

Hoe kunnen we de klachten behandelen?

Om de balans te herstellen, worden vrouwelijke hormonen toegediend. Bij lichte ongemakken raden we preparaten aan op basis van **planten zoals soja, hop, rode klaver, salie of zilverkaars**. Planten met vrouwelijke hormonale eigenschappen zijn niet per definitie veiliger dan de klassieke chemische hormonen. Bij ernstigere klachten is **hormonale substitutietherapie** aangewezen. Wie nog een baarmoeder heeft, zal bij voorkeur een combinatie van hormonen slikken om overdreven stimulatie van de baarmoeder tegen te gaan. Deze hormonale therapie heeft nadelen, maar het zou jammer zijn dat vrouwen met ernstige klachten hun levenskwaliteit opgeven uit angst voor hormoontherapie. Belangrijk is om jaarlijks na te gaan in hoeverre we de behandeling nog nodig hebben. Daarnaast is het ook van belang om kennis te hebben van risicofactoren zoals erfelijke belasting en persoonlijke voorgeschiedenis. Vrouwen die in het verleden al een kwaadaardige hormoongevoelig gezwel ontwikkelden, in de eerste graad in de familie gevallen van borstkanker hadden of een ernstige trombose hebben gehad, kunnen zich beter niet laten behandelen met hormonen.

Wat zijn de voor- en nadelen van hormonale therapie?

Vrouwelijke hormonen **gaan osteoporose tegen**, maar er bestaan andere niet-hormonale geneesmiddelen (bijvoorbeeld calcium en vitamine D) op de markt hiervoor. Bij vrouwen die langer dan 1 jaar hormonen nemen, verhoogt het **risico op borstkanker**. Tussen 50 en 70 jaar krijgen ongeveer 45 op 1000 vrouwen borstkanker. Door het gebruik van hormonen gedurende vijf jaar of minder komen daar 2 patiënten op 1000 bij. Dit cijfer is te verwaarlozen als we vergelijken met de verhoogde kans van zwaarlijvige vrouwen op borstkanker. Als je veel verdikt tijdens de menopauze, heb je twee keer zoveel kans op borstkanker. Daarnaast verhogen vrouwelijke hormonen de kans met factor 2 tot 3 op **bloedstolling in de benen**.

Als we weten dat bij zwangerschap de kans stijgt met een factor 6, is dat risico ook relatief. Vrouwelijke hormonen worden voor korte tijd aangeraden om bovenstaande klachten te verminderen, maar na elk jaar evalueren we de noodzaak van het geneesmiddel.



MENOPAUZE



**Uw specialist in
gezondheid**

Menopauze betekent letterlijk 'de laatste menstruatie'. De overgang is geen ziekte maar een natuurlijke gebeurtenis in het leven van elke vrouw waarbij de vruchtbaarheid ten einde loopt.

De gemiddelde leeftijd waarop de menstruatie stopt, ligt rond 50 jaar. Maar een cyclus stopt zelden abrupt en jaren voor 'de laatste menstruatie' begint je hormoonspiegel te veranderen. Bij twijfel over de diagnose kan de toestand van de eierstokken worden nagegaan met een hormoonbepaling in het bloed of in de urine. De daling van oestrogeen en progesteron gebeurt niet gelijkmatig maar met flinke schommelingen, waardoor er overgangsklachten kunnen ontstaan.

Wat zijn de ongemakken?

- **Opvliegers of vapers** zijn verantwoordelijk voor een plots gevoel van warmtetoename, vaak ook 's nachts. Dat kan ook gepaard gaan met roodheid van het gelaat en/of de hals, met overmatig zweten of met hartkloppingen.
- **Onregelmatige maandstonden** met minder of hevige bloedingen. Buikpijn en rugpijn kunnen voor het eerst optreden, erger of minder erg dan gewend.
- **Slaapstoornissen**, voornamelijk door nachtzweten, kan zich vertalen in wisselende stemmingen en een **neerslachtig gevoel**.
- **Prikkelbaarheid**
 - Door de oestrogeendaling verliest het bot densiteit en kan het zelfs broos en fragiel worden. Het risico van **osteoporose** is hoger bij menopauze voor de leeftijd van 45 jaar, bij vrouwen die roken, bij magere vrouwen, bij onvoldoende inname van calcium en vitamine D, bij onvoldoende lichaamsbeweging en bij langdurige inname van cortisone.
- **Vaginale droogte** die seksuele betrekkingen soms pijnlijk maakt. Door de hormoondaling verandert ook de vaginale zuurtegraad waardoor je **vatbaarder bent voor infecties**.
- **Gewrichts- en spierpijn**: oestrogeen helpt in het bouwen van collageen waardoor het belangrijk is in de elasticiteit van de slijmvliezen, banden, pezen, spieren en kraakbeen.

- De **huidverslapping** versnelt door de lage concentratie aan oestrogenen en de **lichaamsbehairing wordt mannelijker** wat resulteert in haaruitval of haartjes in het gelaat.

- **Het tandvlees kan ook gevoeliger zijn** door veranderingen in de vrouwelijke hormonen. Tevens kan je last hebben van een **veranderde smaak, branderig gevoel in de mond of een grotere gevoeligheid voor warme en koude gerechten en dranken**. Een daling in het speeksel kan **ook een droge mond** tot gevolg hebben.

- **Hoofdpijn**

- **Verandering van figuur**: de productie van oestrogenen wordt onder andere overgenomen door de vetcellen zodat het lichaam meer vet vasthoudt. Daarnaast vertraagt onze stofwisseling, terwijl we vaak evenveel blijven eten. Er is ook een herverdeling van het vet doordat vrouwen nu relatief gezien meer mannelijk hormoon aanmaken. Vet komt nu vooral te zitten op de buik, taille en borsten. Zelfs als je niet zwaarder wordt, zal je lichaamsvet zich toch wat anders gaan verdelen.

Wat kan ik zelf doen?

- **Draag verschillende lagen kledij** die goed vocht opnemen. Slaap onder katoenen lakens.
- **Vermijd cafeïne, alcohol, gekruid eten en warme dranken** die verergeren opvliegers en het nachtzweten. Drink een glas koud water of fruitsap wanneer de warmte opkomt
- **Let op je ademhaling**: wanneer je een warmte-aanval voelt opkomen, probeer dan eens langzaam en diep te ademen vanuit de buik.
- Neem **voldoende nachtrust**.
- **Beweeg voldoende** om je metabolisme op gang te houden en botontkalking tegen te gaan.
- Hou de **gewichtstoename onder controle**. Zet minder vet en suiker op het menu. Probeer frequent kleine porties te eten, zodat je stofwisseling optimaal blijft functioneren.
- Er is nog altijd kans op een zwangerschap tijdens de overgangsfase. Dus vergeet geen voorbehoedsmiddelen te gebruiken.