en kunnen nadien ook nog heel lang aanhouden.

Tijdens de overgang kan je te maken krijgen met allerlei symptomen en vaak zien we dat een vrouw last heeft van meerdere symptomen tegelijk. Slechts 1 op 4 doorloopt deze overgang zonder klachten.

Door deze soms vrij drastische hormonale veranderingen kunnen we de volgende klachten ervaren :

Warmteopwellingen

De ‘vapeurs’ of warmteopwellingen staan voorop! Bij aanvang van de menopauze hebben 7 van de 10 vrouwen er last van, bij 10-15% houden deze klachten aan. Soms gaan ze gepaard met hartkloppingen en verstoren ze de nachtrust. Dit wordt geregeld in je brein. Specifieke zenuwcellen geven daar stoffen af die zorgen voor de opwarming. Deze zenuwcellen bevatten receptoren voor oestrogenen. Valt het oestrogeen weg, wordt er meer van de stof neurokinine B gemaakt waardoor je huid snel warmte gaat waarnemen, je huidbloedvaatjes gaan onnodig open, je huid wordt warmer en rood en je zweetklieren geven meer vocht af; je thermoregulatie slaat dus op hol! Rokers ervaren veel meer vapeurs omdat het roken op zich het vrouwelijk hormoon oestrogeen sneller afbreekt.

Tips bij opvliegers:

Kleed je in laagjes, zodat je altijd iets kan uittrekken als je een opvlieger hebt. Let op met pikant eten, cafeïne-houdende dranken (koffie, thee, cola) en alcohol. Deze kunnen opvliegers in de hand werken. Probeer eens een ademhalingstechniek: Adem langzaam en diep in via je neus wanneer je een opvlieger voelt aankomen. Hou je adem dan 5 seconden in en adem dan weer heel langzaam uit via je neus.

Tips bij nachtelijk zweten:

Kies voor beddengoed en nachtkleding in katoen. Dit materiaal ademt goed, waardoor je lichaamswarmte gemakkelijk wordt afgevoerd. Zorg voor een koele, goed verluchte slaapkamer. Leg een coldpack onder je kussen voor je gaat slapen. Draai je kussen om zodra je last krijgt van nachtelijke opvliegers. Leg een oude badhanddoek op je hoofdkussen, deze absorbeert beter het zweet. Je kan deze badhanddoek desnoods voor het slapen gaan even in de ijskast steken voor extra verkoelend effect.

Gewichtsveranderingen

Gemiddeld komen vrouwen zo'n vier à vijf kilo aan, vooral ter hoogte van de buik, het appel model. Meisjes in de puberteit daarentegen zien hun lichaam eerder naar een peer model veranderen.

Door de veroudering daalt je spiermassa en komt er een vetmassa in de plaats. Minder spieren doen je stofwisseling dalen, omdat vet veel minder energie verbruikt dan spiermassa. Blijf je evenveel eten, dan wordt de overtollige energie opgestapeld in je vetweefsel, met gewichtstoename tot gevolg. Dit verminderd metabolisme geeft je ook soms een opgeblazen gevoel. Door de vermoeidheid tgv gestoorde nachtrust wordt het extra lastig om er een gezonde levensstijl op na te houden. Juiste voeding en voldoende beweging is belangrijk! Suikerinname is dan beter te vermijden (chocolade, taartjes, etc..)

De vrouwelijke vetverdeling (op je heupen en minder taille) verandert naar een mannelijke vetverdeling op de buik. Dit buikvet verhoogt het risico op diabetes (suikerziekte) en metabool syndroom.

Maar zelfs al eet en sport je gezond kan je soms deze figuurveranderingen niet tegen gaan. Wees dan alsjeblief niet te streng voor jezelf en is een andere "pasvorm" aanschaffen het beste idee. Net zoals je tegen je tienerdochter, die eerder een peervorm ontwikkelt, ook zegt dat die jeansbroeken van toen ze 11 jaar was niet meer zullen passen omdat haar figuur is veranderd.

Ook de borsten kunnen van vorm veranderen. Voor sommige vrouwen worden ze minder vol, voor andere dan weer zwaarder. Let erop dat je deze verandering respecteert en de BH maat hieraan aanpast.

Uitdrogen van huid en slijmvliezen

We hebben vaak het gevoel dat alles droger wordt. Onze huid wordt minder elastisch, ogen en mond kunnen droger worden. De vagina en de blaas kunnen droger worden met problemen bij het vrijen en soms ook minder controle over onze urine. Ook de slijmvliezen ter hoogte van de gewrichten kunnen droger worden waardoor de gewrichten strammer aanvoelen.

