

Menopauze

Deze patiëntenbrief is bedoeld als ondersteuning van het consult door de huisarts. De adviezen in de brief gelden alleen voor mensen bij wie de diagnose is gesteld. De informatie dient niet als vervanging van een consult door de huisarts. Bedenk bij het lezen dat uw gezondheidssituatie anders kan zijn dan in de teksten wordt beschreven.



Wat is de menopauze?

De menopauze is een fase in uw leven waarin uw menstruaties onregelmatig worden en uiteindelijk helemaal wegblijven. Dit is heel natuurlijk, maar voor veel vrouwen is het een lastige periode. Gemiddeld duurt het vier jaar voor de menstruatie definitief wegblijft. U bent dan in de menopauze. De overgang vindt meestal plaats tussen 45 en 60 jaar. Op vijftigjarige leeftijd heeft ongeveer de helft van de vrouwen de menopauze bereikt.

Hoe ontstaat de overgang?

De voorraad eicellen in uw eierstokken raakt op als u tussen de 45 en 60 jaar bent. Als er geen eitje meer vrijkomt, daalt ook de aanmaak van oestradiol, een vrouwelijk hormoon. De opbouw van uw baarmoederslijmvlies raakt ontregeld. De menstruatie verandert en blijft uiteindelijk weg.

Wat zijn de typische verschijnselen?

Menstruatieveranderingen

De menstruatie wordt onregelmatig en verandert. Uw ongesteldheid kan opeens veel langer of juist korter duren. Het bloedverlies kan zeer hevig zijn of juist veel minder. Bepaalde verschijnselen kunnen zoals buikpijn en rugpijn kunnen voor het eerst optreden, erger of juist minder worden dan u gewend was.

Opvliegers = "vapeurs"

Opvliegers zijn plotselinge, korte, hevige warmte-aanvallen. Uw gezicht, hals en/of borst worden rood en u kunt opeens heftig gaan transpireren. Dit kan ook 's nachts optreden.

Vaginale klachten

Het slijmvlies aan de binnenkant van de vagina wordt dunner (kwetsbaar) en droger. Vrijen kan daardoor een onaangenaam branderig gevoel geven of pijn doen.

Al deze verschijnselen kunnen andere klachten uitlokken, zoals slaapproblemen, vermoeidheid, prikkelbaarheid,...

Adviezen

Menstratieveranderingen

Het is belangrijk dat u in een goede conditie bent, vooral wanneer u veel bloed verliest omdat de menstruatie vaker komt, heftiger is en/of langer duurt. Zorg voor:

- ✓ Gezonde voeding met voldoende ijzer zoals vlees, volkorenproducten, bladgroenten en gedroogde vruchten.
- ✓ Een halfuur per dag actief bewegen, zoals flink wandelen, fietsen, joggen, zwemmen of dansen.
- ✓ Voldoende (nacht-)rust. Ga op tijd naar bed, zorg voor een rustige slaapkamer en neem geen werk mee naar bed.

Opvliegers

- ✓ Draag kleding die vocht goed opneemt en waardoor vocht verdampt: bijvoorbeeld katoen, zijde of wol. Als u meerdere dunne lagen over elkaar draagt, kunt u gemakkelijk iets uit doen.
- ✓ Slaap onder katoenen lakens en (meerdere dunne) wollen dekens in plaats van onder een synthetisch dekbed.
- ✓ Alcohol, warme dranken zoals koffie en thee, en gekruid eten kunnen soms opvliegers uitlokken. Als u dat merkt, kunt u deze vermijden.

Vaginale droogte

- ✓ Als u bij het vrijen last heeft van een droge vagina, maak dan duidelijke afspraken met uw partner. Bespreek uw lichamelijke veranderingen samen met uw partner. Neem veel tijd bij het voorspel. Het is nu extra belangrijk om aan te geven wat prettig is en wat onprettig of zelfs pijnlijk is. Gebruik zo nodig een glijmiddel. Dit is vrij verkrijgbaar bij de apotheek. Breng dit aan rondom de vaginale opening en op de penis.

Anticonceptie: Niet vergeten!

Ook als u onregelmatig menstrueert, is er nog een kans op zwangerschap. Als u dat niet wilt riskeren, is het verstandig om tot een jaar na de laatste menstruatie voorbehoedsmiddelen te blijven gebruiken, bijvoorbeeld condooms of een spiraal.

Gebruikt u de pil, dan kunt u daar eventueel mee doorgaan. U stelt met pil de overgang niet uit, dit proces gaat gewoon door. Maar omdat de pil de maandelijks bloedingen kunstmatig in stand houdt, merkt u minder goed wanneer u in de overgang bent en de menopauze heeft bereikt. Het valt niet te zeggen wanneer u het beste met de anticonceptiepil kunt stoppen. Dit is een persoonlijke keuze. Vrouwen boven de 50 wordt vaak geadviseerd om om de paar maanden met de pil te stoppen om te kijken of hun menstruatie al gestopt is. Op die manier kunt u nagaan of bescherming tegen zwangerschap nog nodig is. U weet pas zeker dat de menopauze achter de rug is wanneer u een jaar na stoppen met de pil niet meer heeft gemenstrueerd. Gedurende dit jaar moet u zo nodig andere anticonceptie gebruiken (bijvoorbeeld condooms of een spiraal).

In de pil zitten de vrouwelijke hormonen oestrogeen en progesteron. Deze hormonen helpen ook tegen de typische overgangsklachten. Wel kunt u in de week dat u geen pil slikt (de stopweek), last hebben van opvliegers en nachtelijke zweetaanvallen.

Medicijnen

Hevige menstruaties

De anticonceptiepil kan het bloedverlies verminderen. Maar ook met NSAID's (ontstekingsremmende pijnstillers) in de eerste drie dagen van de menstruatie, kan het bloedverlies sterk verminderen.

Opvliegers

Wanneer u gestoord wordt in uw dagelijkse bezigheden kan u na overleg met uw arts overwegen om hormoonpreparaten te nemen (tabletten, pleisters, gel). In die tabletten en pleisters zit het vrouwelijk hormoon oestrogeen (net als in de pil, maar in kleinere hoeveelheden). Dit vult het tekort aan oestrogeen aan waardoor de opvliegers en zweetaanvallen verminderen. Oestrogeen vergroot wel het risico op op borstkanker en hart- en vaatziekten.

Vaginale klachten

Bij vaginale klachten kunt u speciale crème of zetpillen in de vagina aanbrengen. In de crème en zetpillen zit ook het vrouwelijk hormoon oestrogeen. Dit herstelt het vaginaslijmvlies. Voor zover bekend gelden de genoemde risico's van oestrogeen bij vaginaal gebruik niet.

Hoe verloopt het verder?

Het duurt gemiddeld vier jaar voor de menstruatie definitief wegblijft. De opvliegers kunnen tot enkele jaren na de menopauze voorkomen. Vaginale klachten (droogheid) blijven vaak bestaan.

- ✓ De menopauze treedt gemiddeld in rond 51 jaar en de overgangperiode neemt ongeveer 4 jaar in beslag. Opvliegers, vaginale droogte en veranderingen van de menstruatie komen vaak voor. Hormonen helpen maar hebben nadelen.
- ✓ Vergeet niet om lang genoeg correcte anticonceptie toe te passen!

Vragen?

Heeft u nog vragen, neem dan contact op met één van de artsen in onze praktijk. We helpen u graag verder.