

De overgang

De meeste westerse vrouwen krijgen hun laatste menstruatie tussen hun veertigste en zestigste jaar: de gemiddelde leeftijd is 51 jaar. De laatste menstruatie wordt ook wel menopauze of overgang genoemd. In deze folder leest u welke hormonale veranderingen er zijn in de overgang, wat u hiervan merkt en wat er aan te doen is.

De overgang

Voor en na de menopauze is er een periode van enkele jaren waarin de hormonen een nieuw evenwicht zoeken. Deze periode wordt de overgang genoemd. De duur ervan is voor iedere vrouw verschillend. In de overgangsjaren vinden ook andere belangrijke veranderingen plaats: de kinderen worden zelfstandig, ouders vragen meer zorg en aandacht en als u werkt, kan het zijn dat u zich afvraagt hoe u verder wilt. Het is een periode die gemengde gevoelens kan oproepen.

Sommige vrouwen ervaren het uitblijven van de menstruatie als een opluchting, anderen kunnen verdrietig zijn omdat hun vruchtbare periode definitief voorbij is. Bij een kwart van de vrouwen gaat de overgang gepaard met klachten die het dagelijks leven kunnen verstoren, anderen hebben helemaal geen klachten. De overgang is echter een natuurlijke fase in het leven van iedere vrouw. Ook in deze periode kunt u volop in het leven staan en actief blijven.

Hormonale veranderingen

In de puberteit beginnen de vrouwelijke geslachtshormonen te werken en vindt de eerste menstruatie plaats. De menstruatie komt tot stand door een ingewikkeld samenspel tussen hersenen, eierstokken en baarmoeder.

Er zijn vier hormonen die hierbij een belangrijke rol spelen. Onder de hersenen bevindt zich het hersenaanhangsel, de hypofyse. Dit is een kleine klier die het follikelstimulerend hormoon (FSH) afgeeft. FSH zorgt ervoor dat elke maand een eikel tot rijping komt en dat de eierstokken het hormoon oestrogeen gaan aanmaken. Na tien tot veertien dagen is de eikel rijp.

Een ander hormoon uit de hypofyse, het luteïniserend hormoon (LH), zorgt ervoor dat de eisprong (ovulatie) plaatsvindt. In het vruchtbare leven maken de eierstokken de hormonen

oestrogeen en progesteron. Deze twee hormonen zorgen voor de rijping van het eiblaasje, de eisprong en de opbouw van het baarmoederslijmvlies. Als dit goed gebeurt, kan een bevruchte eicel zich innestelen en ontstaat eventueel een zwangerschap. Wanneer geen zwangerschap optreedt, wordt veertien dagen na de eisprong het baarmoederslijmvlies afgestoten. Dit is de menstruatie.

Oestrogeen en progesteron hebben ook invloed op andere weefsels, zoals de schede (vagina), de borsten, de botten, de huid, de bloedvaten en de zenuwcellen.

De eierstok maakt ook testosteron: dit hormoon is onder meer belangrijk voor het libido, de zin in vrijen. Wanneer de voorraad eicellen in de eierstokken afneemt, wordt gaandeweg ook minder oestrogeen en progesteron aangemaakt. Dit is het begin van de overgang.

De eerste uiting van de overgang is meestal een verandering van de menstruatie. Er kunnen typische overgangsklachten optreden, zoals opvliegers en transpiratie-aanvallen. Wanneer alles weer tot rust gekomen is, dit kan bij elke vrouw verschillen, ontstaat er een nieuw hormonaal evenwicht: de postmenopauze.

Het begin en de duur van de overgang

De duur van de overgang verschilt bij elke vrouw. De gemiddelde tijd tussen het onregelmatig worden van de menstruaties en de menopauze is vier jaar. Overgangsklachten kunnen vijf tot tien jaar of soms langer bestaan. Globaal is deze periode te verdelen in vijf jaar voor de laatste menstruatie tot twee à drie jaar erna.

Er zijn ook vrouwen die maar korte tijd merken dat zij in de overgang zijn. Vrouwen van wie de moeder vroeg in de overgang kwam, hebben zelf een grotere kans vroeg in de overgang te komen. Het gebruik van de pil kan de overgangsklachten onderdrukken, maar heeft geen invloed op het tijdstip dat de overgang begint.

Bij vrouwen die elke dag meer dan een pakje sigaretten roken, blijkt de overgang gemiddeld twee jaar eerder te beginnen. Als bij een operatie beide eierstokken zijn verwijderd, begint de postmenopauze direct en vaak met hevige klachten. Als alleen de baarmoeder is verwijderd, kan de overgang soms wat vroeger beginnen, maar meestal heeft dit geen invloed.

