

Overgangsklachten

Wat is de overgang?

Tegen het einde van de vruchtbare levensfase van de vrouw gaan de eierstokken geleidelijk aan minder vrouwelijk geslachtshormoon (oestrogeen) produceren. Oestrogeen heeft invloed op talrijke functies in het lichaam, zoals hart- en bloedvaten, botten, borsten en urinewegen. Door de vermindering van de oestrogeenproductie verandert er tijdens de overgang veel in het lichaam. Hierdoor kunnen klachten optreden zoals:

onregelmatig bloedverlies, opvliegers, slecht slapen en/of nachtelijk zweten (en daardoor vermoeidheid), spier- en gewrichtspijn, stemmingswisselingen, geen zin in vrijen, hartkloppingen, depressieve buien en hoofdpijn.

Niet iedere vrouw heeft last van overgangsklachten. Deze klachten ontstaan meestal tussen de 40 en 60 jaar. De duur van de overgang is ook niet bij iedereen gelijk. Het kan tussen de 4 en 10 jaar, maar soms ook langer duren.

Wat kunt u zelf doen om klachten van de overgang te verminderen?

In iedere levensfase is een gezonde leefstijl belangrijk. Bij vrouwen ontstaat er na de overgang meer risico op hart- en vaatziekten en botontkalking. Ook is het gedurende en na de overgang moeilijker om gewicht te verliezen. Daarom is het advies om gezond te eten en voldoende kalk te eten (melk, kaas, yoghurt, koolsoorten). Voor de botten is vitamine D ook belangrijk. Dit wordt door uw huid gemaakt onder invloed van zonlicht en zit in margarine, boter, vis en eieren. Houd er rekening mee dat alcohol, koffie, thee en gekruid eten opvliegers kunnen uitlokken.

Probeer regelmatig te bewegen waarbij de botten belast worden. Zoals bijvoorbeeld elke dag een half uur lopen. Dit versterkt de botten. Andere vormen van lichaamsbeweging zijn belangrijk tegen stijfheid van gewrichten en spierpijn. Stop met roken. Het is slecht voor hart en bloedvaten.

Behandeling van overgangsklachten met medicijnen.

De overgang is een natuurlijk proces waarbij de klachten uiteindelijk ook zonder medicijnen verdwijnen. Soms hebben de klachten een grote invloed op het dagelijks leven en zijn ze erg hinderlijk. Als leefstijlaanpassingen onvoldoende effect hebben kunnen medicijnen gebruikt worden om te proberen de overgangsklachten te verminderen. De verminderde aanmaak van hormonen door het lichaam wordt dan aangevuld met hormonen via medicatie. Dit heet Hormoon Suppletie Therapie (HST). Het bestaat uit oestrogenen aangevuld met progesteron/progestagenen.

Progesteron/progestagenen is niet nodig voor patiënten die geen baarmoeder meer hebben.

Bij het gebruik van HST wordt gestreefd naar een zo laag mogelijke dosis die een gunstig effect heeft op de klachten. Het kan tot 3 maanden duren voordat effect van de medicatie merkbaar is. Het voortzetten van de behandeling na 3 maanden heeft alleen zin als er werkelijk effect van de behandeling is.

Bijwerkingen en risico's.

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 is daar in veel gevallen aanvullend onderzoek voor nodig. Het gebruik van HST moet worden afgewogen tegen de (kleine maar wel bestaande) risico's op bijvoorbeeld borst- en baarmoederkanker, trombose, en hart- en vaatziekten bij langdurig gebruik van HST (langer dan 5 jaar).

Samen met de arts bespreekt u de voor- en nadelen van een hormoonbehandeling in uw specifieke situatie. Ook wordt een (start)dosis en de toedieningsweg besproken die het beste bij u past.

Zolang oestrogenen worden gecombineerd met progesteron bestaat er geen verhoogd risico op baarmoederslijmvlieskanker. Bij kortdurend gebruik van HST wordt het risico op borstkanker niet verhoogd. Bij langdurig gebruik is dit nog niet met zekerheid te zeggen.

Meer informatie.

Meer informatie over overgangsklachten zijn te vinden op:

www.degynaecoloog.nl

www.thuisarts.nl

www.vuurvrouw.nu

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, stel ze dan voor het onderzoek aan uw arts, de verpleegkundige of aan een van de medewerkers.

Contact

Stel uw vraag via www.mijntjongerschans.nl of bel 0513 – 685 245.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.