

Veel tijd besteden aan de dingen die u leuk vindt en zorgen voor voldoende lichaamsbeweging, voldoende rust en een goede voeding kunnen een positieve bijdrage leveren aan deze periode.

Om botbreuken te voorkomen, is het belangrijk om ervoor te zorgen dat de botten in optimale conditie zijn, voordat de overgang begint. Die optimale conditie wordt bereikt door voldoende lichaamsbeweging. Voor het behoud van sterke botten is calcium nodig. Over het algemeen is een dagelijkse hoeveelheid van 800 tot 1200mg voldoende. Calcium (kalk) komt voor in melk, bladgroenten, citrusvruchten, graanproducten en bonen.

De vorming van vitamine D door de huid wordt bij het ouder worden minder, doordat de huid dunner wordt. Daarom wordt er aan vrouwen vanaf 50 jaar extra vitamine D geadviseerd. Vitamine D draagt bij aan het behoud van gezonde botten.

Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op www.alphega-apotheek.nl.

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of ze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.

De overgang



Wat kunt u er zelf aan doen?

Vraag ons gerust om advies



altijd dichtbij

www.alphega-apotheek.nl



altijd dichtbij

www.alphega-apotheek.nl

De overgang

De levensfase waarin de eierstokken geleidelijk ophouden oestrogenen te produceren, wordt de overgang genoemd. Bij de meeste vrouwen ligt deze periode tussen het 45ste en 50ste levensjaar.

De menopauze (het moment waarop de laatste menstruatie plaatsvindt) ligt meestal rond het 50ste levensjaar. Er wordt van een te vroeg optredende menopauze gesproken, wanneer deze vóór het 38ste levensjaar optreedt.

Klachten en symptomen

Tijdens de overgang kunnen klachten optreden als onregelmatig bloedverlies en opvliegers (flushes of vapers). Dit zijn plotselinge vlagen van warmte die opstijgen vanuit het onderlichaam over de borsten naar het gezicht. Deze vlagen gaan gepaard met overmatig zweten en rood worden.

Oorzaken

Gedurende de overgang wordt de vruchtbare fase van de vrouw afgesloten. In deze periode ontstaan wisselende oestrogenspiegels door veranderingen in de rijping van de eicellen. Uiteindelijk stopt de rijping helemaal, waardoor de oestrogenproductie definitief



daalt. De veranderingen in de oestrogenspiegels veroorzaken de overgangsklachten. De menstruatie kan heviger zijn dan gewoonlijk, doordat de rijping van de eicellen langer duurt. Hierdoor wordt het baarmoederslijmvlies ook langer gestimuleerd om door te groeien. Tijdens de menstruatie wordt dan ook een dikkere laag baarmoederslijmvlies afgestoten.

Na de menopauze

Na de overgangsjaren kan een gebrek aan het hormoon oestrogeen de volgende verschijnselen veroorzaken:

- Het droger worden van slijmvliezen van ogen, mond, vagina en urinewegen.
- Het droger worden van de huid.
- Versterkte haargroei in het gelaat.
- Botontkalking.

Bij botontkalking, oftewel osteoporose, is er sprake van een vermindering van de hoeveelheid kalk in het bot. Ook de structuur van het bot verandert. Het hormoon oestrogeen speelt een belangrijke rol bij de botstofwisseling. Door het wegvallen van de oestrogenproductie in de overgang, verdwijnt het evenwicht tussen botaanmaak en botopbouw. Daarom treedt bij vrouwen vanaf de overgang een versnelling van de botafbraak op. Van het begin van de overgang tot drie jaar na de menopauze treedt er circa 16 procent botverlies op en daarna gaat dit met één tot twee procent per jaar verder. Een grotere breekbaarheid van de botten is het gevolg.

Wanneer moet u een arts raadplegen?

Klachten die het gevolg zijn van hormonale veranderingen kunnen behandeld worden met hormonen. Er zijn verschillende manieren waarop een tekort aan oestrogeen in het lichaam aangevuld kan worden. Voor de behandeling van overgangsklachten neemt u contact op met uw huisarts. Samen bepaalt u dan wat voor u de beste behandeling is.



Wat kunt u er zelf aan doen?

Emotionele klachten als nervositeit en neerslachtigheid hoeven niet altijd het gevolg te zijn van de overgang. Voor de meeste vrouwen begint tijdens de overgangsjaren ook een andere levensfase. Kinderen verlaten het ouderlijk huis, ouders komen te overlijden, kleinkinderen worden geboren, enzovoort.