Menstruaties tijdens de overgang

De overgang begint vaak met een verandering in het menstruatiepatroon. De menstruaties komen korter na elkaar en worden vaak heviger, soms zijn er ook stolsels. Vervolgens wordt de pauze tussen de menstruaties steeds langer en uiteindelijk blijven ze helemaal weg.

De menopauze heeft plaatsgevonden als er een jaar lang geen menstruatie meer is geweest. Dit tijdstip is dus alleen achteraf vast te stellen. Als de menstruaties tijdens de overgang erg hevig zijn, kunt u laten onderzoeken of er misschien een andere oorzaak is.

Wat zijn 'typische' overgangsklachten

Naast de veranderingen in het patroon van de menstruaties zijn er meer verschijnselen die samenhangen met de overgang. Typische overgangsverschijnselen zijn een gevolg van schommelingen in de hoeveelheid oestrogenen in het bloed.

Opvliegers

Opvliegers zijn het meest bekende verschijnsel van de overgang. Ze bestaan uit plotselinge warmteaanvallen die gepaard kunnen gaan met een rood gezicht en een koortsig gevoel. Dit kan samengaan met hevig transpireren. Opvliegers kunnen op elk willekeurig moment optreden, maar ook uitgelokt worden door bijvoorbeeld stress of alcohol. Sommige vrouwen hebben er slechts af en toe last van, anderen hebben ze wel tien tot twintig keer per dag. Meestal duurt een opvlieger een paar seconden of minuten, maar de klachten kunnen ook een kwartier of half uur duren. Vooral in gezelschap kan dit erg vervelend zijn.

Nachtelijk transpireren

Opvliegers kunnen in de nacht optreden met flinke transpiratie-aanvallen. In ernstige gevallen kunnen hierdoor slaapproblemen, vermoeidheid en/of prikkelbaarheid ontstaan.

Gevolgen op de korte termijn

Droge huid en slijmvliezen

De huid kan droger en minder elastisch worden waardoor er rimpels kunnen ontstaan. Omdat er minder traanvocht en speeksel wordt aangemaakt, kunnen de ogen en de mond droger worden.

Klachten van de schede en seksuele veranderingen

Door de afname van oestrogenen wordt de bekledende laag van de schede gaandeweg dunner en droger. Veel vrouwen hebben last van jeuk en een branderig gevoel in de schede en aan de schaamlippen of bij het plassen. De schede en de blaas worden gevoeliger voor infecties. Door deze veranderingen en door de daling van het testosteron in het bloed kan de behoefte aan seks afnemen en kan gemeenschap soms pijnlijk zijn. Natuurlijk kunnen hierbij meer factoren een rol spelen en hoeft het niet altijd alleen aan de overgang te liggen.

Klachten van de urinewegen

Bij het ouder worden, verslappen de bekkenbodemspieren en de steunweefsels. Daardoor kan de blaas wat verzakken. Omdat de slijmvliezen van de urinewegen dunner worden, kunnen er

eerder blaasontstekingen ontstaan. Samen kan dit tot gevolg hebben dat u de plas niet meer zo lang kunt opgehouden of dat u bij hoesten, niezen of sporten urine verliest.

Gevolgen op langere termijn

Botontkalking (osteoporose)

Tot het 35^e jaar zijn de aanmaak en afbraak van de botten met elkaar in evenwicht. Daarna wordt langzamerhand meer bot afgebroken dan aangemaakt. Na de laatste menstruatie wordt er minder oestrogeen aangemaakt. Daardoor ontstaat er gedurende enkele jaren een proces waarin de botten brozer worden, ze worden minder stevig, 'ontkalken'. De kans op botbreuken neemt dus toe. Dit risico is groter bij vrouwen die te vroeg in de overgang komen, een tengere bouw hebben, roken, drinken of weinig bewegen. Ook vrouwen die lang last hebben gehad van anorexia en vrouwen bij wie osteoporose in de familie voorkomt, lopen een grotere kans op osteoporose. Meer informatie over osteoporose kunt u lezen op de website van de Osteoporose Stichting, www.osteoporosestichting.nl.

Hart- en vaatziekten

Oestrogenen hebben een beschermende werking tegen hart- en vaatziekten. In de vruchtbare leeftijd hebben vrouwen minder kans op hart- en vaatziekten dan mannen, maar na de overgang is dit risico gelijk. Het is nog niet duidelijk welke rol oestrogenen hierbij spelen. De kans op hart- en vaatziekten lijkt meer samen te hangen met algemene risicofactoren zoals hoge bloeddruk, roken, te hoog cholesterolgehalte, overgewicht en weinig lichaamsbeweging.

