

Menopauze en overgang

De menopauze

De menopauze is de laatste menstruatie van een vrouw. Als u een jaar lang geen menstruatie heeft gehad bent u postmenopauzaal. In de periode ervoor bent u in de overgang of perimenopauzaal.

De meeste vrouwen krijgen de laatste menstruatie tussen hun veertigste en zestigste jaar. De gemiddelde leeftijd is 51 jaar.

De overgang

Voor en na de menopauze is er een periode waarin de hormonen een nieuw evenwicht zoeken. Deze periode wordt de overgang genoemd. De overgang begint vaak met een verandering in het menstruatiepatroon. De menstruaties komen korter na elkaar en worden vaak heviger; soms zijn er ook bloedstolsels. Vervolgens wordt de pauze tussen de menstruaties steeds langer en uiteindelijk blijven ze helemaal weg. Dit tijdstip is dus alleen achteraf vast te stellen. Hoe lang de overgang duurt is voor iedere vrouw verschillend. In het vruchtbare leven maken de eierstokken de hormonen oestrogeen en progesteron aan. Deze hormonen hebben invloed op weefsels zoals de vagina, de borsten, de botten, de huid de bloedvaten en de zenuwcellen. Tijdens de overgang neemt de productie van deze hormonen in de eierstokken af waardoor er overgangsklachten kunnen ontstaan.

Overgangsklachten

Tijdens de overgang verandert het patroon van de menstruaties, daarnaast kunnen er typische overgangsklachten ontstaan zoals nachtelijk transpireren en opvliegers. Deze klachten zijn het gevolg van schommelingen in de hoeveelheid oestrogenen. Tevens kan er sprake zijn van bijvoorbeeld:

- Stemningswisselingen
- Gejaagdheid
- Slaapproblemen
- Pijn aan de gewrichten

- Concentratieproblemen
- Geheugenverlies
- Gewichtstoename
- Neerslachtigheid

Gevolgen van menopauze

Er kunnen als gevolg van de hormonale veranderingen op korte en lange termijn gevolgen zijn:

- Droge huid
- Droge slijmvliezen zoals droge ogen, droge mond, droge vagina
- Verzakkingen van blaas of baarmoeder door verslappen van de bekkenbodemspieren
- Botontkalking (osteoporose)
- Hoger risico op hart en vaatziekten

Menopauze polikliniek

Op de menopauze polikliniek kunt u bij ons multidisciplinair team terecht met vragen en klachten met betrekking tot de overgang en menopauze. Nadat u bent verwezen door uw huisarts komt u op het spreekuur bij de gynaecoloog en verpleegkundig consulent. U komt eerst voor een intake gesprek bij de verpleegkundig consulent. Een specifieke vragenlijst over uw klachten krijgt u thuisgestuurd en zal worden doorgenomen. Vervolgens gaat u naar de arts en hij of zij bespreekt de uitkomsten van de vragenlijst met u en start eventueel een behandeling. Mogelijke behandelingen zijn:

- Aanvullen tekort aan oestrogenen door pleisters of tabletten
- Tabletten zonder hormonen (clonidine) in geval van opvliegers
- Vaginale zetpillen, crème, tabletten of een ring indien er vaginale klachten, incontinentieproblemen en/of verzakingsproblemen bestaan. Soms is hiervoor een verwijzing naar het bekkenbodemcentrum nodig.

- Hormoonsubstitutie therapie (HST) gedurende 3 maanden op proef en langer indien dit de klachten vermindert.
- Met behulp van lifestyle coaching kunnen we u tips geven hoe om te gaan met de lichamelijke en mentale veranderingen tijdens de overgang.

Daarnaast is er ruimte voor het beantwoorden van vragen over alternatieve geneeswijzen zoals acupunctuur.

Binnen enkele dagen na de start van de behandelingen zullen de klachten over het algemeen verminderen. Klachten van de urinewegen of vagina verdwijnen binnen enkele weken tot maanden.

Contact/vragen?

Bij vragen kunt u ons bellen:

Polikliniek gynaecologie/verloskunde
Amphia locatie Langendijk
Telefoon: (076) 595 10 03

www.amphia.nl