

## **DE OVERGANG**

---

## **Inhoudsopgave**

Inleiding .....	3
Hormonale veranderingen .....	3
Het begin en de duur van de overgang .....	4
Menstruaties tijdens de overgang .....	5
Wat zijn 'typische' overgangsklachten? .....	5
Gevolgen overgang op korte termijn .....	6
Gevolgen op langere termijn .....	6
Wat zijn 'niet-typische overgangsklachten'? .....	7
Kan door middel van onderzoek worden vastgesteld of de overgang begonnen is? .....	8
Behandeling van overgangsklachten.....	8
Wel of geen hormonen? .....	9
Anticonceptie en het gebruik van de gewone pil .....	10
Wat kunt u zelf doen? .....	10
Vragen .....	11
Informatie via internet .....	12
Definities .....	12

## **Inleiding**

De meeste westerse vrouwen krijgen hun laatste menstruatie tussen hun veertigste en zestigste jaar; de gemiddelde leeftijd is rond 51-52 jaar. De laatste menstruatie wordt ook wel menopauze genoemd. Je bent postmenopauzaal als je een jaar niet meer hebt gemenstrueerd.

Voor en na de menopauze is er een periode van enkele jaren waarin de hormonen een nieuw evenwicht zoeken. Alle fasen van de overgang wordt ook wel het climacterium genoemd. De duur ervan is voor iedere vrouw verschillend.

Het is een periode die gemengde gevoelens kan oproepen. Sommige vrouwen voelen het uitblijven van de menstruatie als een opluchting, andere kunnen verdrietig zijn omdat hun vruchtbaarheid nu definitief verloren is.

Iedere vrouw komt in de overgang. 20 % van de vrouwen heeft geen last van overgangsklachten. 80 % van de vrouwen geeft aan gezondheidsklachten in de overgang te ervaren. Deze klachten kunnen heel verschillend zijn op psychisch en/ of lichamelijk gebied.

Welke hormonale veranderingen zijn er in de overgang, welke verschijnselen kunnen die geven en wat kan er aan gedaan worden?

## **Hormonale veranderingen**

In de puberteit beginnen de vrouwelijke geslachtshormonen te werken en vindt de eerste menstruatie plaats. Een menstruatie komt tot stand door een ingewikkeld samenspel tussen hersenen, eierstokken en baarmoeder.

### Hormonen bij de menstruatie

Er zijn vier hormonen die een belangrijke rol spelen bij de menstruatie. Onder de hersenen bevindt zich het hersenaanhangsel, de hypofyse: dit is een kleine klier die het follikel-stimulerend hormoon (FSH) afgeeft. FSH zorgt ervoor dat elke maand een eicel tot rijping komt en dat de eierstokken het hormoon oestrogeen gaan aanmaken. Na tien tot veertien dagen is de eicel rijp. Een ander hormoon uit de hypofyse, het

luteïniserend hormoon (LH), zorgt ervoor dat de eisprong (ovulatie) plaatsvindt. In het vruchtbare leven maken de eierstokken de hormonen oestrogeen en progesteron. Deze twee hormonen zorgen voor de rijping van eiblaasje, de eisprong en de opbouw van het baarmoederslijmvlies. Als dit goed gebeurt, kan een bevruchte eicel zich innestelen en ontstaat er eventueel een zwangerschap. Wanneer er geen zwangerschap optreedt, wordt veertien dagen na de eisprong het baarmoederslijmvlies afgestoten. Dit is de menstruatie.

### Hormonen bij de overgang

Oestrogeen en progesteron hebben ook invloed op andere weefsels, zoals slijmvliezen, de borsten, de botten, de huid, de bloedvaten en de zenuwcellen. De eierstok maakt ook testosteron, het mannelijk geslachtshormoon. Dit hormoon kan het libido, de zin in vrijen, ook beïnvloeden. Wanneer de voorraad eicellen in de eierstokken afneemt, wordt gaandeweg ook minder oestrogeen en progesteron aangemaakt. Dit is het begin van de overgang, ook wel de premenopauze genoemd. De eerste uiting van de overgang is meestal een verandering van de menstruaties en het menstruatiepatroon. Er kunnen ook al wat typische overgangsklachten optreden, zoals opvliegers en transpiratieaanvallen. Maar ook stemmingsklachten kunnen zich laten zien.

