

Opvliegers, Vapeurs, Menopauze, Overgangsklachten, Flushes



De overgang

De overgang is een natuurlijke fase in uw leven waarin uw menstruaties onregelmatig worden en uiteindelijk helemaal wegblijven. De overgang begint meestal tussen de leeftijd van 45 en 55 jaar. Gemiddeld duurt het vier jaar voor de menstruatie helemaal wegblijft. Voor veel vrouwen is dit een lastige periode.

Tijdens de overgang vermindert de hoeveelheid vrouwelijke hormonen (oestrogeen en progesteron) in uw lichaam. Daardoor kunnen klachten ontstaan. De menstruatie kan eerst heviger worden en vaker komen. U kunt opvliegers krijgen. Dit zijn korte, hevige warmteaanvallen, waarbij uw gezicht, hals en borst rood worden. Ook komen (nachtelijke) zweetaanvallen voor. Omdat de vagina droger wordt, kan vrijen een onaangenaam, branderig gevoel geven of pijn doen.

Deze overgangsklachten kunnen weer andere klachten veroorzaken, zoals bloedarmoede, slaapproblemen, moeheid, onzekerheid, en geen zin in vrijen.

Adviezen

Het is belangrijk dat u in een goede conditie bent, vooral als u veel bloed verliest omdat de menstruatie vaker komt, heftiger is en/of langer duurt. Eet gezond met extra aandacht voor ijzerrijke voeding (vlees, volkorenproducten, bladgroenten en gedroogde vruchten). Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en een goede nachtrust. Zorg bij opvliegers voor luchtige

kleren die goed vocht opnemen: katoen, zijde, wol. Draag liever meerdere lagen dunne kleding over elkaar, zodat u gemakkelijk iets uit kunt doen. Slaap onder katoenen lakens en (meerdere, dunne) wollen dekens in plaats van onder een synthetisch dekbed. Maak bij vaginale klachten duidelijke afspraken met uw partner. Bespreek samen uw lichamelijke veranderingen. Neem veel tijd bij het voorspel. Het is nu extra belangrijk om aan te geven wat prettig is en wat onprettig of zelfs pijnlijk is. Spreek af om ook eens te vrijen zonder geslachtsgemeenschap. Wanneer tijdens het vrijen de vagina onvoldoende vochtig wordt, kan speeksel of een glijmiddel goede uitkomst bieden. Glijmiddel kunt u zonder recept bij de drogist of apotheek kopen.



Opvliegers

Opvliegers zijn plotselinge temperatuurwisselingen in het lichaam. Ook als je nog niet in de overgang bent, kun je dit herkennen. Het gevoel lijkt een beetje op het gevoel bij blozen of plotseling verhit raken door een warme kop thee of soep. Opvliegers kunnen wel veel heftiger zijn. Het kan voelen alsof je in brand staat en je kunt er ook misselijk bij worden.

Opvliegers komen bij sommige vrouwen een paar keer per week, maar ze kunnen ook tientallen keren per dag optreden.

De oorzaak is waarschijnlijk een schommelend peil van het hormoon oestrogeen. Oestrogeen wordt aangestuurd vanuit de hypofyse. De hypofyse is het centrale aansturingpunt in onze hersenen van alle hormonen, maar ook van de hartslag, de ademhaling en de verwijding van de hart- en bloedvaten. Door het wisselende hormoonpeil krijgt de hypofyse soms verkeerde signalen. Hierdoor kan de hypofyse denken dat de lichaamstemperatuur te hoog is. Daarop grijpt de hypofyse in door het afkoelmechanisme van het lichaam in werking te zetten.

Dit afkoelmechanisme gaat meteen werken en je huidt wordt koud en klam. Het hart gaat harder kloppen het bloed stijgt naar je hoofd. Hierdoor breekt het zweet je uit.

Hoewel opvliegers erg lastig kunnen zijn, kunnen ze gelukkig geen kwaad. Vaak komen ze 's nachts (het nachtelijk zweten). Dat kan wel tot meer vermoeidheid en ook slapeloosheid leiden.

Andere klachten door opvliegers zijn hoofdpijn, duizeligheid en hartkloppingen.

Wat kun je zelf aan opvliegers doen?

