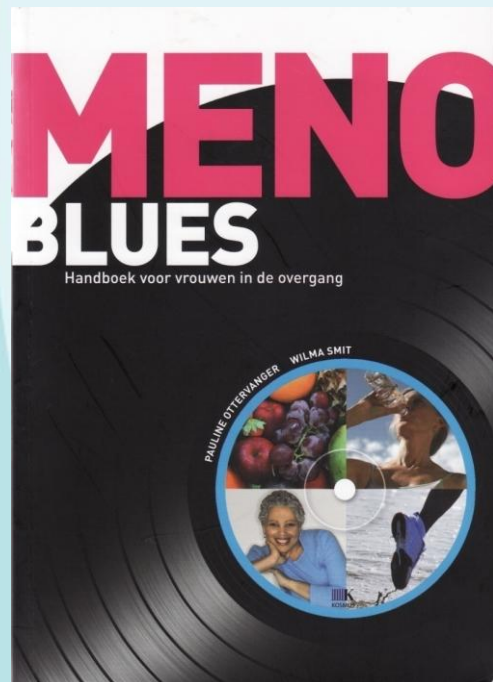


De overgang: we krijgen er vroeg of laat mee te maken

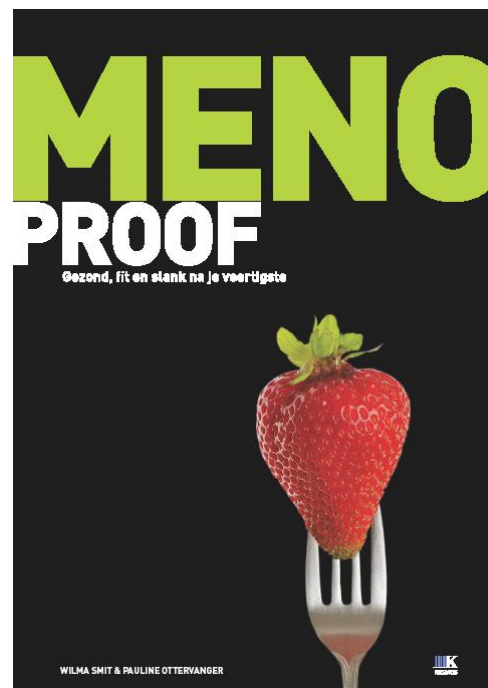
Houd de regie in eigen hand !



Dr Pauline Ottervanger, gynaecoloog
Dr Wilma Smit, gynaecoloog



2009 / 2019



2010



2018



MENOB
BLUES

Een makkelijk en plezierig leesbaar boek waarin helder en begrijpelijk wordt uitgelegd hoe het vrouwenlichaam werkt en wat er gebeurt tijdens de overgang en na de menopauze. Welke lichamelijke, psychische en sociale veranderingen treden er op in deze levensfase en welke klachten kunnen er optreden? Wat kun je er zelf aan doen en wanneer moet je hulp zoeken?

» verkrijgbaar via onze website

**NU
TE KOOP**

WELKOM OP VROUWENWIJZER.NL

Welkom op deze website. Op deze website kunt U informatie vinden over onze boeken *Menoblues* en *Wat elke vrouw moet weten*. Ons boek *Menoproof* is niet meer te verkrijgen. *Menoblues* en *Wat elke vrouw moet weten* zijn alleen te bestellen via deze website. Verder is er een overzicht te vinden van onze presentaties/nascholingen in het land. In onze blogs delen wij onze ervaringen over de presentaties met u.

Als u geïnteresseerd bent in onze boeken of meer informatie wilt hebben over onze presentaties/nascholingen, kunt u via *contact* ons benaderen.



WIE ZIJN WIJ?

Wij zijn beiden gynaecoloog en hebben ons de laatste jaren met name gericht op vrouwen en de overgang.

Als we uitgaan van vrouwen boven de 40 jaar, dan is dit in Nederland alleen al een groep van meer dan 4 miljoen vrouwen.

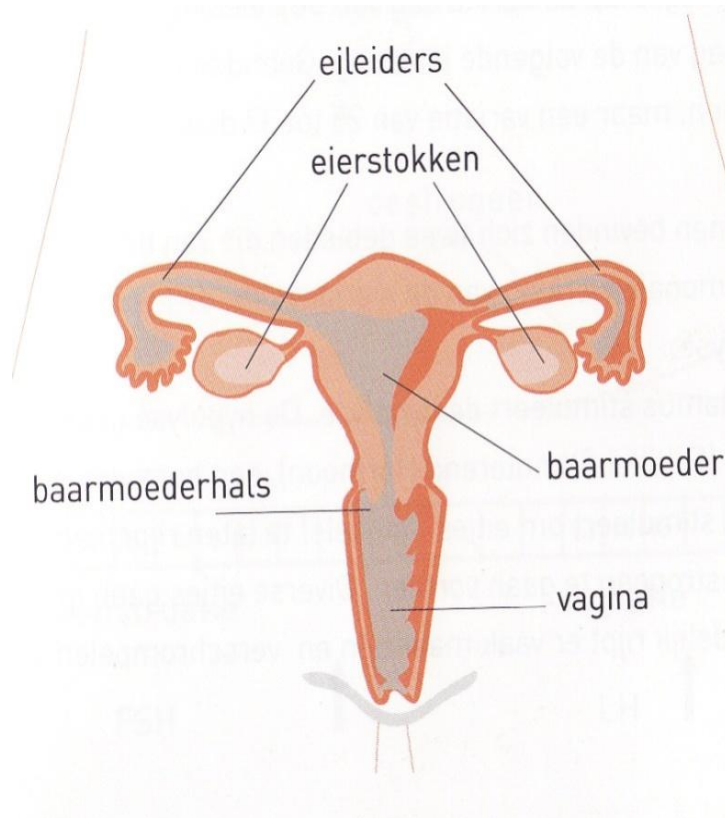
Wij zijn de auteurs van **Menoblues** [2009], **Menoproof** [2010] en **Wat elke vrouw moet weten** [2018].

