

De overgang: Oorzaken en gevolgen

Hoewel de griep nog steeds niet helemaal uit mijn lichaam is draai ik wel weer gewoon spreekuur. Het is opmerkelijk dat je als je ziek bent (of niet fit) soms moeite kunt hebben met hele gewone dingetjes. Je hersenen zijn verantwoordelijk voor 20 tot 30% van de energieconsumptie en het is duidelijk dat er geen energie in overvloed is. Tijdens een spreekuur ben ik altijd heel geconcentreerd bezig. Je moet goed luisteren en ook goed nadenken om klachten tot ziektebeelden te kunnen herleiden. Opeens merk ik dat simpele vragen opvallen, omdat ik nu echt energie moet stoppen in het beantwoorden, en zo kom ik op dit onderwerp.

Tijdens mijn spreekuur kwam een vrouw met het probleem dat ze opvliegers heeft en dat dat nu op het werk een probleem dreigt te worden. Als je er vanuit gaat dat alle vrouwen vroeger of later in de overgang komen en dat de helft van mijn populatie vrouw is, moet ik dat probleem dagelijks meerdere keren tegen komen. Maar nu viel het op.

Het eitje

In de baarmoeder bevat het dan groeiende vruchtje als het vrouwelijk is ongeveer zeven miljoen eitjes. Van die eitjes zijn er nog een miljoen over bij de geboorte, de rest gaat dus voor de geboorte verloren! Vanaf de geboorte tot aan het begin van de menstruatie (de menarche) gaan er nog eens zeshonderdduizend verloren. Al deze eitjes gaan verloren doordat ze niet gestimuleerd worden door hormonen, ze verdorren eigenlijk. Pas rond de menarche begint het lichaam, en dan meer specifiek de voorhersen, met het produceren van hormonen die de ontwikkeling van het eitje stimuleren. Allereerst produceren de voorhersen Fsh (follikel stimulerend hormoon) en dit hormoon zorg ervoor dat een eitje in de eierstok gaat groeien. Na verloop van tijd is dat eitje groot genoeg en wordt het tweede hormoon geproduceerd; Lh (luteïniserend hormoon) en door dit hormoon springt het eicelletje uiteindelijk uit de eierstok om via de eileider af te dalen naar de baarmoeder. Nu produceert het lichaam oestrogeen om de wand van de baarmoeder lekker dik te maken zodat het eitje zich kan nestelen. Iedere maand vanaf de menarche ontstaat er in één van de eierstokken een eitje, idealiter is dat om de beurt (er zijn twee eierstokken) maar het lichaam is geen Zwitsers horloge en soms ontwikkelen zich twee eitjes in één keer of ontwikkelt zich twee keer achtereen een eitje aan dezelfde kant. Stel je wordt op je 13e voor het eerst ongesteld, dan zou je dus twaalf eitjes per jaar kwijt raken en kun je dus ruim drieëndertigduizend jaar ongesteld worden. Maar nee, er gaat

gaandeweg veel verloren en zeker naarmate je ouder wordt worden de eitjes van slechtere kwaliteit en is het verlies groot. Feit is dat na verloop van tijd de eitjes gewoon op raken. Iedereen denkt dat als je vroeg ongesteld wordt, je ook eerder door de voorraad heen bent, maar het is juist omgekeerd: laat ongesteld en de eitjes zijn eerder op.

De overgang

De overgang nadert. De periode van de overgang heet climacterium. Het lichaam produceert af en toe nog een eitje, maar dat gaat niet van harte. De voorhersen ervaren, via terugkoppeling, dat het met die eitjes niet zo'n vaart meer loopt en doen er alles aan om de boel op gang te houden. De hoeveelheid Fsh gaat stijgen en later, als blijkt dat er geen eitjes springen, stijgt de hoeveelheid Lh



ook. Het lichaam geeft gas, maar de tank is leeg. Hé, denkt het lichaam: geen eitje is geen kans op zwangerschap, dan is oestrogeen ook niet nodig. En nu ontstaan de klachten.

Oestrogeen is namelijk een hormoon met meerdere functies. Om dat te begrijpen moet je weten dat je als je zwanger bent oestrogeen nodig hebt om er voor te zorgen dat het lichaam zich aanpast aan een situatie waarin veel meer gevraagd wordt. Met een vruchtje in de buik heb je meer circulerend bloed nodig en moet je natuurlijk ook moederlijke gevoelens hebben en je lichaam moet sterk zijn.

