

Menopauzemedicijnen

Rond het vijftigste jaar - soms wat eerder - raakt de voorraad eicellen uitgeput.
De eierstokken scheiden geen hormonen meer af.

De gevolgen

Op **korte** termijn (1 tot 2 jaar)

- Onregelmatige cyclus
- Opvliegers

Op **middellange** termijn

- Uitdroging van huid en slijmvliezen

Op **lange** termijn (5 tot 10 jaar)

- Meer kans op hart- en vaatziekten
- Botverlies

Hetzelfde geldt voor producten op basis van Zilverkaars of *Cimicifuga racemosa*. Licht steeds je dokter of apotheker in als je dergelijke planten gebruikt!



Hoe de klok tegenhouden?

Bij milde klachten

In het Verre Oosten klagen vrouwen minder over hun menopauze.

Onderzoekers wijten dat aan gebruik van soja in de voeding. Ze bevat veel “fyto-oestrogenen”. Dat zijn stoffen lijkend op de vrouwelijke hormonen. In juiste dosering genomen kunnen ze de klachten verlichten.

Lang niet alle preparaten met soja-extract werden als geneesmiddelen geregistreerd. Toch blijven het plantaardige **hormonen**.

Vermijd combinatie met andere hormoonpreparaten.

Bij ernstige klachten ...

... volstaan sojapreparaten niet meer. Indien de **baarmoeder** om een of andere reden werd **verwijderd** start de dokter met “oestrogenen”.

- Tabletten: één per dag.
- Pleisters: één om de 3 of 7 dagen op schouder of bil; niet tweemaal na elkaar op dezelfde plaats.
- Gel: één dosis éénmaal per dag uitgestreken op de voorarm.
- Inspuiting: één om de 4 tot 6 weken.

Indien de **baarmoeder** nog **aanwezig** is schrijft de dokter zowel een “oestrogeen” als een “gestageen” voor.

- Beide hormonen afzonderlijk. In dit geval minstens 10 dagen per maand beide gelijktijdig innemen.
- Beide hormonen samen in eenzelfde tablet of pleister.

Al deze middelen neem je continu, of je respecteert om de 3 weken een onderbreking van één week. Je apotheker geeft je info bij het afleveren. Doorbraakbloedingen zijn niet overvloedig maar onvoorspelbaar.



Bedachtzaam

Recent werd een lichte verhoging vastgesteld van borstkanker, embolie en trombose na gebruik van vrouwelijke hormonen. Het aantal gevallen van darmkanker verminderde evenwel. Het ging over vrouwen in de menopauze die één bepaalde combinatie hadden gebruikt

De resultaten gelden niet voor alle preparaten. De dokter zal daarom voor jou het geschikte geneesmiddel en de geschikte dosering bepalen. Hij zal zorgvuldig de noodzaak afwegen om langer dan 5 jaar te behandelen.

Tegen **botverlies** bestaan ook andere geneesmiddelen. Ze kunnen eventueel de hormonale behandeling vervangen..

Gezond naar de menopauze

- Hou je hart en bloedvaten soepel. Eet bij iedere maaltijd groenten en fruit. Beweeg dagelijks. Laat geen stress toe in je leven.
- Leg een kalkreserve aan: **dagelijks** melk, kaas of yoghurt⁽¹⁾.
- Je apotheker adviseert je bij de keuze van verzorgingsproducten tegen een droge huid.
- Zelfonderzoek tegen borstkanker begint al vanaf 25 jaar. Een mammografie vanaf de leeftijd van 50 jaar is sterk aangeraden en is bovendien gratis.

⁽¹⁾ Lees Geneesmiddelenwijzer 34: Kalk in het skelet

In volgende Geneesmiddelenwijzer
Een huisapotheek komt steeds van pas

EEN ADVIES VAN JE  APOTHEKER