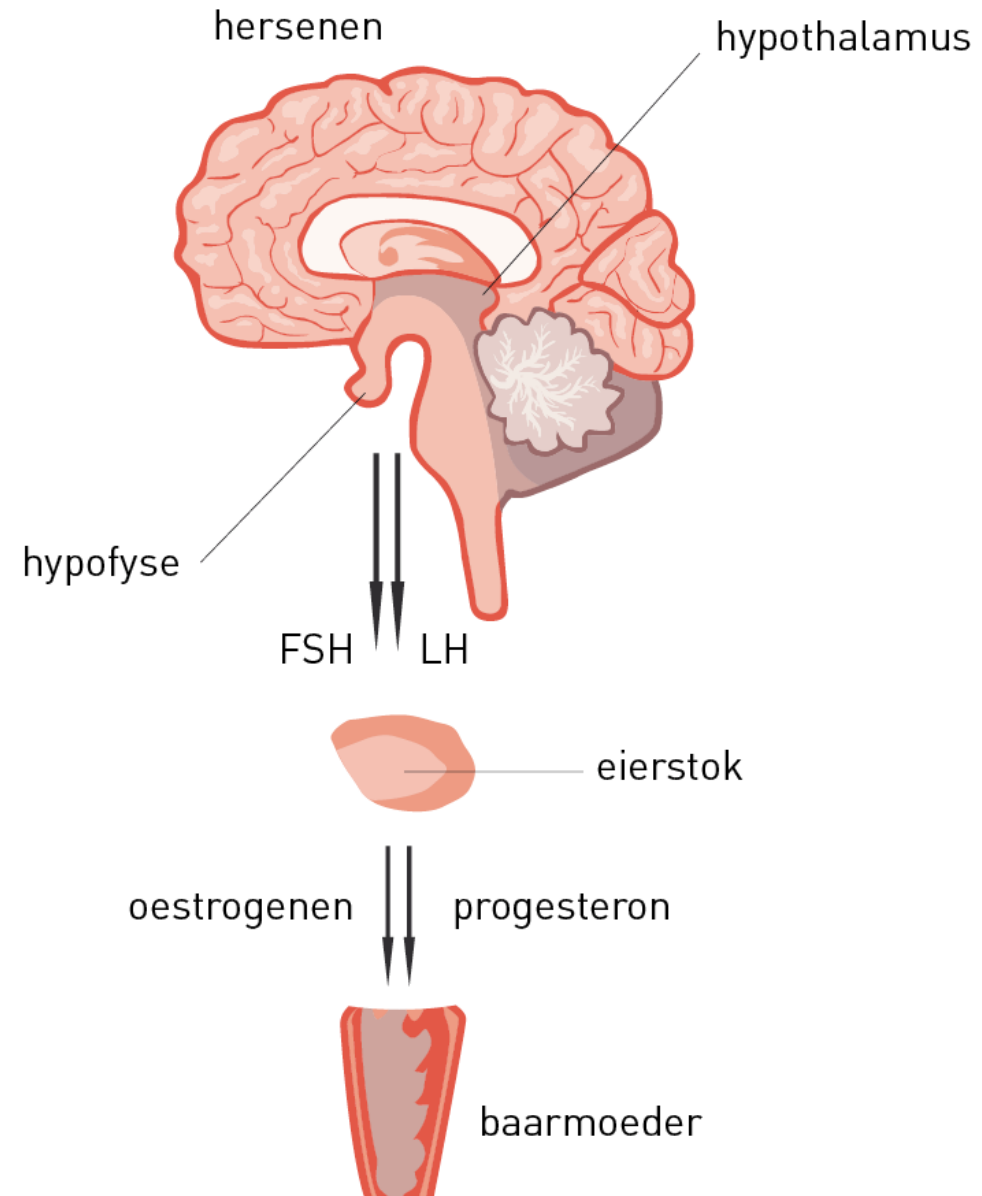


NIEUW: WAT ELKE VROUW MOET WETEN

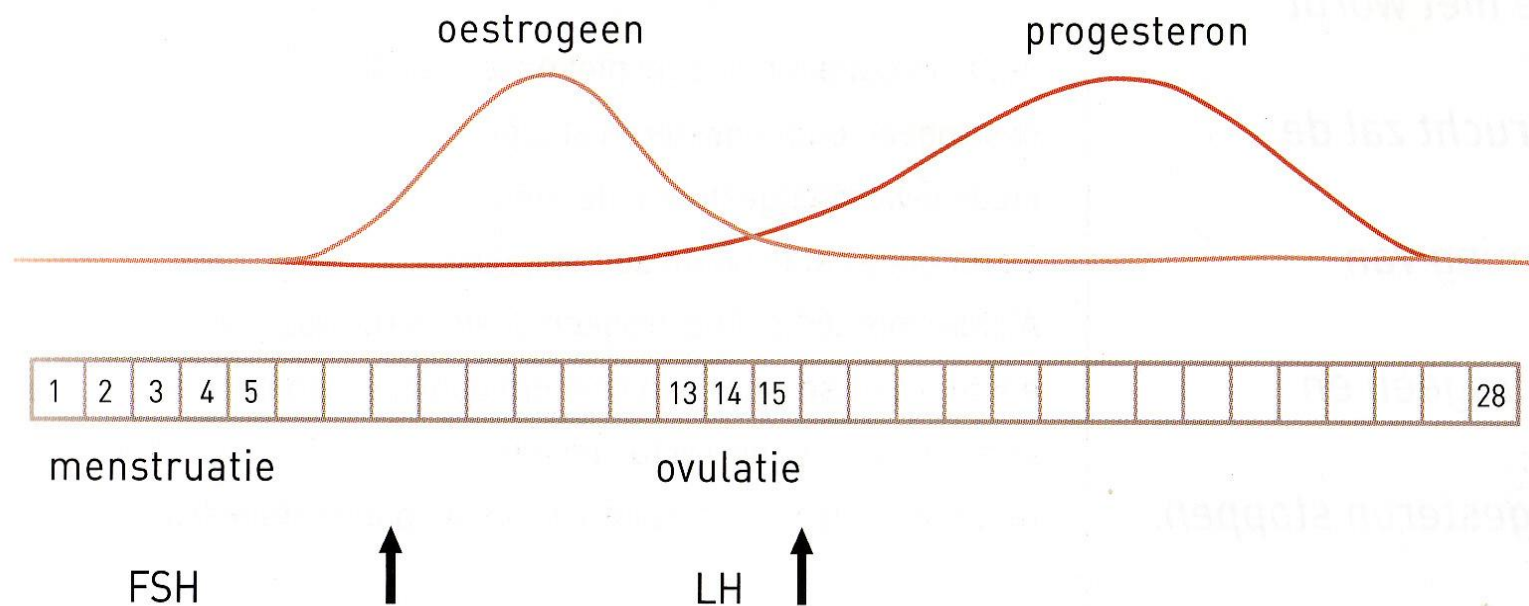
www.vrouwenwijzer.nl

Anatomie





De normale cyclus



Aantal eicellen

- 7 miljoen bij aanleg

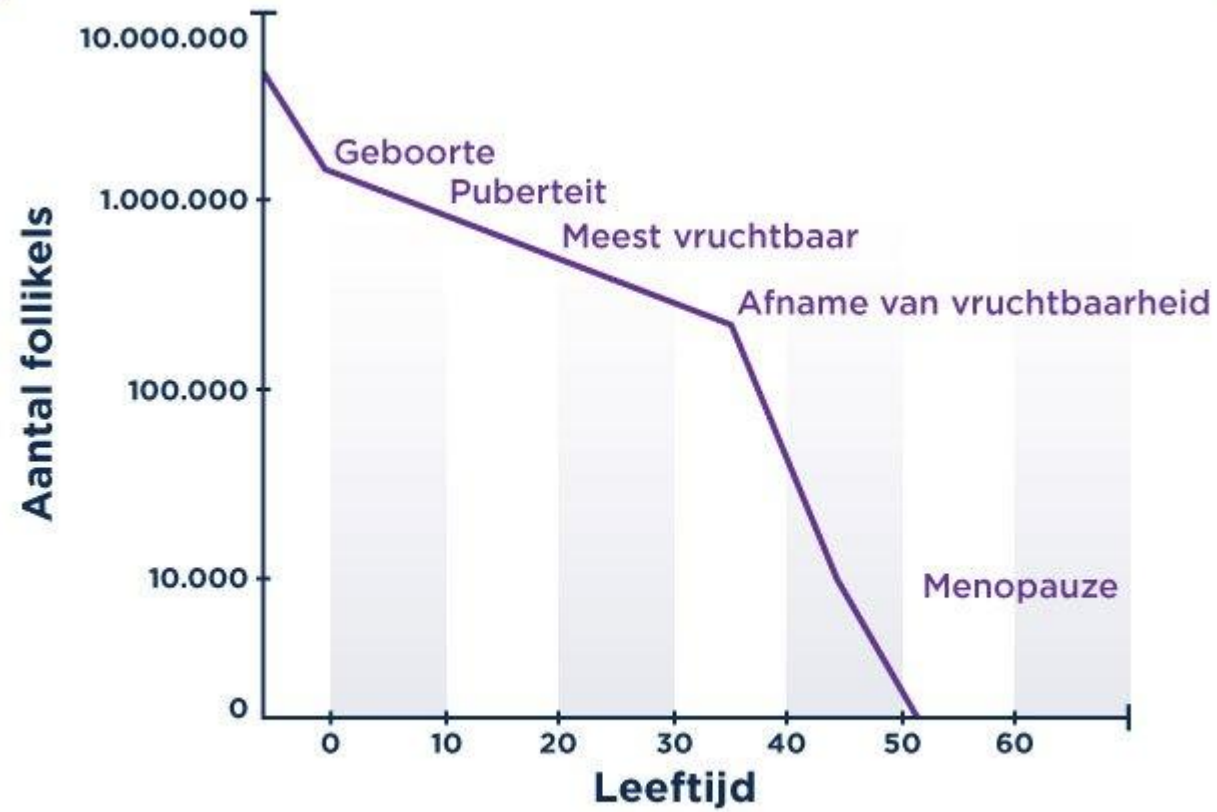


- 1 miljoen bij geboorte



- 300.000 bij begin puberteit





Aanpassing van: te Velde, E.R. *et al.*, The variability of female reproductive ageing, Human Reproduction Update 8.2 (2002): 141-154. © 2017 SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH. Alle rechten voorbehouden.

