

**‘Wie is er
bang voor de
overgang?’**



Uvo 
APOTHEEK

Overgangsklachten

De overgang is een levensfase die voor de meeste vrouwen niet ongemerkt voorbij gaat. Er treden lichamelijke en geestelijke veranderingen op. De effecten daarvan kunnen lastig of vervelend zijn, en soms zelfs verontrustend. In deze folder kunt u lezen hoe overgangsklachten ontstaan, welke klachten 'gewoon' zijn, wat u er zelf aan kunt doen en welke mogelijkheden geneesmiddelen bieden om ernstige klachten te verhelpen.

Wat is de overgang?

Vanaf het moment dat een meisje begint te menstrueren, wordt er elke maand in de eierstokken een eitje rijp. Daarbij worden vrouwelijke hormonen aangemaakt. Deze maandelijkse cyclus gaat door tot aan de menopauze, de laatste menstruatie. De periode rond de menopauze noemt men de overgang.

Bij de meeste vrouwen begint de overgang rond het 45e jaar, maar eerder of later kan ook. Gemiddeld duurt deze fase zeven jaar. Sommige vrouwen zijn er in twee jaar vanaf, bij anderen duurt het wel tien jaar.

Een verstoord evenwicht

In de jaren tussen de puberteit en de overgang produceert een vrouw in haar eierstokken drie soorten hormonen: oestrogenen, progesteron en een kleine hoeveelheid androgenen. Alleen deze androgenen worden ook na de overgang aangemaakt. De productie van de andere twee hormonen neemt tijdens de overgang af, doordat die samenhangt met de aanwezigheid van eitjes in de eierstokken. Vooral de oestrogenen zijn voor de vrouw belangrijk: ze hebben invloed op hart en bloedvaten, botten, hersenen, borsten en urinewegen.

Tijdens de overgang komen er nu eens meer en dan weer minder hormonen vrij. Juist die wisselingen kunnen klachten veroorzaken. Na de menopauze zijn er geen eitjes meer, en houdt de aanmaak van vrouwelijke hormonen vrijwel op. Na de overgang is er een nieuw evenwicht ontstaan in de hormoonhuishouding. Dan zijn de overgangsklachten voorbij.

Heb ik overgangsklachten?

De veranderingen in de hormoonhuishouding veroorzaken allerlei verschijnselen. Maar verschijnselen zijn nog geen klachten. Wat de één ziet als iets vervelends waar wel mee te leven valt, ervaart de ander als een klacht waar iets aan gedaan moet worden. Niet alle vrouwen hebben last van de overgang; twintig procent heeft geen klachten, de helft van de vrouwen zegt er veel last van te hebben.

De meest gehoorde overgangsklachten zijn:

- opvliegers en overmatige transpiratie
- onregelmatige menstruatie
- dikker worden
- slaapproblemen
- hoofdpijn
- minder zin in seks, pijn bij het vrijen of een drogere vagina
- spontaan urineverlies

Veel vrouwen voelen zich ook emotioneel uit hun evenwicht als ze in de overgang zijn: ze hebben last van depressieve stemmingen, angst, prikkelbaarheid, een gebrek aan zelfvertrouwen. Het is niet zeker of die verschijnselen een direct gevolg zijn van de hormonale veranderingen. Ze kunnen bijvoorbeeld te maken hebben met een slechtere slaap door nachtelijke opvliegers. Ook het besef dat u ouder wordt, of het 'lege-nestsyndroom' als uw kinderen de deur uit zijn, kunnen een rol spelen. Mogelijk maakt de overgang wel dat u heviger reageert op situaties waar u het moeilijk mee hebt.

Het vrijwel wegvallen van de vrouwelijke hormonen heeft op termijn nog meer gevolgen. Die zijn echter niet direct merkbaar. Het hormoon oestrogeen beschermt tegen botontkalking en bevordert de vorming van HDL-cholesterol (de 'goede' cholesterol). Na de overgang ontbreekt de beschermende werking en wordt de kans op botbreuken en hart- en vaatziekten groter. Niet alle klachten zijn een gevolg van de overgang. We worden allemaal gewoon ouder, en dan wordt de kans op kwalen of minder fit zijn nu eenmaal groter.

Wat kan ik er zelf aan doen?

Hebt u veel opvliegers, kleed u dan in laagjes, zodat u makkelijk iets uit kunt trekken als u het ineens warm krijgt. Kleding die gemaakt is van natuurlijke stoffen zoals zijde en katoen reguleren vocht en warmte beter dan kleren van kunstvezels.

Als u zich tijdens de overgang emotioneel uit uw evenwicht voelt, bent u misschien geneigd zich terug te trekken. Maar misschien hebt u er juist meer aan, als u praat met een goede vriendin, of gewoon iets gezelligs met anderen doet. Als u last hebt van overgangsklachten, is het — nog meer dan anders — zaak om goed voor uzelf te zorgen.

