



Zorgeloos

Rond de menopauze hangt nog altijd een waas van geheimzinnigheid. Toch hebben vrouwen er alle belang bij goed voorbereid die nieuwe levensfase in te gaan.

Dr. Jeannette De Loor van de dienst gynaecologie geeft een antwoord op enkele veelgestelde vragen.

Wat is het verschil tussen de overgang en de menopauze?

'De overgang is gewoon een ander woord voor de menopauze: de periode van één jaar die volgt op de laatste maandstonden. Gemiddeld komen vrouwen rond hun 52ste in de menopauze. Maar rond je 40ste kunnen je hormonen al beginnen schommelen. De overgangsfase die loopt vanaf die hormoonschommelingen tot de eigenlijke menopauze noemen we de perimenopauze.'

Mijn bloedingen blijven uit. Moet ik nu naar de dokter?

'De menopauze is geen ziekte. Als je geen klachten hebt, hoeft je dus

niet naar je arts te stappen. Maar vaak veroorzaken de hormoonschommelingen wel wat ongemakken. Het bekendste zijn natuurlijk de opvliegers of vapers, waarbij je bloedvaten gaan uitzetten. Je kunt dat symptoom op verschillende manieren ervaren. Meestal krijg je het warm, begin je te zweten, loop je rood aan of word je misselijk. Andere klachten die gepaard gaan met de menopauze zijn onregelmatige maandstonden met minder of net heviger bloedingen, menstruatiekrampen, hoofdpijn, prikkelbaarheid, slaapstoornissen, nachtelijk zweten ... Als je die klachten als storend ervaart, dan kan je het best een gynaecoloog

de menopauze in

coloog consulteren. Het is ook verstandig om bij het begin van de menopauze je botdichtheid te laten meten. In de overgang lopen veel vrouwen namelijk een groter risico op osteoporose.'

Hoe kun je de klachten behandelen?

'De oorzaak van de klachten zijn hormonale schommelingen. We dienen daarom hormonen toe die de balans herstellen. Bij lichte ongemakken raden we oestrogenen aan op basis van planten zoals soja of zilverkaars. Bij ernstiger klachten is hormonale substitutietherapie aangewezen. Veel vrouwen zijn daar bang van vanwege de negatieve berichten in de media. Ten onrechte: de risico's zijn heel beperkt. Normaal gezien krijgen ongeveer 45 op 1000 vrouwen tussen de 50 en 70 jaar borstkanker. Door het gebruik van hormonen gedurende vijf jaar of minder komen daar 2 patiënten per 1000 bij. Het is bovendien helemaal niet zeker of dat komt door de therapie. Vaak liggen andere risicofactoren zoals erfelijke belasting aan de basis. Bij hormoontherapie komt die gevoeligheid misschien sneller tot uiting. Maar de patiënten kunnen daardoor ook sneller behandeld worden en uiteindelijk is hun prognose beter. Het zou dus zonde zijn dat vrouwen een stuk van hun levenskwaliteit opgeven uit angst voor hormoontherapie. Natuurlijk kunnen sommigen

beter geen hormoonbehandeling ondergaan, zoals vrouwen die in het verleden al een kwaadaardig, hormoongevoelig gezwel ontwikkelden, of die een ernstige trombose hebben gehad.'

Wat kan ik zelf doen om de symptomen te verzachten?

'Je levensstijl aanpassen. Zo adviseren we altijd om meer te bewegen. Sport helpt bijvoorbeeld tegen klachten veroorzaakt door het bloedvatstelsel zoals vapers en nachtzweten. Je botten lichtjes belasten is trouwens ook goed om botontkalking tegen te gaan. Mensen die een zittend leven leiden, krijgen sneller osteoporose. Daarnaast vermijd je beter alcohol en cafeïne, want die zetten je bloedvaten nog meer open.'

Moet ik nog een voorbehoedsmiddel gebruiken in de perimenopauze?

'In de overgang of menopauze kun je niet meer zwanger worden. Dat kan wel nog in de perimenopauze. In die overgangsfase doe je dus het best een beroep op een voorbehoedsmiddel. Veel vrouwen die de pil nemen, merken echter niet of ze nog menstrueren of niet. Meestal raden we vrouwen aan om met hormonale contraceptie te stoppen rond hun 52ste en over te schakelen op condooms. We kijken dan of er nog bloedingen doorkomen. Is dat het geval, dan kunnen ze de contraceptie

opnieuw opstarten. Na een jaar lassen we een nieuwe testfase in.'

Kom je makkelijker aan in de overgang?

'Ja, vanaf de perimenopauze vertraagt je metabolisme, zodat je per jaar soms één of twee kilo verdikt. Op tien jaar tijd betekent dat een gewichtstoename van twintig kilo. Daar wordt in de media te weinig aandacht aan besteed, want door zoveel aan te komen heb je twee keer zoveel kans om borstkanker te ontwikkelen. Het gevaar is dus een pak groter dan bij hormoontherapie. In de menopauze minder suiker en vet op het menu te zetten is met andere woorden ontzettend belangrijk. Probeer ook frequenter te eten, maar kies daarbij voor kleinere porties zodat je stofwisseling optimaal blijft.' ☺



Hormoontherapie

verhoogt

de levenskwaliteit

van vrouwen in

de menopauze.



Tips voor een probleemloze menopauze

1. Beweeg voldoende om je metabolisme op gang te houden en botontkalking tegen te gaan.
2. Eet minder vet en suiker; een gewichtstoename van twintig kilo verdubbelt de kans op borstkanker.
3. Vermijd alcohol en cafeïne, want die verergeren het probleem van opvliegers en nachtzweten.
4. Laat in het begin van je menopauze een botmeting uitvoeren.
5. Raadpleeg bij ernstige klachten een arts.