

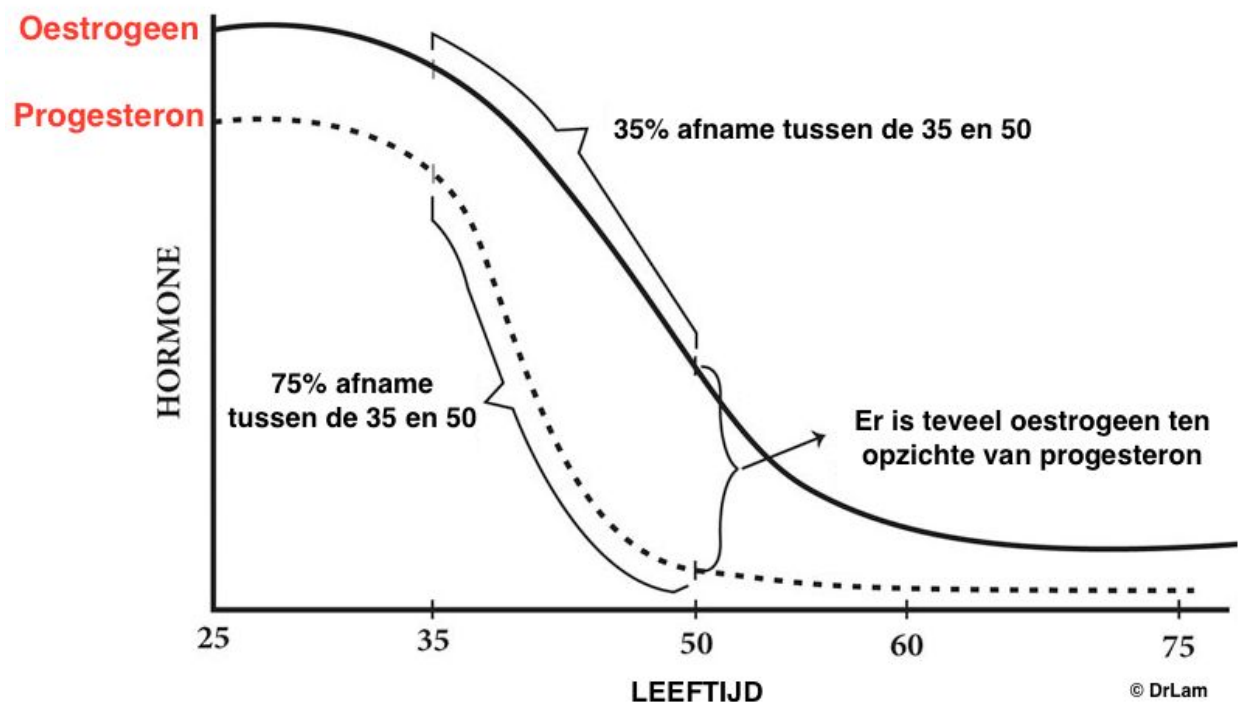


Onregelmatige menstruatie/heftige bloedingen/pms tijdens de overgang, hoe ontstaat ze?

Veel vrouwen merken voor het eerst dat ze in de overgang zijn gekomen door het veranderen van hun menstruatiecyclus. Vaak worden de cycli langer, dat wil zeggen dat er meer tijd tussen het ongesteld worden in zit. Uiteindelijk zullen de cycli steeds langer worden en verdwijnen. De dag dat het een jaar geleden

is dat je voor het laatst hebt gemenstrueerd, is de dag dat je in de **menopauze** bent gekomen. Op het moment dat je dat weet, zit je dus al in de postmenopauze.

Naarmate we ouder worden, raakt onze voorraad eicellen op. We hebben minder vaak een eisprong. In deze fase neemt het geslachtshormoon progesteron in grote mate af. De daling van progesteron gebeurt al 8-10 jaar voor je daadwerkelijke laatste ongesteldheid. Tel maar uit dat je omstreeks je 40e dus al de eerste symptomen kunt ervaren en je dus ook daadwerkelijk in de overgang bent gekomen.



Progesteron is het hormoon dat het meest van invloed is op je menstruatie. Zodra je dit minder aanmaakt, kunnen er klachten ontstaan of verergeren. Wie z'n hele leven al klachten rondom de menstruatie heeft ervaren (pms, migraine), zal in deze fase over het algemeen ook heftigere klachten ervaren.