### **Het begin en de duur van de overgang**

De duur van de overgang verschilt bij elke vrouw. De gemiddelde tijd tussen het onregelmatig worden van de menstruaties, de premenopauze, en de menopauze kan zo'n vijf jaar duren. Overgangsklachten kunnen vijf tot tien jaar of soms zelfs langer bestaan. Globaal is deze periode te verdelen in vijf jaar voor de laatste menstruatie tot vijf jaar erna. Er zijn ook vrouwen die maar korte tijd merken dat zij in de overgang zijn. Vrouwen van wie de moeder vroeg in de overgang kwam hebben zelf ook een grotere kans vroeger in de overgang te komen.

### Invloed op de overgang

Het gebruik van de OAC pil kan de overgangsklachten onderdrukken, maar heeft geen invloed op het tijdstip dat de overgang begint, de overgang gaat gewoon door ondanks het

gebruik van eventuele medicatie. Bij vrouwen die elke dag meer dan een pakje sigaretten roken blijkt de overgang gemiddeld twee jaar eerder te beginnen.

Als bij een operatie beide eierstokken zijn verwijderd, begint de postmenopauze direct, niet zelden met hevige klachten. Als alleen de baarmoeder is verwijderd, kan de overgang soms wat vroeger beginnen, maar meestal heeft dit geen invloed.

### **Menstruaties tijdens de overgang**

De overgang begint vaak met een verandering in het menstruatiepatroon. De menstruaties komen korter na elkaar en worden vaak heviger; soms zijn er ook stolsels. Vervolgens wordt de pauze tussen de menstruaties steeds langer en uiteindelijk blijven ze helemaal weg. Men spreekt van de menopauze wanneer er een jaar lang geen menstruaties meer zijn geweest. Dit tijdstip is dus alleen achteraf vast te stellen. Als de menstruaties tijdens de overgang erg hevig zijn, is het goed dit met de huisarts te bespreken.

### **Wat zijn 'typische' overgangsklachten?**

Naast de veranderingen in het patroon van de menstruaties zijn er meer verschijnselen die samenhangen met de overgang. Typische overgangsverschijnselen zijn een gevolg van schommelingen in de hoeveelheid oestrogeen en progesteron in het bloed.

#### Opvliegers

Zijn het meest op de voorgrond staande verschijnsel van de overgang. Ze bestaan uit plotselinge warmteaanvallen die gepaard kunnen gaan met een rood gezicht en een koortsig gevoel; dit kan samengaan met hevig transpireren. Opvliegers kunnen op elk willekeurig moment optreden, maar ook uitgelokt worden door bijvoorbeeld stress of alcohol. Sommige vrouwen hebben er slechts af en toe last van, andere hebben ze wel tien tot twintig keer per dag. Meestal duurt een opvlieger een paar seconden of minuten, maar de klachten kunnen ook een kwartier of halfuur aanwezig blijven. Vooral in gezelschap of wanneer alle aandacht op u gericht is, kan dit erg vervelend zijn.

### Nachtelijk transpireren

Opvliegers kunnen in de nacht optreden met flinke transpiratieaanvallen. In ernstige gevallen kunnen hierdoor slaapproblemen, moeheid en/of prikkelbaarheid ontstaan.