De deling van je huidcellen neemt af, waardoor je huid dunner wordt. Het collageen en de elastine verdwijnen, de doorbloeding vermindert en hierdoor wordt de huid minder soepel en elastisch. Anderzijds kan het talgsecrēt dikker worden en krijg je terug je jeugdpuistjes. Fijne beharing opzij aan je wang en pigmentvlekken kunnen optreden. Je huid wordt vatbaarder voor zonschade. Met een goede huidhygiēne, waarbij je de dode huidcellen verwijdert in combinatie met hydratatie, kan je veel huidproblemen verhelpen. Gebruik huidverzorgingsproducten met een hoge UVA-UVB-bescherming. Nicotine, koffie-en alcohol bevat veel oxidantia wat de huid nog eens extra verouderd. Zorg daarom voor een gebalanceerd dieet met veel antioxidanten (groenten en fruit) en drink voldoende water.

Als de vaginale wand dunner wordt door het wegvallen van oestrogeen krijg je meer irritatie van de vaginale wand. De oppervlakkige cellen bevatten minder glycogeen en hierdoor gaan de vaginale bacteriën minder suiker krijgen waardoor ze minder melkzuur kunnen aanmaken. De vaginale pH verandert en

zo ontstaat er meer kans op infecties. Deze dunne, droge vaginale wand leidt vaak ook tot pijn bij het vrijen maar kan ook zeer vervelend zijn bij het fietsen. Hormonale vaginale gels, hormoontherapie of glijmiddelen kunnen helpen en indien dit niet meer voldoende is, bestaat er ook nog de vaginale lasertherapie...een nieuwere maar effectieve methode.

Als de huid van de schaamlippen te droog wordt en er een witte verkleuring optreedt (tgv mindere doorbloeding) is het ook mogelijk dat er een jeuksensatie is met zelfs kloofjes. Dan is zeker een bezoek aan de gynaecoloog zinvol, waarbij deze eventueel een therapie met cortisone-crème opstart of eventueel beslist voor een lasertherapie. Cortisone verdunt de huid nog meer dus hier moeten we voorzichtig zijn. Omdat deze huid zo dun en gevoelig is, is het zeer belangrijk dat je de schaamstreek goed lucht (slapen zonder slip, dragen van losse katoenen ondergoed, geen strakke synthetische slips of panties en uiteraard proberen inlegkruisjes te vermijden want dit laat alles nog meer 'broeien'). Het is aan te raden om geen zepen voor intiem toilet te gebruiken, niet te lang in een warm bad te zitten en na elk toiletbezoek de schaamstreek te verfrissen van alle zweet en urine door ouderwets te spoelen met koud water. WC papier alleen neemt het zweet en de urine niet volledig weg en vochtige doekjes zullen op termijn heel irriterend gaan werken. Gewoon zuiver kraantjeswater in een fles dat je terwijl je op het toilet zit over de schaamlippen giet, vergeet ook de bilnaad niet want daar kan ook zweet blijven staan.

Ook een blaaszakking komt meer voor omdat de blaaswand dunner wordt en zo ook gevoeliger voor prikkels. Dit kan leiden tot een stressincontinentie (urineverlies bij lachen, hoesten of niezen) of een urgency incontinentie (snel en vaker naar toilet moeten gaan). Bekkenbodemspieroefeningen kunnen helpen en zorg zeker dat je voldoende water blijft drinken want geconcentreerde urine irriteert de blaaswand nog meer. Ook in dit geval is het soms nodig vaginale hormonale gels en vagina lasertherapie op te starten. Als de zakking te ernstig is kan een vaginale ring of zelfs een heelkundige correctie nodig zijn.

Gewrichten en botten

60% van de vrouwen vermelden spierpijn en gewrichtslast tijdens de menopauze. De gewrichten komen namelijk droger te staan, doordat er minder vocht aangemaakt wordt thv de slijmvliezen van de gewrichten. Een hormonale therapie zou efficiënter zijn dan dure kraakbeensupplementen maar ook hier is er verder onderzoek nodig. Om de spieren in conditie te houden is het belangrijk om iedere dag 30 min een sportactiviteit te hebben en om dit vol te houden! Zwemmen en wandelen zijn hierbij de beste sporten omdat ze geen schokken geven op onze gewrichten.