Progesteron beschermt tijdens de vruchtbare periode tegen (te) heftige bloedingen en is behulpzaam bij het afvoeren van het baarmoederslijm (indien er geen bevruchting heeft plaatsgevonden, = menstruatie). Bij het afnemen van de eisprongen wordt er geen progesteron meer aangemaakt en is deze helpende en beschermende functie afgenomen. Het resultaat is dat het baarmoederslijm dikker wordt en bij het loslaten van het slijmvlies bloedingen extremer kunnen zijn, of in één keer veel bloed kan geven. Ook kunnen bloedingen lang uitblijven (niet op gang komen), waardoor ook meer buikpijn kan ontstaan.

Menstruatiekrampen zijn het gevolg van een overproductie van stoffen in de spieren van de baarmoeder en in het baarmoederslijmvlies. Vaak hebben pubers er ook veel last van. Er komen stoffen vrij in de bloedsomloop nadat de menstruatie op gang is gekomen en dit zorgt voor klachten als kramp in de baarmoeder, zweten, afwisselend koud en warm voelen, dunne ontlasting en een slap gevoel.

Menstruatiepijnen/bloedingen kunnen ook ontstaan door vleesbomen in de baarmoeder of cystes. Bij langdurige heftige problemen is het belangrijk deze oorzaken uit te sluiten en contact op te nemen met een arts.

Door een tekort aan progesteron ontstaat (vaak) een overschot aan oestrogenen. De klachten die daarbij horen worden besproken onder **OESTROGEENDOMINANTIE**. Als daarbij de lever en nieren niet goed functioneren of verzwakt zijn, dan raakt het lichaam het overschot aan oestrogenen niet kwijt en blijft dit in het lichaam. Belangrijk is dus ook dat deze organen hun functie goed kunnen uitvoeren, zodat je helpt bij het in balans brengen van de hormonen.

Nogmaals: wat het belangrijkste is bij alle situaties die je treft tijdens de overgang is het in balans brengen van je hormonen, voor zover je daar invloed op hebt. De tips die wij geven kunnen daarbij helpen. Bij de meeste mensen nemen de klachten door een nieuwe balans af. Het lichaam zal er zelf ook alles aan doen om die balans te vinden, maar dat lukt niet altijd (gelijk). Tijd is hierin je grote vriend. Maar als je de tijd een handje wilt helpen, kijk dan of je met eenvoudige aanpassingen zelf het heft in handen kan nemen. Mocht dat niet afdoende helpen en je hebt klachten die je dagelijkse leven ontwrichten, zorg dan dat je deskundige hulp zoekt. De eerste stap is meestal je huisarts, maar niet alle huisartsen zijn deskundig op dit gebied. Kom je er samen niet uit, dan is het mogelijk om een overgangsconsulente in de arm te nemen, of je door laten verwijzen naar een gynaecoloog. Ook zijn er diverse ziekenhuizen en poli's in (Noord-)Nederland die een specialisatie hebben in vrouwenklachten. Aan het eind van de bijeenkomsten delen we nog een adressenlijst met je waar je eventueel terecht kunt met je vragen.

Onregelmatige menstruatie/heftige bloedingen/pms tijdens de overgang, wat kun je doen?

ALGEMEEN

- Neem rustmomenten, zorg goed voor jezelf en neem niet te veel hooi op je vork.
- Stress heeft ook hier weer een cruciale rol. Zorg voor stress-management.
- Gebruik magnesium, in de vorm van voetenbaden of olie (masseer op je buik of op de plekken waar je pijn ervaart). Dit heelt en ontspant.
- Acupunctuur kan goede resultaten geven. Zoek een acupuncturist die gericht is op hormonale klachten.
- Doe aan yoga, en dan een zachte vorm van yoga. Vermijd yoga waarbij je veel moet staan (staande houdingen zijn te belastend) of waarvan je gaat zweten. Yin of rustige hatha yoga of restorative yoga zijn zeer geschikt.



OP HET WERK

- Neem voldoende maandverband of tampons mee en zorg altijd voor een extra schone onderbroek.
- Bezwaar tegen alle maandverband? Er zijn ook speciale onderbroeken met een bloed-absorberende laag. Deze zien er precies uit als gewone onderbroekjes en zijn van een mooie schnitt.
- Ben je heel vermoeid of futloos door de bloedingen? Kijk of je een dagje thuis kunt bijkomen, overleg hierover met je leidinggevende. Zeker als je vaker last hebt van zware bloedingen is het goed om een open gesprek met je leidinggevende aan te gaan om te zien of je je dagindeling op zulke dagen aan kunt passen. Misschien kun je een deel van je werk thuis doen op een moment dat je je wat fitter voelt. Het gevoel meer grip op je tijd te hebben, geeft al verlichting.

VOEDING ETC.

