



VERZORGING

De overgang is de periode dat het menstruatiepatroon verandert en de eerste menstruatievrije jaren zich aandienen. Tijdens deze periode kan een vrouw symptomen en klachten ervaren die in verband staan met veranderingen in de eierstokken. Er rijpen geen follikels meer en daardoor neemt ook de productie van de vrouwelijke hormonen af. Dit complexe, deels nog onopgehel-

derde fysiologisch proces valt vaak samen met de gevolgen van veroudering en sociale veranderingen, zoals kinderen die het huis uitgaan. Hoewel de overgang zich vooral kenmerkt door vervelende symptomen, zijn er gelukkig ook nog positieve kanten. Voor veel vrouwen breekt er een periode aan met meer ruimte voor zichzelf, en is de overgang een fase van balans en verdieping.

De ernst van de overgangsklachten verschilt van vrouw tot vrouw; dat geldt ook voor het aantal jaren dat een vrouw klachten heeft. De eerste signalen van de overgang kunnen al rond het veertigste levensjaar beginnen. De gemiddelde leeftijd waarop de menstruatie stopt – de menopauze – ligt rond de 51 jaar. Wat de overgang betreft, is een vrouw dan vaak pas op de helft.

Wat gebeurt er in je lichaam rond de menopauze?

Vanaf de menopauze produceren de twee eierstokken (ovaria) geen oestrogenen en progestagenen meer en zoekt het lichaam naar een nieuwe balans. Dit betekent dat een vrouw niet meer vruchtbaar is. Voor sommige vrouwen een moeilijke periode, anderen zijn blij met het uitblijven van de maandelijkse perikelen. Vaak krijgen vrouwen ook minder zin in seks. Dit kan diverse oorzaken hebben, waarbij ook het zogenaamde legnestsyndroom en een verminderde testosteronproductie meespelen.

Typische overgangsklachten

Naast de verandering in de menstruatiecycli kent de overgang vele klachten, die van vrouw tot vrouw verschillen. Heel bekend zijn de opvliegers: plotselinge warmteaanvallen waarbij je ook een koortsig gevoel kunt krijgen en hevig transpireert.

Ook huid en haren in de overgang

Een van de meest ingrijpende periodes in het leven van een vrouw is de overgang. Je wordt geconfronteerd met allerlei onverklaarbare klachten, hebt last van stemmingswisselingen en meestal ook van het bekendste verschijnsel: de opvliegers. Maar wat gebeurt er nu eigenlijk tijdens de overgang en waarom heeft het zo'n effect op lijf, huid en haar?



Menopauze, overgang, climacterium

Er is nogal wat verwarring over de terminologie. Wat is nou 'overgang', wat is 'menopauze' en wat is 'climacterium'?

De menopauze is de laatste menstruatie en die is pas vast te stellen als je al een jaar niet meer hebt gemenstrueerd. De menopauze is dan ook geen periode maar een tijdstip. Je kunt het dus wel hebben over 'voor de menopauze' en 'na de menopauze', maar niet over 'tijdens de menopauze'. De periode waarin je klachten hebt – rond de menopauze – is de overgang, of in vaktaal het climacterium.



Omdat het autonome zenuwstelsel van slag is, komt ook nachtzweeten vaak voor, met een slechte nachtrust als gevolg. Soms duurt een opvlieger een paar seconden tot minuten, in andere gevallen een kwartier tot een half uur. Opvliegers zorgen verder voor een ontregeling van de vaatspanning waardoor je eerder gaat blozen en een snelle pols voelt. Daarnaast gaat het lichaam overdreven reageren op kleine veranderingen in de temperatuur door een gevoeliger hypothalamus. Verminderde aanmaak van speeksel en traanvocht zorgen bovendien voor droge ogen en een droge mond. Ook vaginale droogte is een gevolg van verminderde vochtafscheiding. Door het verslappen van de bekkenbodemspieren en het dunner worden van de slijmvliezen van de urinewegen, kunnen eerder blaasontstekingen ontstaan.