Als je opeens veel minder oestrogeen produceert gaan er hormonale processen ontsporen, de temperatuurregulatie raakt af en toe van slag (opvliegers), je stemming kan wisselen of zelfs heel somber worden (depressie), de slijmvliezen van de vagina en rond

de plasbuis worden minder dik en later ook droger (atrofie) en er wordt ook minder bot aangemaakt (botontkalking).

Ziehier de klachten van de overgang. Uiteindelijk volgt de menopauze en blijft de menstruatie definitief weg.

De menopauze is gedefinieerd als dat moment waarop de menstruatie een jaar is uitgebleven. Uit het voorgaande blijkt wel dat daarmee de klachten dus niet over hoeven te zijn. In feite gaan de klachten van opvliegers meestal weg nadat het lichaam gewend is geraakt aan de lage oestrogeenspiegels. De andere klachten kunnen gewoon blijven bestaan.

Op zich kan je de hormonen Fsh en Lh in het bloed meten, maar dat zegt wel wat over de menopauze, maar dus niets over de klachten.

Behandeling

- Vroeger schreven we vaak hormonen voor. De anti-conceptiepil of een lichtere variant daarvan bevatten oestrogeen en daarmee worden de klachten duidelijk minder. Uit onderzoek is echter gebleken dat daarmee de kans op borstkanker en hart- en vaatziekten enorm toeneemt en daarom wordt dat tegenwoordig niet meer gegeven.
- Tegen opvliegers zijn er wel tabletjes. Dat zijn van oorsprong bloed-drukttabletten en die regelen de bloeddrukwisselingen dus een beetje, daarmee worden de opvliegers minder.
- Tegen uitdrogen van de slijmvliezen kun je af en toe een beetje oestrogeenhoudende crème geven. Dat zorgt dat de slijmvliezen weer wat soepeler worden en vermindert dan de klachten van jeuk of pijn.
- Soms verwijs ik mensen door naar de overgangsconsulente. Die ge-

- bruikt plantaardige producten om de klachten te verminderen.
- De overgang is geen ziekte, dus je hoeft de klachten niet per se te behandelen. Maar soms is de depressie zo erg dat die wel behandeling behoeft. Depressieve klachten verbeteren onder andere onder invloed van zonlicht. Philips maakt een daglicht-lamp voor dit doel.
 - Botontkalking ontstaat een aantal jaren na de menopauze en dan met name bij vrouwen die roken, met ondergewicht of met familiale belasting. Op de praktijk kunnen we de botdichtheid met een speciaal apparaat meten en eventueel zijn daar medicijnen voor.

En dan denken vrouwen dat zij altijd de klos zijn, maar dat is helemaal niet zo, want bij mannen begint de penopauze!

Penopauze

Lang is gedacht dat mannen geen last hebben van overgangsklachten, ze hebben geen eitjes en dus geen tekort. Mannen produceren in de bal spermatocyten. Tot op hoge leeftijd gaat die productie door en er ontstaat dus ook geen tekort. Maar het is wel zo dat de hoeveelheid sperma gaandeweg afneemt, van 5 ml per keer als je jong bent tot 2 ml als je ouder wordt. Ook de hoeveelheid gezonde spermacellen neemt af. Verder neemt de kracht, de duur en de hoeveelheid van de erectie af. Maar recent is gebleken dat toch ook bij mannen het één en ander verandert op hormonaal gebied. Met name de hoeveelheid testosteron in het mannelijk lichaam neemt rond het 50e levenjaar af. Hoe dat komt is niet helemaal duidelijk. Testosteron is voor de man wat oestrogeen voor de vrouw is. Als de vrouw zwanger is en dus moedergevoelens krijgt (door oestrogeen) ontwikkelt de man vadergevoelens om een nest te bouwen en kracht om een beest neer te knuppelen (voor voedsel) en zorgt het testosteron ervoor dat we ons geweldig voelen en vooral geen pijn voelen zodat we door kunnen werken. Het laat zich raden wat er gebeurt als de testosteronspiegel daalt; de man wordt een muis en ook nog somber. Dit soort klachten wordt slechts zelden herkend, maar de gevolgen kunnen heel groot zijn. Niet voor niets is het percentage scheidingen rond deze leeftijd het grootst! Mevrouw is niet te pruimen door de opvliegers en meneer kan er niet meer tegen. Worden de klachten wel herkend dan kun je in het bloed de testosteronspiegel bepalen. Is die te laag dan bestaan er crème's met testosteron om het peil weer wat op te krikken. Helemaal zonder risico is dat niet. Teveel en de bloeddruk stijgt, maar ook kunnen zelfoverschatting en agressie toenemen.

Jaco Beeker
www.drbeeker.nl
info@drbeeker.nl