Overgang

De overgang is letterlijk een overgang naar een nieuwe levensfase die gepaard gaat met veranderingen op diverse gebieden

- Lichamelijke veranderingen
- Geestelijke veranderingen
- Sociale veranderingen

Menopauze

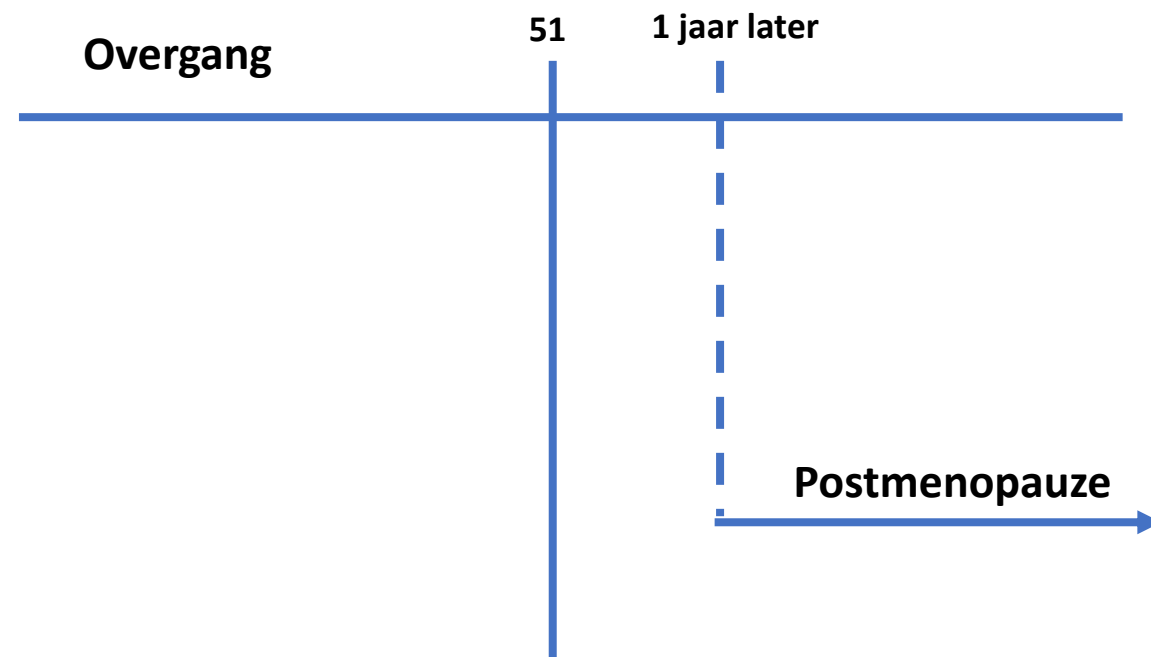
- Het moment van de laatste menstruatie
- Het moment dat het hormoon oestrogeen niet meer gemaakt wordt in de eierstokken
- Gemiddelde leeftijd 51^e jaar

Menopauze

De Franse arts Charles-Pierre-Louis de Gardanne bedacht in **1821** de term menopauze.

Dit komt uit het Grieks: meno staat voor men = maand
pausis = doen ophouden.





Laatste menstruatie = menopauze

Wie hebben er een menopauze

- Vrouwen zijn de enige primaten met een menopauze
- Wel bij vissen, vogels en ongewervelde dieren.

Echter: gaan dood na de menopauze

Wie hebben er een menopauze

- Vrouwen zijn de enige primaten met menopauze
- Wel bij vissen, vogels en ongewervelde dieren.
Echter: dood na menopauze
- Uitzondering: Orka en Indische griend
 - Menopauze 40^e jaar
 - Hierna nog 40 tot 50 jaar leven
 - Krijgen na menopauze leidersrol in leefgemeenschap



Wie hebben er een menopauze

En.....



de bladluis blijft leven na de
menopauze

Klachten in de overgang

- Menstruatie stoornissen



- Opvliegers



- Stemmingswisselingen



Klachten in de overgang

- Hoofdpijn / migraine
- Gewrichtsklachten
- Hartkloppingen
- Verminderde concentratie
- Slecht slapen
- Droge ogen
- Gewichtsproblemen

Overgang en depressieve klachten

- De overgang gaat vaak gepaard met depressieve klachten
- Samenhang met opvliegers
- Depressieve klachten en stemmingswisselingen zijn vaak toe te schrijven aan hormonale veranderingen. Denk aan puberteit, zwangerschap, postnatale depressie en PMS



Therapie bij menstruatiestoornissen

- Medicijnen, bijvoorbeeld de pil (tot 52^e jaar !)
- Cyklokapron bij veel bloedverlies

- Mirena spiraal



- Wegschroeien slijmvlies binnenzijde baarmoeder (Novasure)
- Baarmoeder verwijderen

Opvliegers

- Plotseling warmtegevoel
- Transpireren
- Rood worden van de huid
- Hartkloppingen



Therapie bij opvliegers

- Life-style adviezen

Therapie bij opvliegers

Eet gezond



Zorg voor een gezond gewicht



Zoek ontspanning

Mindfulness



Beweeg



Therapie bij opvliegers

- Life-style adviezen
- Natuurproducten / homeopathie
- Acupunctuur
- Verpleegkundige overgangsconsulente: www.vvoc.nl
- Huisarts / Gynaecoloog

Opvliegers wat kan de huisarts / gynaecoloog doen

- Niet-hormonale medicijnen:
 - Clonidine
 - Anti-depressiva
 - Veoza
- Hormoontherapie

Hormoontherapie (HST)

