



Femme fatale én in de menopauze

Annick VAN HORENBEECK - Gynaecoloog

Zoals de meeste gynaecologen wel zullen vertellen, heb ook ik als arts voor deze specialisatie gekozen omwille van de breedte van het vak, gaande van bevallingen tot operaties, en tevens voor het intense contact met de mensen. Toch was er al vrij snel een zwak voor de (iets) oudere patiënten. Zij hebben nog vertrouwen in hun dokter en schuimen niet zo snel nutteloze websites af; contact van mens tot mens is voor hen nog erg belangrijk. Van de laatste nieuwe schaamhaar-snit hebben ze bijgevolg nog nooit gehoord. Daarentegen zijn ze wel trots van "nog zeer proper te zijn op hun eigen". Bovendien hebben ze zich altijd hard ingezet voor een ander.

Deze allerliefste dames kunnen het dan soms ook niet laten om een poging te ondernemen om ondergetekende te koppelen aan hun nog steeds vrijgezellen-zoon of om eens lief te knippen in de wang van hun dokter met de krullen. Gelukkig beginnen ze eindelijk ook aan zichzelf te denken; deels door hun lichamelijke klachten, deels onder druk van hun partner.

De kwaaltjes

Het valt echt op hoe weinig mensen weten over de menopauze. En hoe vaak de klachten worden weggewimpeld; jammer genoeg ook door hun artsen. De overgang wordt immers beschouwd als een minder aangenaam gevolg van het natuurlijk verouderingsproces van de vrouw. Nochtans, nu de levensverwachting aanzienlijk hoger is, zitten vrouwen gemiddeld meer dan één derde van hun leven in de menopauze; een fase dus die wel degelijk de nodige aandacht verdient! Uit een recente enquête van de Belgische

Vereniging voor Menopauze blijkt dat 3 op 5 van de Belgische vrouwen (61%) de menopauze nog steeds ziet als een tijdelijke fase gaande van 1 tot 5 jaar, terwijl bijna 4 op 5 (77%) last ervaart van symptomen die hun levenskwaliteit bedreigen. Deze vrouwen ervaren zeer dikwijls grote vermoeidheid, spier- en/of gewrichtspijnen en lijden aan nachtelijk zweetbuien of slapeloosheid. Bovenop het grote ongemak in het dagelijkse leven kunnen deze symptomen tevens een obstakel vormen in het professionele leven van de vrouw. Tegelijkertijd wordt ook het seksueel

leven overhoop gehaald, aangezien 30% van de respondenten een verminderd libido heeft, terwijl 1 vrouw op 4 vaginale droogheid vermeldt. In het algemeen rapporteert 1 op 3 van de ondervraagde vrouwen (33%) een negatieve impact op dit specifieke aspect van hun leven. Natuurlijk wil ik maar al te graag deze sympathieke dames weer transformeren naar een aantrekkelijke diva, een sportieve deerne of zelfs een hete vamp. Anderzijds is luisteren, passende informatie geven met tips en zo nodig medicatie, al een hele uitdaging.

Het doel: een aangename levenskwaliteit. Hierbij hoort ook een harmonieus seksueel leven, in de brede zin van het woord. De "menopauze" wordt gekenmerkt door het onomkeerbare einde van de ovariële functie en dus van de vruchtbare periode. Deze fysiologische toestand begint meestal na het vijftigste levensjaar en duurt levenslang.

De jaren rondom de laatste menstruatie wordt de "overgang" of perimenopauze genoemd. Soms gaat dit geruisloos voorbij, anderen ervaren een enorme verandering in hun leven.

Door een verminderde activiteit van de eierstokken vinden allerlei hormonale veranderingen plaats, met voornamelijk een daling van de hoeveelheid oestrogenen. Vooraleer de menstruaties definitief stoppen, kan er een (lange) periode zijn van onregelmatige en soms hevige bloedingen.

Een ontregeling van de thermostaat in de hypothalamus veroorzaakt opvliegers en nachtelijk zweten. Er ontstaat een disbalans tussen botafbraak en aanmaak, waarbij vooral de aanmaak achter blijft, en bij risicopersonen aanleiding kan geven tot osteoporose. Een omgekeerde wanverhouding zijn dan weer de kilo's, die zeer veel moeite vragen om weg te werken. Verder is er een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. De huid en slijmvliezen worden dunner, de vagina wordt droger en gevoeliger (urogenitale atrofie). Seks kan hierdoor pijnlijk zijn.

Ook blaasverzakkingen en urineweginfecties komen frequenter voor.

Daarbij komt nog dat gevoelens van vermoeidheid, prikkelbaarheid, stemmingswisselingen als het ware meer de kans krijgen, en dit alles in een periode waarbij vaak de ouders of soms een zieke partner meer zorg behoeft.

