



Etymologisch betekent de term menopauze 'stilvallen van de regels'.

Wat gebeurt er?

Een meisje wordt geboren met ongeveer een miljoen eicellen die daarna één voor één zullen afsterven. Bij de eerste maandstonden blijven er nog zo'n driehonderdduizend over. In de vruchtbare periode komen er slechts driehonderd tot vierhonderd tot rijping. Met het afsterven van de laatste eicel treedt de menopauze in. Deze overgang van een vruchtbare naar een onvruchtbare levensfase gebeurt meestal niet plots (behalve als de eierstokken worden weggenomen) maar duurt een aantal jaren.

Er wordt aangenomen dat een vrouw doorgaans tussen de 47 en 52 jaar in peri-menopauze zit, dit is de overgang naar de uiteindelijke menopauze. De cycli worden vaak eerst korter, nadien langer

tot de menstruaties helemaal weg blijven. Men zegt dat een vrouw in menopauze is wanneer ze een jaar lang geen menstruatie meer heeft gehad.

Met het progressief stilvallen van de eierstokken daalt ook de productie van de hormonen oestrogenen, progesteron en testosteron. Dat kan aanleiding geven tot **klachten**. 50 tot 70 % van de vrouwen heeft klachten, 20 tot 25 % langer dan 5 jaar.

- Warmteopwellingen (vapeurs): soms sporadisch, soms 30 keer per dag
- Nachtelijk zweeten
- Slaapproblemen en vermoeidheid
- Prikkelbaarheid en stemmingswisselingen
- Hoofdpijn, hartkloppingen
- Toename in lichaamsgewicht
- Slappe buik en vetopstapeling in de buik
- Vergeetachtigheid en wazig denken
- Pessimistische gevoelens, angst en depressie
- Haarverlies en ongewenste beharing

DIENST GYNAECOLOGIE- VERLOSKUNDE

Campus Aalst, Campus Ninove

T. 053 72 49 50 – F. 053 72 45 47

Dr. Bruno Seynhave • Dr. Geertrui Meganck • Dr. Sofie Vandeginste • Dr. Koen Traen • Dr. Evelyn Despierre • Dr. Veerle Verhaeghe • Dr. Lien Van den Haute

Campus Asse

T. 02 300 62 96 – F. 02 300 62 95

Dr. Hilde Verlaenen • Dr. Karin Stukkens • Dr. Annemie De Hondt • Dr. Kristien Gabriels • Dr. Cecile Schockaert • Dr. Mina Leyder

Gevolgen op korte termijn

- Droger worden van ogen, mond, neus, huid (rimpels)
- Droge schede en vaginale irritatie
- Pijn bij betrekkingen, libidoverlies
- Verslappen van de bekkenbodemspieren en de steunweefsels: daardoor kan de blaas wat verzakken. Door het dunner worden van de slijmvliezen sneller blaasontstekingen, sneller moeten urineren, urineverlies.
- Gewrichts- en spierpijn
- Versnelde botafbraak, hetgeen kan leiden tot osteoporose
- Extra buikvet verhoogt het risico op hart- en vaatziekten, suikerziekte en borstkanker

Wat kan je er zelf aan doen?

Warmteopwellingen

- Draag kleding van natuurlijke lichte materialen en in laagjes.
- Let op met zware maaltijden, pikante voeding, warme dranken, alcohol, snel verteerbare suikers. Drink veel water.
- Beweeg!!!

Voor alle andere klachten

- Leef gezond, stop met roken, vermijd overgewicht
- Slaap voldoende (minstens 6 uur/nacht) en hou er een goede slaaphygiëne op na
- Kom voldoende buiten, ontspan en beweeg minimum 30 minuten per dag (liefst iets waarbij de botten worden belast zoals stappen, lopen, touwtjespringen, ...).
- Zorg voor voldoende calcium (1200 mg per dag) en vitamine D inname (880 IU/dag). Dit kan via voeding en zo nodig supplementen.

Gevolgen op langere termijn

- Botontkalking (osteoporose).
De kans op botbreuken neemt toe. Het risico is groter bij vrouwen die te vroeg (≤ 46 jaar) in de overgang komen, een tengere bouw hebben, weinig bewegen, roken of drinken en bij vrouwen bij wie osteoporose in de familie voorkomt. Sommige medicatie (o.a. corticoïden) en ziekten (o.a. reuma) werken osteoporose in de hand.
- Hart- en vaatziekten (het voor vrouwen beschermende effect van oestrogenen valt weg).

Wat als dit niet voldoende helpt?

Homeopathie

Middelen op plantaardige basis (soja, rode klaver, zilverkaars...) geven soms voldoende verbetering van je klachten, maar hun werkzaamheid is vaak niet veel beter dan placebo en er wordt maar weinig onderzoek naar gedaan.

Hormonen

Deze kunnen lokaal (bij vaginale droogte, plasklachten), via de huid of via de mond worden toegediend. Ze werken vaak uitstekend op de klachten, gaan het botverlies afremmen en geven een cardiovasculaire bescherming als ze voor de leeftijd van 60 jaar en/of minder dan 10 jaar na de menopauze worden gestart. Ze geven wel aanleiding tot een zeer licht verhoogd risico op veneuze trombo-embolie en borstkanker maar ook dit hangt sterk af van het gekozen preparaat en de wijze van toediening. Hormonen zijn alleen te verkrijgen op voorschrift en zijn niet voor iedereen geschikt. Raadpleeg uw arts om de voor- en nadelen van hormoonbehandeling in uw specifieke situatie te bespreken.