

De overgang

In deze folder vindt u informatie over de overgang. Wat is de overgang precies?
Welke klachten kunnen optreden en wat is eraan te doen?



Rijnstate

**Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!**

Wat is de overgang?

De overgang is een natuurlijke verandering in het lichaam van de vrouw. Iedere vrouw krijgt ermee te maken. De overgang vindt normaal gesproken tussen het 45ste en 55ste levensjaar plaats, maar kan ook eerder of later beginnen.

Hormonale veranderingen

Tijdens de vruchtbare jaren van een vrouw zijn de eierstokken verantwoordelijk voor de productie van vrouwelijke hormonen: oestrogenen en progesteron.

Die hormonen sturen belangrijke processen in het lichaam aan: de eisprong, de maandelijkse menstruatie, de opbouw van botweefsel en nog meer. Daarnaast zijn de eierstokken verantwoordelijk voor de productie van een derde hormoon: testosteron. Dit hormoon speelt een rol bij het libido (zin in seks) en de stemming/gemoedstoestand. Tijdens de overgang neemt de productie van al deze hormonen in de eierstokken af. Hierdoor kunnen klachten ontstaan zoals opvliegers en nachtelijk transpireren.

Eicellen

Elke vrouw krijgt bij haar geboorte ongeveer één miljoen eicellen mee.

Die voorraad vermindert snel. In de puberteit is ongeveer de helft van de eicelvoorraad over. In die periode worden de eierstokken echt actief en begint de menstruatie. Iedere maand herhaalt zich de cyclus van rijpende eitjes, de eisprong en veertien dagen later de menstruatie. Tenzij er een bevruchting plaatsvindt: dan blijft de cyclus uit en volgt een zwangerschap.

Als de vrouw ouder wordt en de eierstokken onvoldoende of bijna helemaal geen eicellen meer hebben, gaat de productie van hormonen haperen. Het gevolg is dat de menstruatiecyclus onregelmatig wordt en uiteindelijk helemaal wegblijft. De allerlaatste menstruatie wordt de menopauze genoemd. Deze treedt bij meer dan 90 procent van de vrouwen tussen het 45ste en 55ste jaar op.

Ben ik in de overgang?

Vaak merken vrouwen het als eerste aan hun menstruatiepatroon dat zij in de overgang komen. Het patroon kan onvoorspelbaar worden of de menstruatie kan helemaal uitblijven. Alle varianten komen voor: de menstruaties kunnen sneller na elkaar komen of juist langer op zich laten wachten. Ook de hoeveelheid bloedverlies tijdens de menstruatie kan per keer verschillend zijn. Kortom, er is soms geen peil meer op te trekken. Daarnaast kunt u te maken krijgen met opvliegers (warmteaanvallen) of nachtelijk transpireren; soms met bijbehorende hartkloppingen.

Veel voorkomende klachten

De mate waarin u last heeft van de verschijnselen van de overgang, hangt af van uw hormoonhuishouding en ook uw persoonlijke omstandigheden zijn van invloed (bijvoorbeeld of u er hinder van ondervindt op uw werk). De ene vrouw merkt veel van de overgang, terwijl de andere weinig tot geen last heeft. Het is voor iedere vrouw verschillend.

Menstruatieproblemen

Wanneer de eierstokken moeite krijgen om de hormoonproductie op niveau te houden, laat het progesteron het als eerste afweten. Het gevolg: de opbouw van de cyclus (het baarmoederslijmvlies dat tijdens de menstruatie wordt afgestoten) gaat door maar de menstruatie blijft weg. De volgende keer heeft het lichaam dan twee keer zo veel om op te ruimen. Dat verklaart dan de grotere hoeveelheid bloedverlies.

Als ook de oestrogeenproductie achterblijft, wordt er niets meer opgebouwd en hoeft het lichaam ook niets op te ruimen. De menstruatie blijft dan helemaal uit.

Opvliegers

Opvliegers zijn plotselinge warmte-explosies, die meestal een tot drie minuten duren. Soms heeft u er slechts enkele seconden last van of juist veel langer: een kwartier of half uur. Opvliegers ontstaan door de ontregeling van het temperatuurcentrum in de hersenen. Oestrogenen beïnvloeden het temperatuurcentrum en zorgen voor een stabiele temperatuur. Als de oestrogeenspiegel in het bloed daalt (dit gebeurt in de overgangsjaren), gaat telkens de alarmbel af alsof het lichaam te warm is. Het lichaam moet die warmte kwijt en doet dit door de bloedvaten in de huid wijd open te zetten. Tijdens een opvlieger breidt de warmte zich uit naar uw hals, nek en gezicht en verdampt letterlijk door te transpireren. Soms heeft u ook hartkloppingen. Opvliegers komen ook 's nachts voor. Dan staat meestal het transpireren op de voorgrond (nachtelijke transpiratieaanvallen). Dit kan uw nachtrust behoorlijk verstoren.

De piek van de opvliegers valt samen met de menopauze (laatste menstruatie). Bij de meeste vrouwen verdwijnen ze weer een paar jaar na de menopauze.