Wat zijn 'niet-typische' overgangsklachten

Klachten die vaak tijdens de overgang voorkomen, maar niet duidelijk samenhangen met de veranderingen van de hormonen, worden 'niet-typische overgangsklachten' genoemd. Dit zijn bijvoorbeeld hartkloppingen, toename van gewicht, obstipatie, gewrichtsklachten, hoofdpijn, slapeloosheid en stemmingswisselingen.

Als opvliegers ontbreken, worden de slapeloosheid en stemmingswisselingen mogelijk veroorzaakt door het feit dat veel vrouwen de overgang ervaren als een ingrijpende periode.

Niet alleen de lichamelijke veranderingen, maar ook het afscheid van een vruchtbaar leven zijn soms moeilijk te aanvaarden. In de gezinssituatie treden bovendien vaak veranderingen op die u uit uw evenwicht kunnen brengen. Als u slecht slaapt ten gevolge van opvliegers, kan het gevolg zijn dat u eventuele problemen minder goed aankunt. Dit kan leiden tot psychische klachten zoals neerslachtigheid, prikkelbaarheid, stemmingswisselingen, angst, concentratie- en geheugenverlies.

Kan door middel van onderzoek worden vastgesteld of de overgang is begonnen?

Door bloedonderzoek op de derde dag van de menstruatie kan worden nagegaan of het FSH verhoogd en het oestrogeen verlaagd is. Dit onderzoek geeft niet aan hoe lang het nog zal duren tot de menstruaties stoppen en het heeft daarom niet veel zin. Met name uw klachten zijn de belangrijkste aanwijzingen. Alleen als de overgang voor uw 45^e jaar lijkt te beginnen, hebben deze bepalingen nut.

Behandeling van overgangsklachten

Onregelmatige menstruaties, opvliegers en transpiratie-aanvallen zijn verschijnselen die van nature bij de overgang horen en vanzelf overgaan. Wanneer u ze echter vervelend vindt, kan er een reden zijn om medicijnen te gebruiken. Het tekort aan oestrogenen kan dan worden aangevuld door het gebruik van tabletten, pleisters, neusspray, implantatietabletten onder de huid, gel, vaginale zetpillen, tabletten, een crème of een ring.

Bestaan er alleen opvliegers, dan kunnen deze soms worden verholpen met tabletten zonder hormonen (clonidine). Oestrogenen moeten gecombineerd worden met progesteron of progestageen (een stof die verwant is aan progesteron). Als het baarmoederslijmvlies alleen door oestrogenen zou worden gestimuleerd, bestaat er namelijk een licht verhoogd risico op baarmoederslijmvlieskanker en een grote kans op onregelmatig bloedverlies (doorbraakbloedingen). Progesteron zorgt ervoor dat het baarmoederslijmvlies wordt afgestoten (onttrekkingsbloed).

Als de baarmoeder is verwijderd, is progesteron niet nodig. Als u langer dan een jaar niet meer heeft gemenstrueerd, kan een continu schema van oestrogenen en progesteron geprobeerd worden, zodat u helemaal geen bloedingen meer hoeft te hebben.

Vaginale klachten zoals droogheid, afscheiding, pijn bij het vrijen of urinewegklachten ten gevolge van frequente blaasontstekingen kunnen meestal behandeld worden met vaginale zetpillen, crème, tabletten of een ring. Deze behandeling kan jaren nodig zijn. Opvliegers verbeteren meestal binnen enkele dagen na het begin van de behandeling. Klachten van de urinewegen en de schede verbeteren meestal binnen een paar weken. Sommige vrouwen merken echter pas na een paar maanden dat de klachten helemaal weg zijn.

Vrouwen die medicijnen tegen opvliegers krijgen, kunnen na een jaar een maand stoppen om te kijken of behandeling nog wel nodig is. Bij niet-typische klachten (hartkloppingen, dikker worden, obstipatie, gewrichtsklachten, hoofdpijn, slapeloosheid, stemmingswisselingen) kan een proefbehandeling van drie maanden overwogen worden.

Een behandeling van meer dan drie maanden heeft alleen dan zin als er ook werkelijk effect is. Behandeling met hormonen wordt hormoonsuppletie therapie (HST) genoemd.

Wel of geen hormonen

De overgang is een natuurlijk proces waarbij de klachten uiteindelijk ook zonder medicijnen zullen verdwijnen. Praten met vrouwen in dezelfde situatie geeft vaak herkenning waardoor u sommige klachten beter zult kunnen begrijpen.