- Bewezen effectief bij opvliegers en diverse andere klachten
- Liefst kort na de menopauze beginnen
- Eerste 5 -7 jaar gebruik risico op borstkanker / trombose nihil

Hormoontherapie en borstkanker

- Vrouwen die nooit hormonen hebben gebruikt
→ 76 van de 1000 krijgen borstkanker
- Vrouwen die langer dan 5 jaar hormonen hebben gebruikt
→ 80 van de 1000 krijgen borstkanker

Hormoontherapie

Als de baarmoeder nog aanwezig is moet er naast oestrogeen ook altijd progesteron gegeven worden

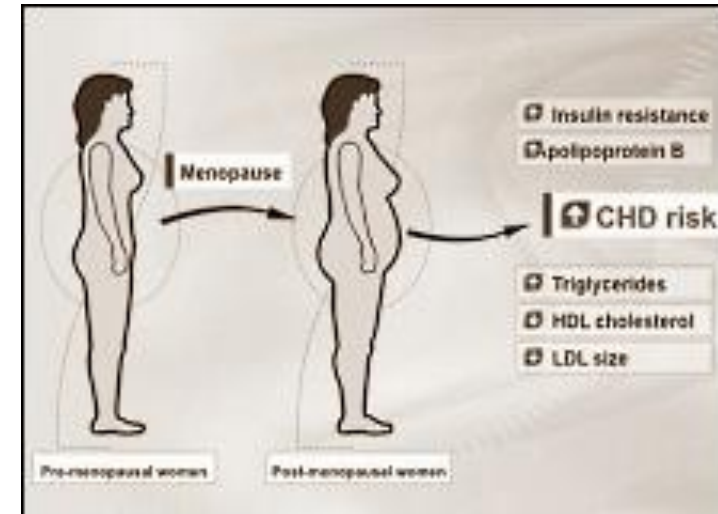
- Tabletten: *oestrogeen of oestrogeen + progesteron*
- Transdermaal = pleister / huidspray / huidgel (*oestrogeen*)
- Transdermaal (*oestrogeen*) + Mirena spiraal (*progesteron*)

Klachten na de menopauze

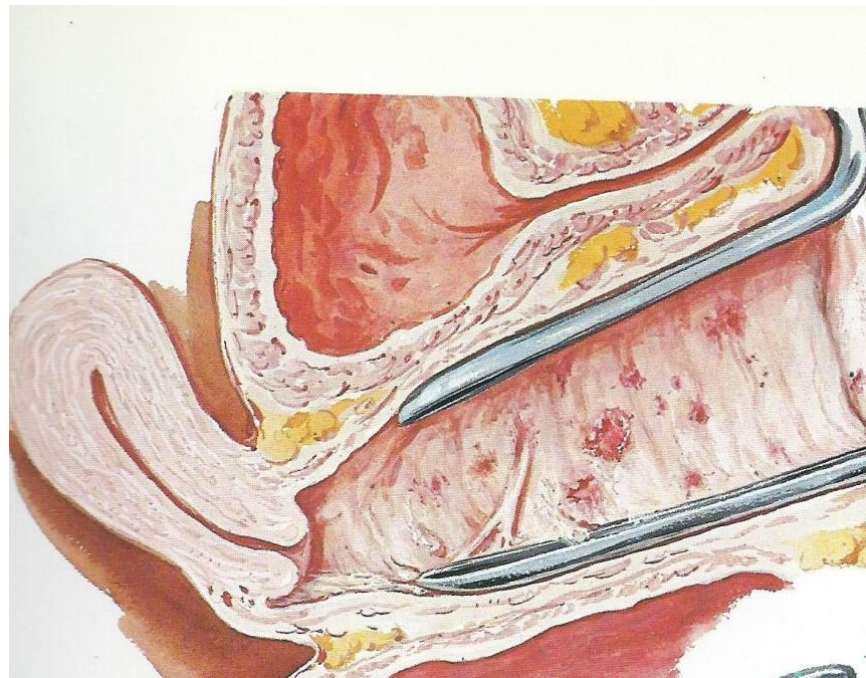
- Opvliegers
- Blaas- en plasproblemen
- Vaginale klachten
- Seksuele problemen
- Verzakking

En.....

- Verandering stofwisseling ➡ gewichtstoename
- Meer kans op diabetes
- Meer kans op schildklierafwijkingen
- Stijging cholesterolwaarden
- Stijging bloeddruk
- Verminderde botdichtheid