Huid en haar in de overgang

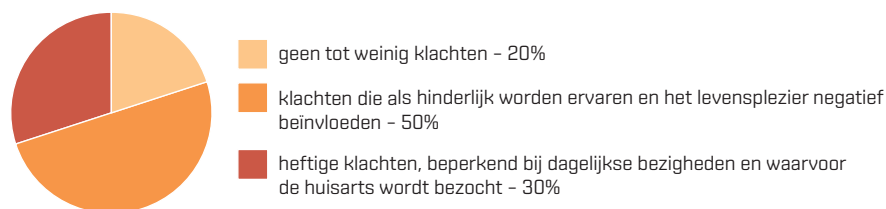
Als een vrouw in de overgang is, kan dat gevolgen hebben voor haar huid en haren. Sommige veranderingen hebben te maken met de hormonale veranderingen, andere hebben meer te maken met normale veroudering.

Er treden drie belangrijke veranderingen op in de huid:

- de huid wordt *slapper* door afnemende collageen- en elastineproductie;
- de huid wordt *dunner* door afnemende productie van nieuwe huidcellen;
- de huid wordt *droger* door afnemende talgproductie.

Deze veranderingen in de huid hebben gevolgen voor het uiterlijk van de vrouw. Zo kunnen de contouren, zoals kaaklijn en jukbeenderen, minder zichtbaar worden en kan iemand meer onderkin krijgen. De verslapping is vaak het eerst zichtbaar rond de ogen. Daar is de huid immers dunner dan elders.

Hoeveel vrouwen hebben last van overgangsklachten?



Andere huidcrème

Als de huid droger wordt, is het raadzaam om in de overgang over te schakelen op een vollere huidcrème. Bij veel vrouwen wordt de huid ook gevoeliger. Ze hebben eerder last van huidirritatie en moeten misschien een andere verzorgingslijn kiezen die meer geschikt is voor de gevoelige huid.

Haargroei én haarverlies

Omdat de hoeveelheid oestrogenen in het lichaam van de vrouw daalt, krijgen de mannelijke geslachtshormonen steeds meer de overhand. Dit merk je bijvoorbeeld aan vervelende haartjes in het gezicht of meer puistjes die zich vormen op de huid. Andere effecten van de overgang in de vorm van haargroei zien we in hirsutisme (haargroei volgens een mannelijk patroon): een toename van baardgroei, haar rond de navel en tepels en borsthaar. Verlies van hoofdhaar is echter ook een bekend verschijnsel rondom de menopauze. Dat gebeurt dan meestal in het patroon van een 'female pattern'

alopecia. Dat leidt zelden tot volledige kaalheid, maar de haren bovenop het hoofd zijn dan dunner gezaaid en de resterende haren hebben een dunnere structuur en breken daardoor sneller af.

Carla Uppelschoten
Directeur U-Consultancy

Mogelijke overgangsklachten

- Opvliegers
- Nachtzweeten
- Onregelmatige cyclus of andere menstratieklachten, zoals heftig bloeden
- Droge slijmvliezen van mond, neus, ogen, vagina, urinewegen
- Minder zin in seks (libidoverlies)
- Blaasontsteking
- Ongewild urineverlies
- Hartkloppingen
- Spier- en gewrichtspijn
- Gewichtstoename
- Slaapproblemen
- Somberheid/depressiviteit
- Stemningswisselingen
- Innerlijke onrust, gejaagdheid
- Moeheid, lusteloosheid

Jouw advies voor vrouwen in de overgang

Als apothekersassistent kun je een belangrijke rol spelen bij het adviseren van vrouwen die last hebben van de overgang. Welke adviezen kun je geven?

- Zorg voor voldoende slaap en beweging.
- Zorg voor goede voeding met voldoende antioxidanten, vitamines en omega-3-vetzuren.
- Kies een wat vollere crème als de huid droog voelt.
- Probeer niet te roken, en matig te zijn met alcohol en suikers.
- Misschien is het een geruststelling dat de klachten meestal van tijdelijke aard zijn en dat het lichaam een nieuw evenwicht zal vinden.