Osteoporose is gekenmerkt door een lagere kwaliteit en een lagere dichtheid van het bot (lagere dichtheid of dus minder botweefsel). Dit voelen we niet. Maar de botten worden hierdoor poreus en sneller breekbaar. Eén vrouw op twee zal door osteoporose getroffen worden. Een belangrijke oorzaak hiervan is de menopauze. Andere oorzaken zijn de hoeveelheid melkproducten die een vrouw heeft ingenomen (meer kalk opgenomen), hoeveel een vrouw beweegt (beweging stimuleert de aanmaak van steviger bot), hoeveel men buiten komt (de zon helpt onze vit D op pijn te houden) en het lichaamsgewicht (heel slanke vrouwen hebben meer kans op osteoporose). Maar er is ook een factor aanleg: we zien dat osteoporose meer voorkomt als er nog vrouwen zijn in de familie met osteoporose. Osteoporose kan een grote impact hebben op onze levenskwaliteit en onze zelfstandigheid doordat je sneller een botbreuk krijgt na een banale val. 10 tot 20% heeft na zo'n breuk permanente hulp nodig thuis. Voorkomen is dus ook hier de boodschap. Voldoende beweging in de buitenlucht, eten van kalkhoudende voeding en op tijd een botmeting laten doen om te kijken of je inderdaad geen osteoporose hebt.

Prikkelbaar, depressieve gevoelens, slaapstoornis, geheugenstoornis

Sommige vrouwen klagen over depressieve gevoelens: ze zijn uit hun humeur en hebben last van stemmingswisselingen die ze net zoals pubers niet altijd kunnen verklaren; het is sterker dan hun zelf. Antidepressiva zijn hier niet altijd een oplossing want het is vaak het verstoord hormonaal evenwicht dat de reden is.

Daarnaast zijn er voor sommige vrouwen ook nog slaapproblemen, mede door nachtelijk zweten en gewrichtspijnen. Langdurig slaapttekort helpt onze emotionele draagkracht uiteraard niet.

Vermoeidheid kan door dit slaapttekort veroorzaakt zijn maar zelfs al slapen we goed kunnen sommige vrouwen toch het gevoel hebben dat hun energiepeil veel lager is. Ook geheugenstoornissen worden bij sommige vrouwen ervaren.

Ook hier blijkt in de buitenlucht bewegen heel goede resultaten op te leveren. Dat moeten geen marathons zijn maar systematisch een paar keer per week een blokje om van 20 tot 30 minuten geeft al een sterke verbetering.

Libido

Libidoveranderingen zijn een gevolg van twee factoren. Enerzijds heb je geen biologisch libido meer. Anderzijds zal de vaginale droogte en eventuele pijn je zin om deze pijnlijke acte te herhalen niet bevorderen.

Het biologisch libido treedt op tijdens de eisprong. Op dat moment zijn we vruchtbaar en is het zinvol de sexuele acte uit te voeren in het kader van voortplanting. We moeten het dus tijdens en na de menopauze meer hebben van ons emotioneel libido en dat is gebaseerd op hoe we onze relatie ervaren, wat ons zelfbeeld is, hoe aangenaam we de vorige ervaringen vonden en welke prikkels we ontvangen. Hier bestaat geen magisch pilletje voor. Je kan het bijna vergelijken met je voorkeur voor bepaalde gerechten te eten. Deze zijn ook gebaseerd op je vorige ervaringen met dat gerecht en welke reacties dat teweeg bracht bij jou.

Pijn bij intiem zijn kan heel vaak een gevolg zijn van vaginale droogte. Het aantal mensen dat pijnlijke intimiteit als aangenaam ervaren is zeer beperkt en het aantal partners dat het fijn vindt om zijn partner pijn te doen is ook beperkt. Het is uitermate belangrijk dat je als koppel hierover praat. Want als we routinematig verder gaan met deze onaangename bezigheden om "de ander een plezier te doen" maak je mentaal veel stuk en gaat ons emotioneel libido pijsnel naar beneden.

Ook mannen kunnen libidoveranderingen ervaren. Maar al te vaak zitten koppels 's avonds op een koude winteravond op de twee uiteindes van de sofa TV te kijken in plaats van gezellig dicht tegen elkaar te kruipen. Zij omdat ze schrik heeft hem 'hoop' te geven en dat de pijnlijke acte zal volgen, hij omdat hij schrik heeft haar hoop te geven en hij de acte niet kan uitvoeren. Het is dus uitermate belangrijk dat je als koppel hierover praat. Intimiteit is zoveel meer dan penetratie alleen. Deze boodschap geldt trouwens ook voor jongere vrouwen.

Welke behandelingen bestaan er?

Behandeling voor vapers met natuurlijke middelen

Tot de meest gekende behoren de fyto-oestrogenen (plantaardige hormonen zoals rode klaver, hop, soja, lijnzaad, salie...) of zilverkaars (cimicifuga racemosa). Deze worden toch nog in kleine mate in het lichaam omgevormd tot oestrogenen.