### **Gevolgen overgang op korte termijn**

- Droge huid en slijmvliezen  
De huid kan droger en minder elastisch (collageenverlies) worden; er kunnen rimpels ontstaan. Omdat er soms ook minder traanvocht en speeksel wordt aangemaakt, kunnen de ogen en de mond droger worden.
- Klachten van de schede en seksuele veranderingen  
Door de afname van oestrogenen wordt de bekledende laag van de schede gaandeweg dunner en droger. Veel vrouwen hebben last van jeuk en een branderig gevoel in de schede en aan de schaamlippen of bij het plassen. De schede en de blaas worden gevoeliger voor infecties. Door deze veranderingen en door de daling van geslachtshormonen in het bloed kan de behoefte aan seks afnemen en kan gemeenschap soms pijnlijk zijn. Natuurlijk kunnen hierbij meer factoren een rol spelen en hoeft het niet altijd alleen aan de overgang te liggen.
- Klachten van de urinewegen  
Bij het ouder worden verslappen de bekkenbodemspieren en de steunweefsels; daardoor kan de blaas wat verzakken. Omdat de slijmvliezen van de urinewegen dunner worden, kunnen er eerder blaasontstekingen ontstaan. Samen kan dit tot gevolg hebben dat de plas niet meer zo lang kan worden opgehouden of dat ubij hoesten, niezen of sporten urine verliest.

### **Gevolgen op langere termijn**

- Botontkalking (osteoporose)  
Tot het 35e jaar zijn de aanmaak en afbraak van de botten met elkaar in evenwicht. Daarna wordt langzamerhand meer bot afgebroken dan aangemaakt. Na de laatste menstruatie wordt er minder oestrogeen aangemaakt; daardoor ontstaat er gedurende enkele jaren een proces waarin de botten brozer en minder stevig worden. Dit proces noemt men

'ontkalken'. De kans op botbreuken neemt dus toe. Dit risico is groter bij vrouwen die te vroeg in de overgang komen, een tengerere bouw hebben, weinig bewegen, roken of drinken. Ook vrouwen die lang last hebben gehad van anorexia en vrouwen bij wie osteoporose in de familie voorkomt, lopen een grotere kans op osteoporose.

- Hart- en vaatziekten

Oestrogenen hebben een beschermende werking tegen hart- en vaatziekten. In de vruchtbare leeftijd hebben vrouwen minder kans op hart- en vaatziekten dan mannen, maar na de overgang is dit risico gelijk. Het is nog niet duidelijk welke rol oestrogenen hierbij spelen. De kans op hart- en vaatziekten lijkt hangt ook samen hangen met algemene risicofactoren zoals hoge bloeddruk, roken, te hoog cholesterolgehalte, overgewicht en weinig lichaamsbeweging.

### **Wat zijn 'niet-typische overgangsklachten'?**

Klachten die vaak tijdens de overgang voorkomen, maar niet duidelijk samenhangen met veranderingen van hormonen, worden 'niet-typische overgangsklachten' genoemd. Dit zijn bijvoorbeeld:

- hartkloppingen;
- toename van gewicht;
- obstipatie;
- gewrichtsklachten;
- hoofdpijn;
- slapeloosheid;
- stemmingswisselingen.
- vermoeidheid

Als u bijvoorbeeld slecht slaapt ten gevolge van hormoonschommelingen en nachtelijk transpireren kan ook vermoeidheid een grote rol gaan spelen.

Dit kan leiden tot psychische klachten zoals:

- neerslachtigheid;
- prikkelbaarheid;
- stemmingswisselingen;
- angst;
- concentratie- en geheugenverlies.

## **Kan door middel van onderzoek worden vastgesteld of de overgang begonnen is?**

Door bloedonderzoek op de derde dag van de menstruatie kan worden nagegaan of het FSH verhoogd en het oestrogeen verlaagd is. Dit onderzoek geeft niet aan hoe lang het nog zal duren tot de menstruaties stoppen, en heeft daarom weinig zin. Met name uw klachten zijn de belangrijkste aanwijzingen. Alleen als de overgang voor uw 40e jaar lijkt te beginnen, hebben deze bepalingen nut.

## **Behandeling van overgangsklachten**

Onregelmatige menstruaties, opvliegers en transpiratie-aanvallen zijn verschijnselen die van nature bij de overgang horen en vanzelf overgaan. Wanneer u ze echter erg vervelend vindt, kan er een reden zijn om medicijnen te gaan gebruiken. Het tekort aan oestrogenen kan dan behandeld worden met hormoontherapie in de vorm van:

- tabletten;
- pleisters;
- neusspray;
- implantatietabletten onder de huid;
- vaginale zetpillen;
- crème, of;
- een ring.