Verwen uzelf! Neem meer tijd voor uzelf, ga wat vaker naar de kapper of neem eens een gezichtsmasker. Roken verhoogt de kans op hart- en vaatziekten en botontkalking, en door veel te snoepen loopt u kans op overgewicht. Dat zijn dus, juist als u in de overgang bent, geen goede manieren om uzelf te verwennen.

Voeding

Een uitgebalanceerde voeding verkleint de kans op botontkalking en hart- en vaatziekten. Bovendien kan een goed voedingspatroon helpen u gezond en fit te voelen, waardoor u eventuele overgangsklachten beter aankunt. Eet royaal plantaardige producten, zoals verse groenten en fruit, volkoren graanproducten en peulvruchten, en neem wat minder voedsel van dierlijke oorsprong (vlees, vis, eieren). Gebruik bij voorkeur magere zuivelproducten. Die bevatten weinig of geen vetten, maar wel de kalk die nodig is om botontkalking te voorkomen.

Opvliegers kunnen worden uitgelokt door alcohol, hete koffie of thee en sterk gekruid eten.

Lichaamsbeweging

Regelmatig bewegen helpt uw botten sterk en uw gewicht op peil te houden. Verder verkleint het de kans op hart- en vaatziekten en verbetert het uw nachtrust, uw weerstand en uw algemeen gevoel van welbevinden. Als u niet gewend was iets aan lichaamsbeweging te doen, bouw het dan rustig op. U hoeft niet te sporten,

als u daar niets in ziet. Wandelen, traplopen en fietsen zijn ook goede vormen van lichaamsbeweging. Probeer wel minstens drie keer in de week lichaamsbeweging te nemen.

Welke middelen helpen?

Het is goed u te realiseren dat de overgang een levensfase is, en geen ziekte. Hebt u overgangsklachten, dan duiden die niet op een aandoening. Als u de overgang kunt accepteren als een normaal deel van uw leven, lukt het waarschijnlijk beter de verschijnselen te aanvaarden. Bij vragen of twijfels is het goed erover te praten of op een andere manier informatie in te winnen (zie bij informatie en advies). Wanneer uw klachten erg hinderlijk zijn, kan uw huisarts u voor een korte periode een hormoonpreparaat voorschrijven. Een dergelijk geneesmiddel bevat oestrogenen en soms ook progestagenen. Dat zijn de hormonen die uw lichaam niet meer (voldoende) aanmaakt. Door die aan te vullen verhelpt zo'n middel klachten als opvliegers, transpiratieaanvallen, plasklachten en droogheid van de vagina. Als u moe of prikkelbaar bent doordat u slecht slaapt van de nachtelijke opvliegers, zal daar ook verbetering in komen. Er zijn verschillende toedieningsvormen, zoals tablet, pleister, neusspray, gel en vaginale crème, Het gebruik van aanvullende oestrogenen helpt ook botontkalking en hart- en vaatziekten te voorkomen.

De pil

Gebruikt u de anticonceptiepil, dan zult u alleen in de stopweek iets merken van de verschijnselen van de overgang. In de pil zitten immers ook oestrogenen. De hoeveelheid oestrogenen in de pil is echter veel groter dan nodig is om overgangsklachten tegen te gaan. Blijf daarom de pil alleen gebruiken als u hem als anticonceptie nodig hebt. Zo niet, overweeg dan over te stappen op een hormoonpreparaat dat bedoeld is om overgangsklachten te bestrijden.

Wie geeft mij informatie en advies?

Wilt u meer weten over middelen die kunnen helpen tegen overgangsklachten, of over middelen die u al gebruikt? Bij uw apotheek weten ze er alles van, Wilt u een geneesmiddel gaan gebruiken tegen uw overgangsklachten, of overleggen of er iets tegen uw klachten te doen is? Raadpleeg dan uw huisarts. Wilt u praten met ervaringsdeskundigen (vrouwen die uit ervaring weten wat de overgang betekent)? Dan kunt u contact opnemen met de Federatie Vrouwenzelfhulp. Wilt u een persoonlijk advies? Dat is verkrijgbaar bij een van de gespecialiseerde overgangsconsulenten van Care for Women.

Federatie Vrouwenzelfhulp

telefoon: (030) 234 11 42 (ma. t/m do. 9.30 - 12.30, wo. 13.30 - 16.30 uur).

Care for Women

telefoon: 0900-1481 (f 0,75/€0,34 per minuut; u wordt automatisch doorverbonden met een overgangsconsulente bij u in de buurt).

Voor meer informatie: www.careforwomen.nl

**Kijk ook op internet:
www.apotheek.nl
en
www.purmerendse-apotheken.nl**