Atrofie



Risico's na de menopauze

- Hart- en vaatziekten
- Osteoporose

Lang leve de oestrogenen

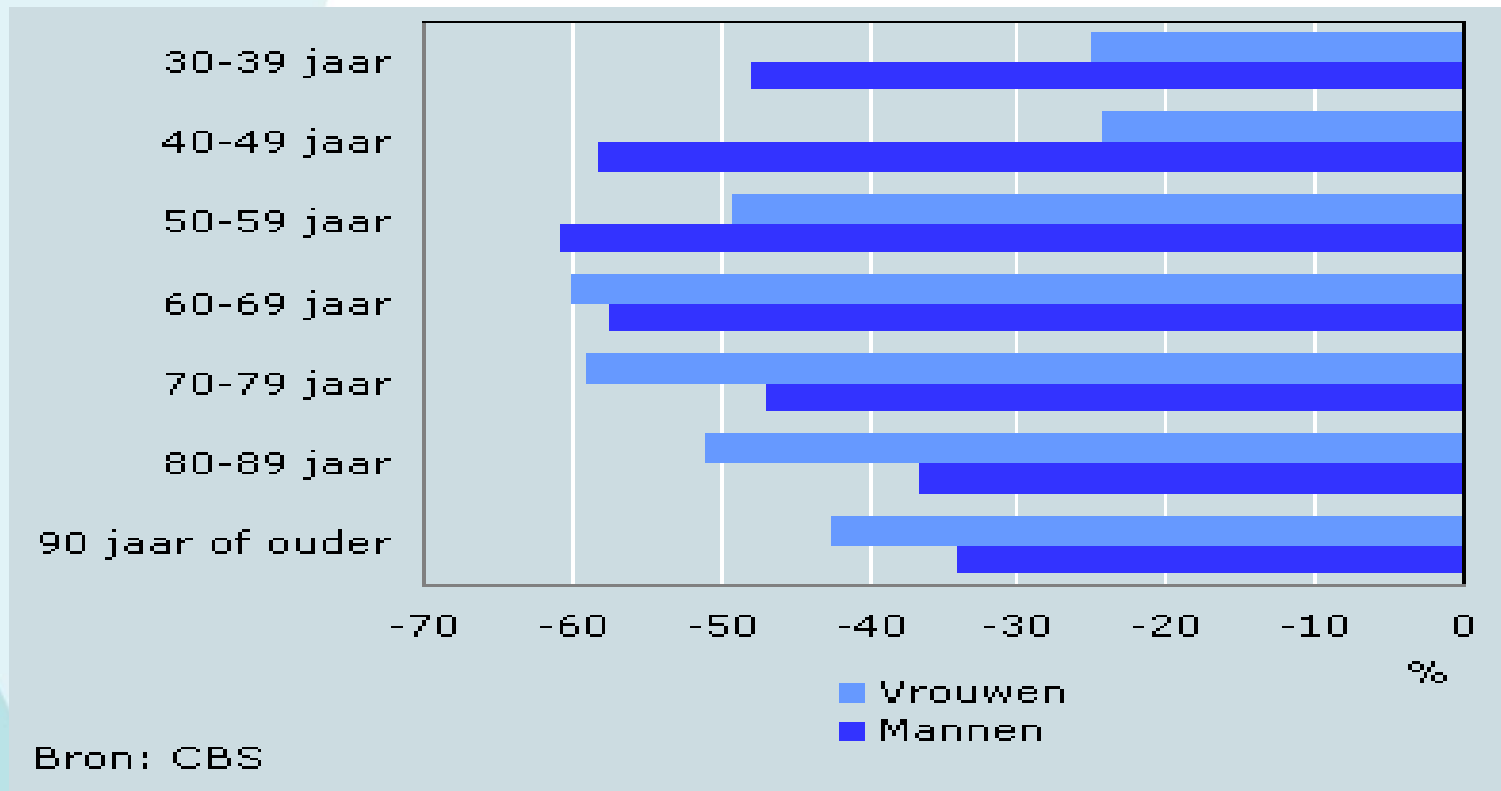
- Bescherming slijmvliezen
- Bescherming bloedvaten
- Bescherming botten



Hart- en vaatziekten (HVZ)

- Hoger risico na de menopauze
 - 1/3 van de vrouwen na de menopauze heeft verhoogde bloeddruk
 - 2/3 van de vrouwen na de menopauze heeft een verhoogd cholesterol
- Doodsoorzaak nr 1 bij vrouwen boven de 60 jaar

Hart- en vaatziekten



Hart- en vaatziekten (HVZ)

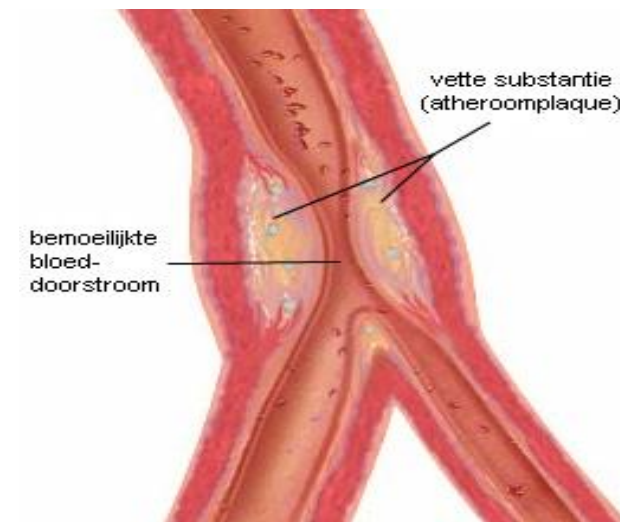
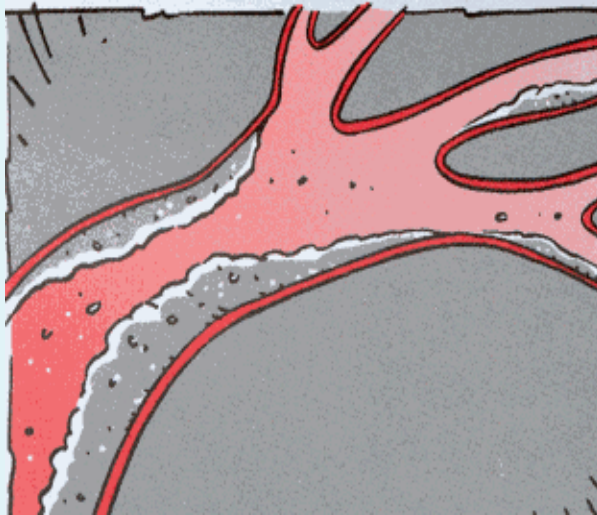
- Hoger risico na de menopauze
 - 1/3 van de vrouwen na de menopauze heeft verhoogde bloeddruk
 - 2/3 van de vrouwen na de menopauze heeft een verhoogd cholesterol
- Doodsoorzaak nr 1 bij vrouwen boven de 60 jaar
- Hoger risico na bloeddruk problemen tijdens de zwangerschap
- Hoger risico bij familiale aanleg