Bestaan er alleen opvliegers, dan kunnen deze soms worden verholpen met tabletten zonder hormonen.

Als er nog een baarmoeder is moet het toedienen van oestrogeen altijd gecombineerd worden met progesteron.

Als in dit geval het baarmoederslijmvlies alleen door oestrogenen zou worden gestimuleerd, bestaat er namelijk een licht verhoogd risico op verdikt baarmoederslijmvlies en daardoor een grote kans op onregelmatig bloedverlies, beter bekend als doorbraakbloedingen.

Progesteron zorgt ervoor dat het baarmoederslijmvlies wordt afgestoten. Dit heet een onttrekkingsbloeding.

Als de baarmoeder is verwijderd, is progesteron niet nodig. Als u al langer dan een jaar niet meer hebt gemenstrueerd, kan een continu schema van oestrogenen en progesteron



geprobeerd worden, zodat u helemaal geen bloedingen meer hoeft te hebben.

Vaginale klachten, zoals droogheid, afscheiding of pijn bij het vrijen, of urinewegklachten ten gevolge van frequente blaasontstekingen kunnen meestal goed behandeld worden met vaginale zetpillen, crème, tabletten of een ring.

Opvliegers verbeteren meestal binnen enkele dagen na het begin van de behandeling; klachten van de urinewegen en de schede verbeteren meestal binnen een paar weken. Sommige vrouwen merken echter pas na een paar maanden dat de klachten helemaal weg zijn.

Een proefbehandeling van drie maanden kan ook overwogen worden bij de volgende a- typische overgangsklachten:

- hartkloppingen;
- droge slijmvliezen
- gewrichtsklachten;
- hoofdpijn;
- slapeloosheid;
- stemmingswisselingen.

Het voortzetten van een behandeling na de proefbehandeling van drie maanden heeft zin als er ook werkelijk effect is.

Behandeling met hormonen wordt hormoonsuppletie-therapie (HST) genoemd.

## **Wel of geen hormonen?**

De overgang is een natuurlijk proces waarbij de klachten uiteindelijk ook zonder medicijnen kunnen verdwijnen. Praten met vrouwen in dezelfde situatie of met een overgangsconsulent geeft vaak (h-)erkenning waardoor u sommige klachten beter zult kunnen begrijpen en hanteren.

Homeopathische middelen tegen overgangsklachten of middelen op plantaardige basis, zoals soja en rode klaver, geven soms voldoende verbetering van uw klachten. Over de werkzaamheid hiervan wordt verschillend gedacht.

Of u hormonen wenst te gebruiken of niet, is een afweging die u uiteindelijk zelf moet maken. Het belangrijkste argument hierbij is de hinder die u ervaart en of u eventuele bezwaren hebt om hormonen te gaan gebruiken. U kunt bij

overgangsklachten de voor- en nadelen van een hormoonbehandeling in uw specifieke situatie met uw arts of overgangsconsulente bespreken.

Na uw 50<sup>e</sup> levensjaar en voor het starten van de hormoonbehandeling wordt het laten maken van een mammografie aangeraden.

Vrouwen tussen de vijftig en vijfenzeventig jaar worden gezien via het bevolkingsonderzoek.

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 bloedverlies op ook zonder dat u hormonen gebruikt, dan moet u dit altijd met uw arts bespreken.

### **Anticonceptie en het gebruik van de gewone pil**

Zolang u de pil gebruikt, blijven de bloedingen bestaan. Als na het stoppen met de pil de bloedingen wegblijven, zou u in de overgang kunnen zijn. Zolang dat onzeker is, is het verstandig voorbehoedsmiddelen te gebruiken tot de menstruatie langer dan een jaar is weggebleven. De kans op een zwangerschap bij een vrouw van vijftig is klein, maar niet uitgesloten.

Medicijnen die speciaal voor de overgang zijn gemaakt, bevatten een kleinere hoeveelheid hormonen dan de gewone pil en verdienen daarom bij klachten doorgaans de voorkeur. Dit zijn echter geen voorbehoedsmiddelen.