Homeopathische middelen tegen overgangsklachten of middelen op plantaardige basis (soja, rode klaver) geven soms voldoende verbetering van uw klachten. Over de werkzaamheid hiervan wordt verschillend gedacht en er is nog maar weinig onderzoek naar gedaan.

Of u wel of niet hormonen wenst te gebruiken, is een afweging die u uiteindelijk zelf moet maken. Het belangrijkste argument hierbij is hoe u uw klachten ervaart en hoeveel last u hiervan heeft. Ook belangrijk is of er eventueel bezwaren zijn om hormonen te gaan gebruiken. Bespreek bij overgangsklachten met uw arts de voor- en nadelen van hormoonbehandeling in uw specifieke situatie. Zolang oestrogenen worden gecombineerd met progesteron bestaat er geen verhoogd risico op baarmoederslijmvlieskanker. Als u kortdurend hormonen gebruikt, wordt het risico op borstkanker niet verhoogd. Bij langdurig gebruik is dit nog niet met zekerheid te zeggen.

Voor het starten van de hormoonbehandeling wordt soms een röntgenfoto van de borsten gemaakt. Als langer dan vijf jaar hormonen worden gebruikt, kan dit onderzoek elke twee jaar opnieuw worden gedaan. Overigens wordt borstonderzoek bij alle vrouwen tussen de vijftig en zeventig jaar via het bevolkingsonderzoek verricht.

De bijwerkingen van oestrogenen kunnen heel verschillend zijn. Sommige vrouwen hebben last van vocht vasthouden en gespannen of pijnlijke borsten. Deze verschijnselen zijn meestal afhankelijk van de dosis.

Treedt na de menopauze onregelmatig bloedverlies op, dan moet u dat altijd met uw arts bespreken.

Anticonceptie en het gebruik van de gewone pil

Zolang u de pil gebruikt, blijven de bloedingen bestaan. Als na het stoppen met de pil de bloedingen wegblijven, zou u in de overgang kunnen zijn. Zolang dat onzeker is, is het verstandig voorbehoedsmiddelen te gebruiken tot de menstruatie langer dan een jaar is weggebleven. De kans op een zwangerschap bij een vrouw van vijftig is klein, maar niet

uitgesloten. Medicijnen die speciaal voor de overgang zijn gemaakt, bevatten een kleinere hoeveelheid hormonen dan de gewone pil en verdienen daarom bij klachten doorgaans de voorkeur. Het zijn echter geen voorbehoedsmiddelen.

Wat kunt u zelf doen?

- Eet gezond en probeer op uw gewicht te letten. Na de overgang komt u gemakkelijker aan.
- Zorg voor voldoende kalk om de kans op osteoporose te verkleinen. Drink dus melk en eet kaas, yoghurt en koolsoorten. Vier porties melkproducten per dag geven de noodzakelijke hoeveelheid kalk. Eén portie is bijvoorbeeld een beker melk, een bakje yoghurt of een plak kaas. Ook vitamine D is belangrijk. Uw huid maakt vitamine D aan onder invloed van zonlicht en het zit ook in margarine, boter, vis en eieren.
- Probeer regelmatig te bewegen waarbij de botten belast worden. Elke dag een half uur lopen bijvoorbeeld versterkt de botten. Andere vormen van lichaamsbeweging zijn belangrijk tegen stijfheid van gewrichten en spierpijn.
- Houd er rekening mee dat alcohol, koffie, thee en gekruid eten opvliegers kunnen uitlokken.
- Neem niet te veel hooi op uw vork. Neem de tijd en de rust om aan alle veranderingen te wennen.
- Probeer voldoende slaap te krijgen, omdat u de veranderingen beter kunt opvangen als u uitgerust bent.
- Praat over eventuele problemen met uw partner, een vriendin, uw huisarts of een menopauzeverpleegkundige.
- Bij problemen met plassen kunt u uw bekkenbodemspieren oefenen, eventueel met hulp van een bekkenbodempfysotherapeut.
- Probeer te stoppen met roken. Het is slecht voor hart- en bloedvaten. De kans op hart- en vaatziekten wordt na de overgang groter.
- Als u last heeft van opvliegers kunt u meerdere laagjes kleding dragen, zodat u af en toe iets kunt uittrekken.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan contact op met de polikliniek Gynaecologie, telefoonnummer 0485 - 84 55 60

Meer informatie

Osteoporose Stichting: www.osteoporosestichting.nl

Overgang Net: www.europe.obgyn.net/nederland/mp/default.asp