

# Klaar voor de opvliegers

Samenstelling Linda Ris Met dank aan Pauline Ottervanger en Wilma Smit

## AMSTERDAM -

Elke vrouw komt vroeg of laat in de overgang. Toch is het nog steeds een taboe om erover te praten en zijn vrouwen er vaak slecht op voorbereid. Gaan we nu iets aan doen!

### De deskundigen

Gynaecologen Pauline Ottervanger en Wilma Smit, auteurs van Menoblues en Menoproof, verbazen zich erover dat vrouwen zo weinig van de overgang afweten. Ze geven antwoord op de belangrijkste vragen.

#### **Wanneer begint de overgang?**

"Bij de meeste vrouwen begint het rond hun 45e jaar."

#### **Waarom is het te merken?**

"Zodra er veranderingen optreden in de menstruatiecyclus. Deze kan onregelmatig worden, heviger of minder hevig, korter of juist langer duren."

#### **Wat is de menopauze?**

"De eerste dag van de laatste menstruatie. Dit is pas achteraf vast te stellen, namelijk als de menstruatie een jaar is uitgebleven. De gemiddelde leeftijd waarop dit plaatsvindt, ligt in Nederland op 51 jaar."

#### **Wat zijn de meest voorkomende overgangsklachten?**

"Veranderingen in het menstruatiepatroon, opvliegers, nachtzweeten, spier- en gewrichtspijnen, slaapstoornissen, vaginale droogheid, libidoverlies, prikkelbaarheid, stemmingswisselingen en ongewenst urineverlies."

#### **Wat zijn atypische overgangsklachten?**

"Migraine, vermoeidheid, haaruitval of overmatige haargroei, depressie, hartkloppingen, gejaagdheid, droge huid, mond en ogen, concentratie- en geheugenverlies."

#### **Wat kun je er zelf aan doen?**

"In het algemeen geldt dat voldoende beweging, minimaal een half uur per dag, niet roken, gezonde voeding en ontspanning kunnen helpen om overgangsklachten te verminderen. Op je veertigste lijkt de overgang misschien nog ver weg, maar met een gezonde leefstijl kun je niet vroeg genoeg beginnen. Het heeft weinig zin om daar rond je vijftigste mee te beginnen, want dan hol je achter de feiten aan."

#### **Waarom rust er nog steeds zo'n groot taboe op de overgang?**

"Praten over gezondheidsklachten als urineverlies en een droge vagina wordt al snel als niet-sexy ervaren. Half Nederland viel over Linda de Mol heen toen ze bij Pauw & Witteman haar neus optrok bij het woord overgang. Zij zou er zeker niet over schrijven, want 'de overgang is niet sexy en erover zeuren al helemaal niet'. De overgang betekent het einde van de vruchtbaarheid. In de westerse wereld hebben veel vrouwen moeite met het feit dat ze ouder worden en hun schoonheid verliezen. Als je niet langer mooi, strak en slank bent, tel je als vrouw niet meer mee. Voor een deel is dat cultureel bepaald. In andere landen krijgen oudere vrouwen juist meer aanzien. Na de overgang worden ze gezien als 'wijze vrouw' en dwingen ze meer respect af."

-- Vraag & antwoord: de meestgestelde vragen over de overgang

vind je **hier** --

### Hormoonellende

In de vruchtbare periode produceren de eierstokken twee hormonen: oestrogeen en progesteron. Deze zorgen onder andere voor de eisprong, de opbouw van het baarmoederslijmvlies en de doorbloeding van de baarmoeder. Vindt er geen bevruchting plaats, dan stopt de vorming van oestrogeen en progesteron en begint de menstruatie. Tijdens de overgang neemt de voorraad eicellen in de eierstokken af en wordt er steeds minder oestrogeen en progesteron aangemaakt totdat het uiteindelijk helemaal ophoudt. Dit proces gebeurt niet gelijkmatig maar met schommelingen. Hierdoor kunnen er allerlei overgangsklachten ontstaan. Ook psychische klachten. Oestrogeen vermeerderd de hoeveelheid serotonine in de hersenen en die beïnvloedt stemmingen, slaap, seksueel gedrag, pijntransmissie en eetgedrag. Het beïnvloedt ook de productie van endorfinen, de pijn onderdrukken maar ook zorgen voor een gevoel van geluk of euforie. Progesteron zorgt onder andere voor een kalmerende en stabiliserende werking op de hersenfuncties.

### Daar gaat m'n libido

Tussen de 20% en 45% van de vrouwen in de overgang ervaart minder zin in seks. Dit heeft te maken met de afname van oestrogeen, progesteron en testosteron. Als dat ook nog voor stemmingswisselingen of depressieve gevoelens zorgt, is dat natuurlijk niet bevorderlijk voor het libido. Opvliegers, nachtelijke zweetaanvallen en

slapeloosheid werken ook niet echt mee. En dan nog de vaginale droogheid waardoor vrijen pijnlijk wordt... Het goede nieuws: een hormonale zetpil of -crème of glijmiddel. helpen. En na de overgang heeft u meer testosteron en kan uw zin in seks weer toenemen.