### **Wat kunt u zelf doen?**

- Eet gezond en probeer op uw gewicht te letten. Tijdens de overgang komt u gemakkelijker aan.
- Zorg voor voldoende kalk om de kans op osteoporose te verkleinen; eet noten en zaden, groenten, zure melkproducten en kaas te eten.
- 3 porties per dag geven de noodzakelijke hoeveelheid kalk. 1 portie is bijvoorbeeld een beker karnemelk of kwark, een bakje yoghurt of een plak kaas.

- Ook vitamine D3 is belangrijk. Dit wordt door uw huid gemaakt onder invloed van zonlicht en zit ook in margarine, boter, vis en eieren.
- Probeer regelmatig lichaamsbeweging te nemen waarbij de botten belast worden. Elke dag een halfuur- uur lopen bijvoorbeeld versterkt de botten. Ook andere vormen van lichaamsbeweging zijn belangrijk tegen stijfheid van gewrichten en spierpijn.
- Houd er rekening mee dat alcohol, koffie, thee en gekruid eten opvliegers kunnen uitlokken. Ook smaakversterkers
- Neem niet te veel hooi op uw vork. Neem de tijd en de rust om aan alle veranderingen te wennen.
- Probeer voldoende slaap te krijgen omdat u de veranderingen beter kunt opvangen als u uitgerust bent.
- Praat over eventuele problemen met uw partner, vriendinnen, uw huisarts of een overgangsconsulente .
- Bij problemen met plassen kunt u uw bekkenbodemspieren oefenen, eventueel met behulp van een bekkenbodempysiotherapeut.
- Stop met roken. De kans op hart- en vaatziekten neemt tijdens de overgang toe en is een contra indicatie voor het starten met hormoontherapie
- Als u last heeft van opvliegers, kunt u meerdere laagjes kleding dragen, zodat u af en toe iets kunt uittrekken.

## **Vragen**

Wanneer u meer informatie wilt over de overgang, raadpleeg de website [www.overgangsconsulente.com](http://www.overgangsconsulente.com) Hierin vindt u adressen van een verpleegkundig overgangsconsulente bij u in de buurt die zich gespecialiseerd heeft in de overgang, Big geregistreerd is en aangesloten is bij de beroepsvereniging VVOC (Vereniging Verpleegkundig Overgang Consulenten). Als u een afspraak wilt maken voor het menopauzesprekkuur in het ziekenhuis heeft u een verwijzing van uw arts nodig.

## **Informatie via internet**

- Preventie van botontkalking, zie de Osteoporose Stichting: [www.osteoporosestichting.nl](http://www.osteoporosestichting.nl)
- [www.vrouwenindeovergang.nl](http://www.vrouwenindeovergang.nl)
- Overgangsconsulent: [www.overgangsconsulente.com](http://www.overgangsconsulente.com)

## **Definities**

- FSH:  
follikel stimulerend hormoon, hormoon, geproduceerd door de hypofyse, dat zorgt voor de rijping van een eicel.
- LH:  
lutensiserend hormoon, hormoon, geproduceerd door de hypofyse, dat zorgt dat de rijpe eicel springt.
- Menopauze:  
de laatste bloeding, de laatste menstruatie
- Oestrogeen:  
hormoon, geproduceerd door de eierstok, dat onder andere het baarmoederslijmvlies stimuleert en zorgt voor de ontwikkeling van de vrouwelijke geslachtsorganen.
- Overgang of climacterium  
de periode waarin zich het nieuwe evenwicht instelt in de hormoonhuishouding rond de menopauze.
- Postmenopauze:  
de tijd na de menopauze.
- Pre-menopauze:  
de periode vóór de menopauze.
- Progestageen:  
synthetische steroïdhormonen met een progesteronwerking.
- Progesteron:  
hormoon, geproduceerd door de eierstok, dat na de eisprong samen met oestrogeen onder andere zorgt voor de opbouw van het baarmoederslijmvlies.