

## Menopauze en overgang

### De menopauze

De menopauze is de laatste menstruatie van een vrouw. Als u een jaar lang geen menstruatie heeft gehad bent u postmenopauzaal. In de periode ervoor bent u in de overgang of perimenopauzaal.

De meeste vrouwen krijgen de laatste menstruatie tussen hun veertigste en zestigste jaar. De gemiddelde leeftijd is 51 jaar.

### De overgang

Voor en na de menopauze is er een periode waarin de hormonen een nieuw evenwicht zoeken. Deze periode wordt de overgang genoemd. De overgang begint vaak met een verandering in het menstruatiepatroon. De menstruaties komen korter na elkaar en worden vaak heviger; soms zijn er ook bloedstolsels. Vervolgens wordt de pauze tussen de menstruaties steeds langer en uiteindelijk blijven ze helemaal weg. Dit tijdstip is dus alleen achteraf vast te stellen. Hoe lang de overgang duurt is voor iedere vrouw verschillend. In het vruchtbare leven maken de eierstokken de hormonen oestrogeen en progesteron aan. Deze hormonen hebben invloed op weefsels zoals de vagina, de borsten, de botten, de huid, de bloedvaten en de zenuwcellen. Tijdens de overgang neemt de productie van deze hormonen in de eierstokken af waardoor er overgangsklachten kunnen ontstaan.

### Overgangsklachten

Tijdens de overgang verandert het patroon van de menstruaties, daarnaast kunnen er typische overgangsklachten ontstaan zoals nachtelijk transpireren en opvliegers. Deze klachten zijn het gevolg van schommelingen in de hoeveelheid oestrogenen. Tevens kan er sprake zijn van bijvoorbeeld:

- Stemningswisselingen
- Gejaagdheid
- Slaapproblemen
- Pijn aan de gewrichten
- Concentratieproblemen
- Geheugenverlies
- Gewichtstoename
- Neerslachtigheid

### Gevolgen van menopauze

Er kunnen als gevolg van de hormonale veranderingen op korte en lange termijn gevolgen zijn:

- Droge huid
- Droge slijmvliezen zoals droge ogen, droge mond, droge vagina
- Verzakkingen van blaas of baarmoederdoor verslappen van de bekkenbodemspieren
- Botontkalking (osteoporose)
- Hoger risico op hart- en vaatziekten

### **Menopauze polikliniek**

Op de menopauze polikliniek kunt u bij een gynaecoloog terecht met vragen en klachten met betrekking tot de overgang en menopauze. De gynaecoloog zal samen met u bekijken wat de klachten zijn, wat de mogelijke oorzaken kunnen zijn en de mogelijke behandelingen; daarbij worden risico's van de behandelingen meegewogen.

Mogelijke behandelingen zijn:

- Hormoonsubstitutie therapie (HST) waarbij u een tekort aan oestrogenen door pleisters of tabletten aangevuld krijgt gedurende 3 maanden op proef en langer indien dit de klachten vermindert.
- Tabletten zonder hormonen (clonidine) in geval van opvliegers
- Vaginale zetpillen, crème, tabletten of een ring indien er vaginale klachten, incontinentieproblemen en/of verzakingsproblemen bestaan. Soms is hiervoor een verwijzing naar het bekkenbodencentrum nodig.
- Alternatieven voor hormonale therapie

Binnen enkele dagen na de start van de hormoon-behandelingen zullen de klachten over het algemeen verminderen. Klachten van de urinewegen of vagina verdwijnen binnen enkele weken tot maanden.

### **Contact/vragen?**

Bij vragen kunt u ons bellen:

Polikliniek gynaecologie/verloskunde  
Telefoon: (076) 595 10 03

Meer lezen over gynaecologie in Amphia?

[Ga naar afdeling Gynaecologie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/gynaecologie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/gynaecologie)