Doe er iets aan

Hoogtijd dus om actie te ondernemen! (en om dit artikel door je partner en kinderen, te laten lezen, zodat ze eindelijk begrijpen welke storm door je lichaam raast!) Goed voor jezelf zorgen impliceert gezond eten, niet roken, minimaal een half uur bewegen per dag (in de natuur) en voldoende (nacht)rust. Kies voor luchtige kleding met laagjes. Kijk uit naar een hobby waarvan je kan genieten. Sommigen vinden voldoening in vrijwilligerswerk. Indien je toch veel hinder ondervindt van de overgang, kan het raadzaam zijn om die klachten te bespreken met je arts. Bij cyclusstoornissen kan de pil of een Mirena-spiraal hulp bieden, medi-

catie tegen een hoge bloeddruk of een te hoog cholesterol kan noodzakelijk zijn. Osteoporose moet worden voorkomen en behandeld.

Naast life-style advies, geven vitamines soms een lichte ondersteuning.

Af en toe zijn antidepressiva nodig.

Bij ernstige klachten voelen vrouwen die kiezen voor hormonen, zich snel veel beter. Uiteraard dienen al deze behandelingen individueel te worden bekeken.

Hormonale substitutietherapie is in ieder geval aangewezen indien er sprake is van een vervroegde menopauze.

Genieten is onze
doelstelling,
samen met je
eventuele partner

Over seksuele problemen wordt niet vaak gepraat. Jammer, want door het juist bespreekbaar te maken kan blijken dat eenvoudige adviezen een oplossing kunnen bieden.

Mensen kunnen tot op hoge leeftijd 'seksueel actief' blijven. Dit kan gaan van masturberen, vrijen, gewoon zin hebben, tot knuffelen en elkaar vasthouden. Zowel voor als na de overgang bestaat er een grote individuele variabiliteit van seks. De meeste tips die het feel-good hormoon, endorfine, stimuleren zijn ons welbekend. Deze vind je uitgebreid terug in de damesblaadjes en in de boeken over onze seksuele gezondheid, in de rayon naast de kookboeken.

Uiteraard wil ook ik jullie de oesters, de champagne en de pure chocolade aanbevelen, met eveneens het belang van sporten en een leuke uitstraling. Bij een blijvende afname van seksuele activiteit gaat het echter om een ingewikkelder probleem met meerdere oorzaken. Toch is bij de vrouw duidelijk aangetoond dat hormonale veranderingen hierbij een grote rol spelen.

Vermindering van de hoeveelheid oestrogenen zorgt vaak voor vaginale droogheid en irritatie, wat kan leiden tot pijn bij gemeenschap. Onbewust gaat men zich hiervoor beschermen door de bekkenbodemspieren aan te spannen, wat vervolgens nog meer pijn bij penetratie veroor-

zaakt. Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht, waardoor ook de libido pijlsnel omlaag gaat. Zeker als daar nog eens bij komt dat de partner meer tijd nodig heeft om tot zijn hoogtepunt te komen, waardoor de 'kwalling' ook nog langer duurt. Helaas leidt dit in sommige relaties tot frustraties en schuldgevoelens.

De behandeling van vaginale atrofie kan door middel van crèmes, ovules of een glijmiddel. Met behulp van bekkenbodemspier(ontspannings) oefeningen en soms met een vibrator of pelottes kan men leren om zich tijdens de penetratie beter te ontspannen en om de vagina weer wat op te rekken.

Mannen hebben al meerdere jaren ervaring met libido verhogende medicijnen, denk maar aan een testosteron-pleister, Viagra of Cialis.

Voor vrouwen bestaat er ook een 'lustpil', waarin wat testosteron, een snuifje Viagra en een anti-angst middelje zit, voornamelijk om de remmende factoren weg te nemen. Proefpersonen zijn positief en geven weinig bijwerkingen aan. Jammer genoeg gaat het maar om kleine testgroepen en zijn de lange termijn effecten nog onbekend. En vergeet vooral niet het multifactoriële aspect van de seksualiteit bij de vrouw. Dit is onder andere afhankelijk van positieve/negatieve ervaringen, motivatie en de lichamelijke toestand. Ook aandacht voor psychologische en relationele factoren blijft belangrijk. Als je nu alleen bent of een partner hebt die ook niet meer zo nodig hoeft, dan is er eigenlijk geen probleem. Maar bij veel koppels blijkt het niet zo simpel te zijn. Communicatie is erg belangrijk, soms met de hulp van een arts of seksuoloog.

Tot slot

De overgang is een periode van grote veranderingen.

Door hierbij stil te staan, kan je zoeken naar een goede balans om samen met je partner volop van het leven te genieten. Begrip van omstaanders is hierbij belangrijk. Aarzel dan ook niet om dit artikel op het toilet of bij de tv te laten rondslingeren. En vraag raad bij ernstige klachten.

 **BIJKOMENDE VRAGEN?**
Neem contact op met ons secretariaat
09 324 91 40 • info@plussersimpuls.be
vzw plussers impuls • De Pinte • Zevegem