Je kunt zelf een paar dingen doen om de klachten van opvliegers te verminderen:

- Draag kleding van natuurlijke stoffen zoals katoen, wol of zijde
- Draag meerdere lichte kledingstukken, zodat je gemakkelijker iets aan en uit kunt trekken
- Probeer spanningen te vermijden (stress)
- Blijf rustig doorademen
- Een koud washandje in de nek kan heerlijk verkoelend werken (niet op het voorhoofd!)
- Ook wordt een kleine handventilator op batterijen aangeraden die overal mee naartoe kan en snel verkoeling kan geven

Behandeling opvliegers met medicijnen

Als opvliegers en zweetaanvallen u zo veel last bezorgen dat u niet goed kunt functioneren, kunt u overwegen middelen met oestrogeen te nemen. Daarmee vult u het tekort aan vrouwelijk hormonen in uw lichaam aan, waardoor de klachten verminderen. Dit vrouwelijk hormoon zit in de anticonceptiepil en in speciale hormoontabletten tegen overgangsklachten.

Het nadeel van de anticonceptiepil tegen overgangsklachten is dat uw klachten gedurende de week waarin u geen anticonceptiepil slikt (de stopweek) kunnen terugkomen.

Anders dan bij de anticonceptiepil kunt u de hormoontabletten door blijven slikken. Er is dus geen stopweek waarin de klachten kunnen terugkomen. Ze beschermen niet tegen zwangerschap.

Zowel in de anticonceptiepil als in de hormoontabletten tegen overgangsklachten zit ook het hormoon progesteron (om uw baarmoeder tegen de bijwerkingen van oestrogeen te beschermen). Wanneer u geen baarmoeder meer heeft, kunt u tabletten met alleen oestrogeen of oestrogeenpleisters gebruiken.

Afgeleid van deze hormoontherapie is het middel Livial (Tibolon) dit middel kan ingezet worden wanneer toediening van oestrogenen om een of andere reden ongewenst is.

Een ander middel tegen opvliegers is clonidine. Het is wat minder werkzaam dan de hormoontabletten en u moet het vaker per dag slikken (twee tot drie maal per dag één of twee tabletten). Het kan 2-3 weken duren voordat het middel helpt. Clonidine heeft invloed op de hartslag en de bloeddruk.

Als deze middelen niet helpen kan het nuttig zijn een SSRI (bepaald type antidepressivum) te proberen. Niet vanwege de antidepressieve werking maar vanwege de werking die het heeft op het temperatuursregulatiecentrum in de hersenen. Ervaring is op gedaan met Lexapro 10 – 20 mg per dag

Gabapentin is een niet hormonaal medicijn blijkt in een dosis van 900 mg. per dag significant effectief in het tegengaan van opvliegers bij vrouwen met borstkanker die een hormoon

behandeling daarvoor krijgen. Dit blijkt uit een placebo gerandomiseerde dubbelblinde studie bij 420 vrouwen met borstkanker die minimaal twee opvliegers per dag hadden. Een dosis van 300 mg. Gabapentin per dag bleek ook wel verschil te geven maar niet significant met de placebogroep. De 900 mg. Gabapentin dosis per dag gaf het grootste verschil te zien in effectiviteit.



Daarnaast heeft recent wetenschappelijk onderzoek uitgewezen dat acupunctuur heel werkzaam kan zijn.

Opvliegers bij Mannen

Ongeveer 20% van de mannen, ouder dan 60, zou last hebben van vapers of opvliegers, vergelijkbaar met de vapers van een vrouw in de menopauze.

Oorzaak is een abnormaal sterke daling van het mannelijk geslachtshormoon testosteron. Daarnaast zou ook nog het proteïne CGRP (calcitonin gene-related peptide) een rol spelen, dit is een vaatverwijder.

Normaal blijft de productie van geslachtshormonen bij de man doorgaan tot op hoge leeftijd. En de daling van de testosteronspiegel gaat zeer geleidelijk -tussen het 60 en 80 levensjaar-, dus het hormoongehalte daalt veel langzamer dan bij de vrouw. De lichamelijke symptomen zijn bijgevolg meestal minder merkbaar. Bij de man is ook geen sprake van een duidelijk einde van de vruchtbaarheid - bij de vrouw het stoppen van de menstruatie.

Maar er zijn uitzonderingen. En volgende symptomen kunnen zich dan voordoen:

- vapers of opvliegers, dit is het overmatig zweten
- verminderde vitaliteit en spierkracht
- men voelt zich minder goed in zijn vel, is humeurig
- het libido vermindert
- kilootjes komen gemakkelijk bij, er is vooral een vetophoping in de buik (! slechte vetten)
- osteoporose: hierover weet de medische wereld nog niet veel, op 60-jarige leeftijd heeft ongeveer 29% van de mannen last van botontkalking ([zie deel behandeling osteoporose](#))

Behandeling: heeft u één of meerdere klachten, praat erover met een arts en zoek samen naar een oplossing.