- Brandnetelthee/infusie of klaverbloesem infusie.
- Thee van salie of gember.
- Zorg voor voldoende ijzer, omdat je bij heftige bloedingen veel ijzer verliest (bloedarmoede). Laat dit uitzoeken bij een huisarts en zorg voor suppletie. Zorg wel voor een goed opneembare vorm van ijzer.
- Zuivel zorgt ervoor dat ijzer minder goed wordt opgenomen in het bloed. Het kan het proberen waard zijn om een tijdje geen zuivelproducten (melk, yoghurt, kaas) te nuttigen, of in ieder geval niet direct na het eten te nuttigen.
- Etenwaren waar veel ijzer in zit: rode bieten, wortels, bessen en noten.
- Zwarte thee neemt ijzer weg!
- Vitamine B (complex) helpt de lever bij het afvoeren van gifstoffen en het teveel aan oestrogeen. Vitamine B6 wordt ook wel het anti-stress vitamine genoemd, en veel vrouwen hebben een tekort aan vitamine B. Gebruik ook vitamine C, E en A.
- Kurkuma is ontstekingsremmend en herstellend en brengt balans.
- Kuisboom kan de hormoonschommelingen kalmeren.
- Zorg voor minder dierlijke vetten, want deze houden meer oestrogeen vast en belasten de lever en (bij-)nieren. Rood vlees werkt, als je er gevoelig voor bent, ontstekingsbevorderend door een vetzuur. Als je vlees eet, eet dan biologisch vlees en bij voorkeur kip of wit vlees.
- De bast van kaneel verkwikt het bloed, reguleert de menstruatiecyclus en helpt zware bloedingen te verminderen.

OPERATIE? VERWIJDERING VAN BAARMOEDER OF EIERSTOKKEN ALS OPLOSSING?

Wanneer vrouwen een lange tijd lopen met heftige klachten, wordt vaak vanuit de westerse geneeskunde (gynaecologie) een verwijdering van de baarmoeder of eierstokken geadviseerd. Of dat een goede of slechte beslissing is, is niet aan ons om te (be-)oordelen. Laat je goed voorlichten door een arts waarbij je een betrouwbare indruk hebt, en neem de tijd om de voor- en nadelen op een rijtje te zetten. Vraag eventueel voor een second opinion. Vertrouw op je intuïtie en de wijsheid van je lichaam.

Het functioneren van de baarmoeder en eierstokken is complex en bij verwijdering (wat een pittige operatie en aanslag voor je lichaam is) kunnen klachten ontstaan. Bijna de helft van de vrouwen waarbij de baarmoeder is verwijderd komen vervroegd/direct in de overgang omdat de eileiders een klap hebben gehad. Zijn deze vrouwen nog relatief jong, dan neemt de kans op hart- en vaatziekten en osteoporose toe. Bij veel vrouwen waarbij de eierstokken worden verwijderd, verdwijnt de zin in sex. Er is een verhoogde kans op incontinentie als de baarmoeder inclusief de baarmoedermond wordt verwijderd door een mogelijke beschadiging van de zenuwen van de blaas die verbonden zijn met de baarmoedermond.

Nogmaals: laat je goed voorlichten.

Heftige menstruatie, bloedverlies en menstruatieklasten anders bezien.



- Loop je (figuurlijk) leeg? Is er iets of iemand waar je veel energie aan kwijt raakt? Geef je meer dan je terugkrijgt? Neem dit onder de loep en neem actie als dit mogelijk is.
- Menstratiepijn dwingt je om pauze te nemen. Vaak is de pijn te heftig om gewoon te functioneren. Je kunt niet anders dan rust nemen. Je kunt het zo zien: de pijn helpt je om te doen wat goed voor je is. Anders ben je geneigd op de oude voet door te gaan.
- PMS en je menstratiebloedingen worden in veel culturen gezien als een grote fysieke en emotionele schoonmaak. Wanneer je tijdens je leven veel hebt opgehoopt aan trauma's, verdriet en pijn, en het lichaam kan dit tijdens de menstruatie niet meer kwijt, dan kan het zijn dat je in de overgang alsnog je lichaam en geest moet reinigen en dat het lichaam hiervoor zorgt dmv zware bloedingen. Vaak komen onverwerkte emoties tijdens de overgang weer naar boven. Het kan helpen de tijd te nemen om deze onverwerkte zaken onder ogen te zien en daarna los te laten.
- Zorg voor een gezonde levensstijl om je lichaam te helpen schoon te worden.
- Zorg voor afstemming met je natuurlijke ritme om je hormonen in balans te krijgen. Ga op tijd naar bed en sta op gezette tijden op.