Vrouwen hebben andere bloedvaten

De vaten van vrouwen zijn dunner en ranker

Ze slibben anders dicht

Verskil atherosclerose



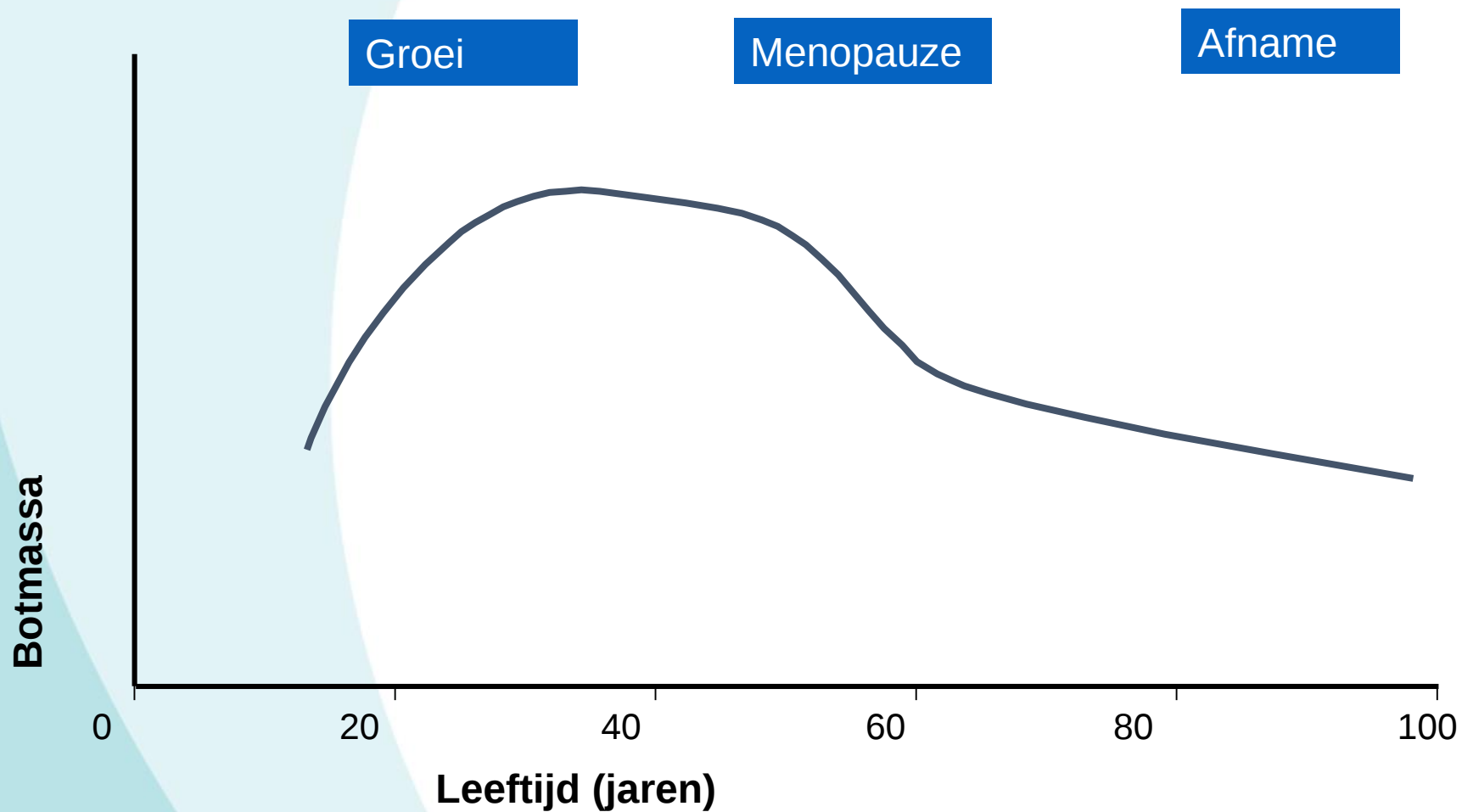
Osteoporose

Algemene skeletziekte met:

lage botmassa en verlies van structuur

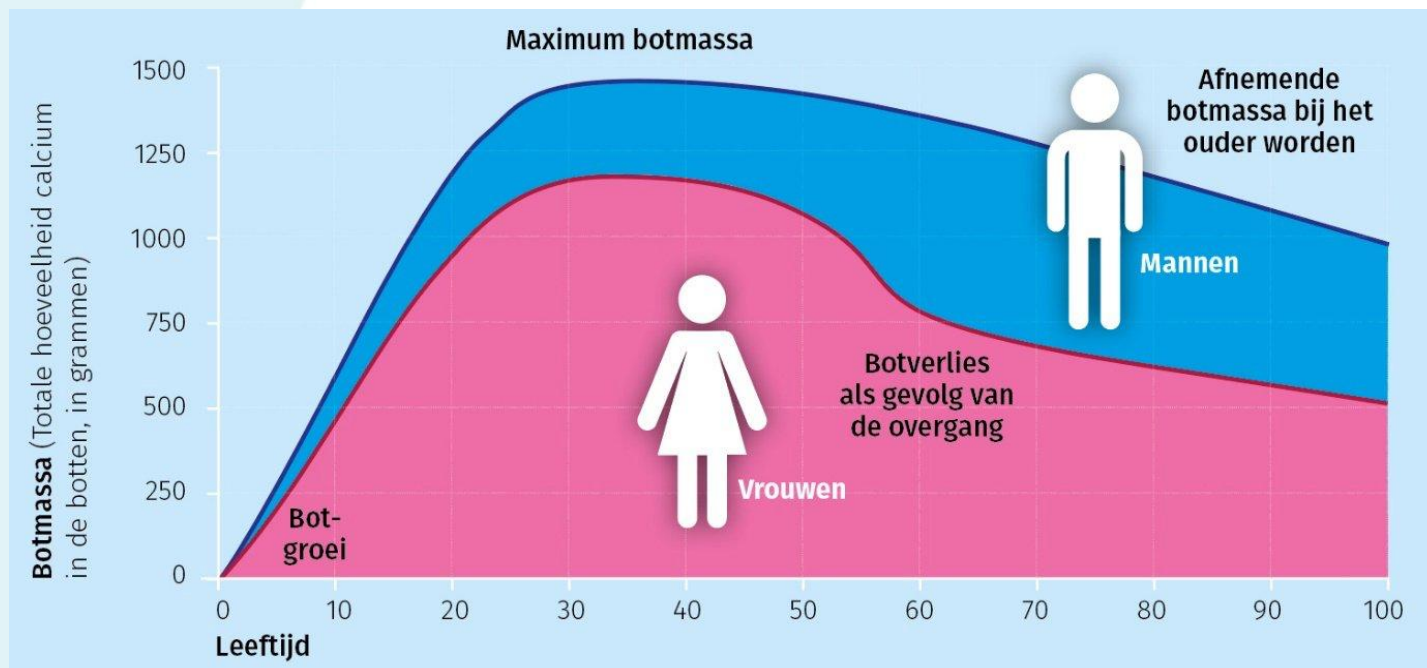


Botmassa en leeftijd



Hough, 1998

Osteoporose



Vrouwen > 65 jaar: 8% osteoporose

Mannen > 65 jaar: 1% osteoporose

Osteoporose: klachten

Geen

Osteoporose

DEXA scan



Te vroege menopauze

We spreken van een te vroege menopauze als de menstruatie voor het 40^{ste} (40^e – 45^e) levensjaar stopt.

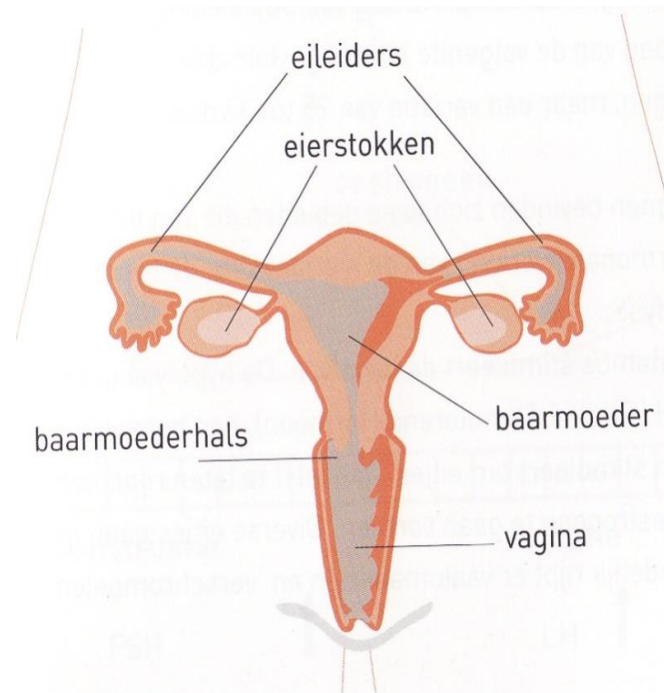
- Oorzaak meestal niet bekend
- 'Erfelijkheid'
- **Door therapie**

Te vroege menopauze door therapie

- Door verwijderen eierstokken
- Chemo kuur en bestraling
- Anti- Hormoon behandeling na borstkanker

Gynaecologische kanker

- Baarmoederhals: cervix carcinoom
- Eierstokken: ovarium carcinoom
- Eileider: tuba carcinoom
- Baarmoeder: endometrium carcinoom
- Schede: vagina carcinoom
- Schaamlippen: vulva carcinoom



Diverse behandelingen

- Alleen tumorweefsel/-cellen verwijderen
- Alleen (gedeelte) baarmoederhals verwijderen
- Baarmoeder, eierstokken, eileiders verwijderen
- Lymfeklieren verwijderen
- Bestraling
- Bestraling + warmtetherapie
- Chemotherapie

Gynaecologische kanker en vervroegde menopauze

- Overgangsklachten
- Klachten van atrofie
- Meer kans op HVZ
- Meer kans op osteoporose

Vervroegde menopauze

- Hormonale substitutie therapie (HST)
 - Gebruiken tot circa 52^e jaar
 - Geen verhoogd risico op borstkanker
 - Bij start DEXA scan

Hormoontherapie bij atrofie

Plaatselijk oestrogenen toedienen in de vorm van vaginale capsules of crème

Hier kun je **levenslang** mee doorgaan



Advies

- Zorg voor een gezond gewicht
- Eet gezond
- Beweeg
- Ontspan
- Vit. D

Laat je checken:

- Bloeddruk
- Cholesterol
- Bloedsuiker
- Schildklier
- Vit. D
- Dexa scan

TOT SLOT.....







Belangrijk

Houd de regie in eigen hand !