Wat betreft hormoonbehandeling bij de man zijn er nog niet veel producten op de markt. En wat zijn de voor- en nadelen? Extra testosteron toedienen kan bijwerkingen hebben zoals: ontwikkelen van borstweefsel, verergeren van de reeds aanwezige prostaatkanker, het vasthouden van vocht in de weefsels.

Om in aanmerking te komen voor een hormoonbehandeling moet eerst nauwkeurig bepaald worden of er inderdaad sprake is van een te laag testosterongehalte. Dit kan bepaald worden door een bloedproef.



Menstruatieveranderingen

Wanneer u last heeft van veel bloedverlies, ook als daarbij de menstruatie onregelmatig is (te vroeg of te laat komt), kan kortdurend gebruik van de anticonceptiepil een goede keus zijn, ook wanneer anticonceptie niet nodig is. In de anticonceptiepil zit vrouwelijk hormoon. Als u veel bloed verliest maar nog wel regelmatig ongesteld wordt, kunt u in plaats van de anticonceptiepil eventueel een zogenaamde NSAID gebruiken. Voorbeelden van NSAID's zijn: ibuprofen en diclofenac. Deze medicijnen verminderen het bloedverlies tijdens de menstruatie. NSAID's worden ook tegen pijn gebruikt (menstruatiepijn, gewrichtspijn). De eerste drie dagen van de menstruatie neemt u driemaal per dag een tablet ibuprofen of diclofenac. Als NSAID's onvoldoende verbetering geven, kan tranexaminezuur soms helpen. Hiermee kan het bloedverlies met driekwart verminderen. Ook dit middel hoeft u alleen de eerste drie dagen van de menstruatie in te nemen: drie keer per dag een tablet.

Vaginale klachten

Droogheid en gevoeligheid van het vaginaslijmvlies kunnen goed worden verholpen met oestrogeen-zetpillen of -crème voor in de vagina. Deze oestrogenen worden niet of nauwelijks in het lichaam opgenomen en hebben daarom waarschijnlijk geen risico's. U gebruikt de crème of de zetpillen de eerste twee weken eenmaal per dag. Daarna maar twee keer per week.

Bijwerkingen

Van NSAID's kunt u maagklachten krijgen. Omdat u de NSAID's steeds maar drie dagen gebruikt, treedt deze bijwerking zelden op.

Tranexaminezuur heeft soms bijwerkingen zoals misselijkheid, duizeligheid en diarree.

Hormoontabletten tegen overgangsklachten (met oestrogeen en progesteron) hebben de volgende bijwerkingen:

- In de eerste maanden houdt uw lichaam meer vocht vast; u kunt last hebben van gevoelige borsten, hoofdpijn en misselijkheid.
- U krijgt (weer) een maandelijks bloeding.
- De kans op borstkanker neemt geleidelijk toe. Daarom is het belangrijk dat u deze tabletten zo kort mogelijk gebruikt, liefst niet langer dan een half jaar.
- De kans op een hartinfarct of een beroerte neemt in lichte mate toe (vooral het eerste jaar).
- De kans op trombose (bloedstolsel in een bloedvat) neemt toe, maar blijft klein.

Het is niet bekend of de anticonceptiepil evenals overgangshormonen meer risico's geven voor de kans op verschillende soorten kanker. Maar gezien het risico op borstkanker bij langdurig gebruik van overgangsmiddelen, is het goed mogelijk dat de anticonceptiepil in de overgangleeftijd (met gelijksoortige hormonen) dezelfde risico's geeft.

Oestrogeen-zetpillen of -crème voor in de vagina geven zelden bijwerkingen.

Mogelijke bijwerkingen van clonidine zijn een droge mond en duizeligheid.

Hoe gaat het verder?

Het is verstandig om na een maand contact op te nemen om te vertellen of de adviezen en/of de medicijnen helpen. Als u tevreden bent over de gekozen medicijnen, kunt u deze een halfjaar gebruiken. Dan stopt u om te kijken of de klachten wegblijven. Komen de klachten terug, dan kunt u overwegen de behandeling nog een half jaar voort te zetten. Bij iedere keuze om door te gaan is het goed om even stil te staan bij de genoemde risico's van hormoongebruik.