Plasproblemen en een droge vagina

Plasproblemen, blaasontsteking, verzakkingsklachten en een droge vagina komen na de menopauze regelmatig voor. Dit komt omdat ook de blaas, de plasbuis en de vagina onder invloed staan van oestrogenen. Als de oestrogeenproductie stopt, verandert het ondersteunende weefsel. Het wordt slapper en de doorbloeding wordt minder, waardoor het slijmvlies gaat 'verdrogen'. Dit kan het vrijen moeilijker en soms zelfs pijnlijk maken.

Botontkalking (osteoporose)

Oestrogenen hebben een remmende werking op botafbraak, een natuurlijk verouderingsproces. Als de oestrogenen minder worden, valt die rem weg en heeft u meer risico op botontkalking (osteoporose). Uw botten kunnen makkelijker breken dan toen u nog jonger was. Voor alle duidelijkheid: botontkalking is een natuurlijk proces dat kan leiden tot een verhoogd risico op breuken. Of u zelf tot deze risicogroep osteoporose behoort, kunt u het beste met uw huisarts bespreken. Die zal daarbij ook kijken naar uw medische voorgeschiedenis, die van uw familie naar uw huidige gezondheid.

Andere verschijnselen/klachten

Tijdens de overgangsjaren kunt u meerdere veranderingen en klachten of ongemakken ervaren. Naast opvliegers en menstruatieproblemen komen voor:

- pijn in de gewrichten en/of spierpijn
- dikker worden
- moeheid en lusteloosheid
- prikkelbaarheid
- slaapproblemen
- depressieve gevoelens
- hoofdpijn
- minder zin in seks
- vergeetachtigheid
- duizeligheid
- tintelingen in de benen

Niet alle klachten hebben rechtstreeks met de overgang te maken. U kunt bijvoorbeeld slecht slapen door de nachtelijke opvliegers. Als dan uw opvliegers behandeld worden, verdwijnen uw slaapproblemen meteen. En van hevige menstruaties met veel bloedverlies kunt u zich moe en uitgeblust voelen, wat ook zal verdwijnen als uw menstruatie minder hevig is.

Behandeling

Afhankelijk van de ernst van de klachten kan de menopauzeverpleegkundige of de specialist in de Menopauzepoli samen met u bekijken wat de beste behandeling is. Dit kunnen leef- of voedingsadviezen zijn, behandeling met hormonen of verwijzing naar andere hulpverleners.

Anticonceptie doorslikken?

Bij onregelmatige menstruaties kan anticonceptie (dit zijn ook hormonen: oestrogenen en progestagenen) worden ingezet tegen overgangsklachten. Door anticonceptie wordt het menstruatiepatroon weer regelmatig en neemt de hoeveelheid bloedverlies af. Bijkomend voordeel is dat anticonceptie ook meteen geregeld is. Uw overgangsklachten (zoals opvliegers) verdwijnen dan, behalve in de stopweek. In de stopweek gebruikt u geen hormonen en keren de opvliegers meteen weer terug.

Lang doorgaan met anticonceptie tijdens de overgang is af te raden om drie redenen:

- De kans op zwangerschap na de menopauze is nul en u heeft dus geen anticonceptie meer nodig.
- Overgangsklachten blijven optreden in de stopweek.
- Voor anticonceptie zijn 'zwaardere' hormonen nodig. Om overgangsklachten te behandelen, is het beter om een lagere hoeveelheid hormonen te gebruiken en hormoontherapie te volgen die speciaal is gericht op de overgang.

Hormoontherapie

Bij ernstige overgangsklachten kan hormoontherapie uitkomst bieden. De keuze zal in eerste instantie vallen op geneesmiddelen die het tekort aan vrouwelijke hormonen corrigeren: de zogenaamde hormoonpreparaten. Deze medicijnen zijn vaak heel effectief: de typische overgangsklachten verdwijnen helemaal of voor het grootste deel. Er zijn verschillende hormoonpreparaten mogelijk. Tot de groep behoren naast oestrogenen en progestagenen, anticonceptie en tibolon. Welk hormoonpreparaat voor u het best geschikt is, hangt af van een aantal factoren. Bijvoorbeeld de fase van de overgang, de mate waarin u klachten heeft en uw huidige gezondheidstoestand. De voordelen moeten uiteraard opwegen tegen de nadelen en mogelijke risico's.

Risico's

Iedere vrouw die 50 jaar of ouder is heeft 10% kans om in haar leven borstkanker te krijgen. Als hormonen kortdurend (minder dan 5 jaar) gebruikt worden voor de behandeling van overgangsklachten, wordt het al bestaande risico op het krijgen van borstkanker niet hoger. Bij langdurig hormoongebruik (meer dan 5 jaar) is dit risico licht verhoogd.

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate

Postbus 9555
6800 TA Arnhem
T 088 - 005 8888
E info@rijnstate.nl
www.rijnstate.nl

Ziekenhuislocaties

Arnhem
Zevenaar
Velp
Dieren
Arnhem-Zuid