Er bestaat ook een product op basis van gezuiverde extracten van stuifmeelkorrel. Dit zou ook veilig voor vrouwen kunnen zijn die borstkanker hebben (gehad) of een verhoogd risico op borstkanker hebben.

Ons advies is dit zeker eens te proberen. Maar als je een kuur van drie maanden achter de rug hebt en deze niet helpt is het weinig zinvol hier je geld verder in te steken.

Sommige vrouwen hebben enorm veel baat bij accupunctuur. Na twee zittingen weet je al of deze behandeling bij je aanslaat of niet.

Vergeet ook niet alle levensstijltips die we reeds hogerop hebben vermeld hebben zoals alcohol, koffie, stress en roken te beperken aangezien dit vapers uitlokt.

Behandeling voor vaginale droogte

Als je geen hormonale therapie mag gebruiken kan je ook enkel de vagina voeden door gels, crèmes of vaginale ovules te gebruiken waar oestrogenen in zitten. Deze breng je één maal per week in de vagina aan en dit houdt de vagina en blaas soepel en elastisch. Indien je deze behandeling stopt zal de vagina onmiddellijk terug dunner en droger worden.

Vrouwen die zelfs geen lokale oestrogeenbehandeling van de vagina mogen hebben, kunnen baat hebben bij lasertherapie.

Er zijn vrij veel glijmiddelen beschikbaar op de markt, meestal op waterige basis. Deze kunnen echter na verloop van tijd wat kleverig aanvoelen omdat ze uitdrogen. Baby-olie is een heel interessant en goedkoop alternatief aangezien dit niet uitdroogt. Vooral in het voorspel zijn dit interessante hulpmiddelen. Glijmiddelen zullen de vagina zelf niet voeden.

Behandeling met hormonale therapie

Het lijkt maar logisch dat als de klachten die voorkomen in de menopauze een gevolg zijn van oestrogeentekort dat we deze vrouwen behandelen met oestrogeen. Net zoals iemand met suikerziekte insuline hormonen krijgt en iemand wiens schildklier te traag werkt extra schildklierhormonen krijgt.

Zo simpel is het helaas echter niet en het is echt maatwerk. De gynaecoloog gaat samen met u na welke uw klachten zijn en of u al dan niet in aanmerking komt voor hormonale therapie. Ons hormonaal stelsel is eigenlijk de laatste 500 jaar niet veel veranderd maar onze levensverwachting wel. Belangrijk is ervoor te zorgen dat onze levenskwaliteit er niet onder lijdt.

Mensen die al een verhoogd risico op trombose (bloedklonter) hebben zoals rooksters, vrouwen die al ooit een bloedklonter gehad hebben en vrouwen met heel hoge cholesterol, kunnen beter geen hormonale therapie nemen. Hormonen werken op zich wel beschermend voor hart en bloedvaten maar het risico op trombose of bloedklontervorming stijgt bij het innemen van hormonen. Hoe meer risicofactoren je hebt, hoe hoger je risico.

Mensen die een verhoogde aanleg hebben tot ontwikkelen van borstkanker of reeds borstkanker hebben, wordt afgeraden om hormonale therapie te nemen. Hormonen veroorzaken geen borstkanker maar zullen de borsttumor wel sneller doen groeien als het een hormoongevoelige borstkanker is. Ditzelfde effect heb je als je 5 kilo bijkomt of 2 glazen alcohol per dag drinkt. Met ander woorden, hormonale therapie is wel olie maar niet het vuur. Uiteraard gaan we geen hormonen geven aan mensen met borstkanker daar we geen olie op het vuur willen gooien.

Indien je langer dan 5 jaar in de menopauze bent, is het ook af te raden om terug met hormoontherapie te beginnen daar dit voor het lichaam een te grote verandering is.

Als je toch het geluk hebt om in aanmerking te komen voor hormoontherapie dan zal je gynaecoloog altijd zoeken naar de laagst mogelijke dosis. Het heeft ook geen zin 3 tabletten pijnstillers te nemen als ééntje helpt. Op deze manier kan je je lichaam gedurende lange tijd op een veilige manier voeden en jong houden wat je kwaliteit van leven zeker zal bevorderen.

Tot slot

Hopelijk heeft deze tekst u wat inzichten gegeven in de overgang en de menopauze. Het is een natuurlijk proces dat voor iedereen anders verloopt en door iedereen anders ervaren wordt. Belangrijk is het bespreekbaar te maken.

Indien u vragen heeft, kan u deze altijd tijdens uw consultatiemoment stellen.

Dienst Gynaecologie ZMK

Tel secretariaat : 089/ 50 57 50



Versiedatum : december 2019
Auteur : Dienst Gynaecologie
ZMKBR0257