

Gynaecologie - Verloskunde

Vrouw en overgang

Wat elke vrouw moet weten

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

Elke vrouw komt vroeg of laat in de overgang. Dit kan verschillende klachten geven. Deze folder geeft u informatie over de meest voorkomende klachten en bij wie u hiervoor terecht kunt.

De overgang

De overgang is een fase waar elke vrouw in de leeftijd tussen 40 en 60 jaar mee te maken krijgt. Het geeft het einde van de vruchtbaarheidsperiode aan. De eicellen in de eierstokken raken op en daardoor worden minder vrouwelijke hormonen (oestrogeen en progesteron) geproduceerd. Hierdoor kunnen allerlei typische klachten ontstaan. Wanneer de overgang begint en hoelang deze duurt, is per vrouw verschillend. Gemiddeld vindt de laatste menstruatie rond het 51ste jaar plaats. Dit wordt de menopauze genoemd. De hormonale veranderingen kunnen een aantal jaren duren. Ze beginnen in de periode voor de laatste menstruatie en gaan door in de tijd erna. Door bepaalde operaties, chemokuur, bestraling of medicijnen kan de overgang versneld en eventueel vervroegd beginnen.

Gevoelens rondom de overgang

De overgang kan bij vrouwen verschillende emoties oproepen. De één is blij dat de menstruatie voorbij is en de ander is verdrietig omdat ze niet meer vruchtbaar is. De gevoelens kunnen nog versterkt worden doordat de overgang kan samenvallen met veranderingen binnen het gezin en eventuele mantelzorg.

Typische klachten

Menstruaties veranderen

De eerste verschijnselen van de overgang zijn vaak veranderingen in het menstruatiepatroon. In het begin komen de menstruaties korter op elkaar, daarna worden de periodes tussen de menstruaties langer en kunnen ze heftiger zijn. Uiteindelijk blijven de menstruaties weg. Hevige menstruaties kunnen ook een andere oorzaak hebben. Bij twijfel of vragen is het verstandig om een afspraak bij uw huisarts te maken of dit te melden bij uw gynaecoloog als u daar al onder behandeling bent.

Opvliegers en nachtzweeten

Veel vrouwen hebben hier last van. Een opvlieger ontstaat door plotselinge daling van oestrogeen. De innerlijke thermostaat raakt hierdoor van slag. De bloedvaten zetten uit en de hartslag gaat omhoog. U kunt er elk moment van de dag last van krijgen, ook 's nachts. Hoe lang ze duren en hoe heftig ze zijn verschilt per vrouw. Koffie, stress, roken, gekruid eten en alcohol kunnen de kans op opvliegers vergroten.

Veranderingen aan de slijmvliezen

De slijmvliezen van het hele lichaam veranderen door de daling van het oestrogeen. Dit is vooral merkbaar aan de slijmvliezen van de vagina en de urinewegen. Deze worden dunner en droger. Hierdoor kan pijn bij het vrijen ontstaan en kunt u last krijgen van urineverlies. Hoeveel last deze verandering geeft, kan van vrouw tot vrouw verschillen. De bekkenbodemspieren en steunweefsels verslappen door het ouder worden. Ook urineweginfecties kunnen voorkomen.

Atypische klachten

Tijdens de overgang kunnen klachten optreden die niet veroorzaakt hoeven te worden door hormonale veranderingen. Ze komen, naast de typische klachten, regelmatig voor. Veel gehoorde klachten zijn:

- stemmingswisselingen;
- zwaarder worden;
- spier- en gewrichtsklachten;
- slapeloosheid;
- hoofdpijn;
- hartkloppingen;
- droge ogen en/of droge mond;
- droge en minder elastische huid;
- vermoeidheid.

Vervroegde overgang

Een op de honderd vrouwen komt te vroeg en zonder medische oorzaak in de overgang. Hierbij vindt de laatste menstruatie voor het 40^{ste} jaar plaats. Zo'n vervroegde overgang vraagt om speciale aandacht. Als dit bij u zo is, adviseren wij u dit te bespreken met uw huisarts of specialist.

Mogelijke klachten op lange termijn

In de overgang kunt u een verhoogd risico hebben op botontkalking en hart- en vaatziekten.

Botontkalking

Vanaf de leeftijd van 35 jaar wordt er meer bot afgebroken dan aangemaakt. Dit komt doordat de botten minder calcium opnemen. Rond de menopauze neemt daarom de kans op botbreuken toe. Deze kans is groter bij:

- (te) vroege overgang;
- roken;
- alcoholgebruik;
- weinig beweging;
- ondergewicht;
- onvoldoende zonlicht.

Hart- en vaatziekten

Door de bescherming van oestrogenen hebben vrouwen in de vruchtbare leeftijd minder kans op hart- en vaatziekten dan mannen. Tijdens de overgang kan het risico op hart- en vaatziekten juist toenemen. Algemene risicofactoren zijn onder andere:

- hoge bloeddruk;
- roken;
- te hoog cholesterolgehalte ;
- overgewicht en diabetes;
- weinig lichaamsbeweging.

Wat kunt u doen?

Veel vrouwen hebben last van overgangsklachten, de een meer dan de ander. Veel klachten verdwijnen uiteindelijk weer vanzelf, maar dat kan een aantal jaren duren. Toch zijn er veel mogelijkheden om de klachten te verminderen.

Hierbij kunt u denken aan:

- aanpassing van leefstijl en voeding;
- Yoga, acupunctuur en mindfulness;
- behandeling met voedingssupplementen;
- behandeling met medicatie zonder hormonen;
- behandeling met medicatie met hormonen.



Yoga kan helpen lichaam en geest in balans te brengen

Waar kunt u terecht?

Heeft u last van overgangsklachten? Dan kunt u voor informatie en advies terecht bij een overgangsconsulent of vraag advies aan uw gynaecoloog.

Overgangsconsulent

De overgangsconsulent is een verpleegkundige of verloskundige die speciaal hiervoor is opgeleid. Zij kan u op professionele en onafhankelijke wijze adviseren en begeleiden tijdens uw overgangsjaren. Zij neemt uitgebreid de tijd voor u en kijkt naar uw situatie. Dit geldt ook voor een vervroegde overgang en de overgang als gevolg van operaties, chemokuur, bestraling en medicatie.

Ze zijn aangesloten bij een beroepsvereniging, de VVOC. U kunt op hun website, www.overgangsconsulente.com, bekijken welke consulent er het dichtst bij u in de buurt zit. Ze werken vanuit een zelfstandige praktijk en u kunt zelfstandig een afspraak met hen maken. U heeft hiervoor geen verwijzing nodig van de huisarts of gynaecoloog. Een consult wordt vaak (gedeeltelijk) vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Dit verschilt per verzekering.

De overgang is méér dan niet meer menstrueren. Blijf niet lopen met uw overgangsklachten; raadpleeg uw huisarts of gynaecoloog, of neem contact op met een overgangsconsulent.