



Vaginale Atrofie

Translated by Henk Oosterhof, Femi Janse and Dorenda van Dijken from the Dutch Menopause Society.

The International Menopause Society is grateful for permission to adapt for global use the information sheet that was originally produced by the **Canadian Menopause Society**. The medical and scientific information provided might not be relevant to a particular woman's circumstances and should always be discussed with her own health-care provider.

www.sigmamenopause.com

Vaginale Atrofie

www.menopauseinfo.org

menopause
Info

Wanneer de seks pijn doet

CHECKLIST

Vul deze checklist in om te helpen bij het consult met uw arts.

- Heeft u last van: Vaginale droogheid tijdens uw normale dagelijkse activiteiten?
- Vaginale klachten of pijn zonder seksuele activiteit?
- Pijn tijdens de seks?
- Vaginale jeuk of brandigheid?
- Jeuk of irritatie van de schaamlippen?
- Frequente urineweginfecties?
- Symptomen van een schimmel infectie?
- Vaker plassen?
- Vaker s nachts plassen?

De reis van elke vrouw door de overgang is uniek. Terwijl sommige vrouwen een relatief symptomovrije overgang ervaren, kunnen er voor anderen problemen en lastige symptomen zijn. Vaginale droogheid (vaginale atrofie) is een veel voorkomend probleem dat verergert met de leeftijd. Er zijn verschillende behandelingsopties beschikbaar die vrouwen kunnen helpen dit probleem te bestrijden en een rijk, lonend en actief leven te kunnen blijven leiden.



Vaginale en

blaassymptomen. Lage niveaus van oestrogeen als gevolg van de overgang kunnen vaak veranderingen in de vagina en blaas veroorzaken. Voor sommige vrouwen zijn dit de enige lastige veranderingen die ze ervaren tijdens de overgang. Veel vrouwen vinden het moeilijk om over deze veranderingen te praten en kunnen zich schamen om het bij hun zorgverlener aan te kaarten.

Wat is vaginale (urogenitale) atrofie?

Het genitale kanaal van een vrouw, inclusief de vagina, vulva en urethra, is afhankelijk van oestrogeen om gezond te blijven, oestrogeen is een van de belangrijkste vrouwelijke hormonen. Vóór de menopauze zorgt oestrogeen ervoor dat de huid en het weefsel rond de vagina vochtig en gesmeerd zijn. Het slijmvlies van de vagina is rekbaar en oestrogeen helpt ons ook een eiwit te maken dat glycogeen wordt genoemd en dat de vagina en urethra helpt beschermen tegen infecties. Na de menopauze daalt het oestrogeenniveau van een vrouw. Dit veroorzaakt veranderingen in de vagina die soms “vaginale atrofie” (ua), “urogenitale atrofie” (uga) of “atrofische vaginitis” worden genoemd. De vagina wordt korter, minder elastisch en droger. De vagina en vulva kunnen er anders uitzien en kunnen meer risico lopen op infectie.

Hoe vaak komt vaginale atrofie voor?

Vaginale atrofie treft tot 57% van de vrouwen, afhankelijk van leeftijd en andere factoren. Soms begint het voor het einde van de menstruatie (menopauze). In tegenstelling tot de menopauzesymptomen van opvliegers en zweten, die de neiging hebben om na verloop van tijd beter te worden, heeft vaginale droogheid de neiging om erger te worden verder na de menopauze. Het wordt onderkend en onderbehandeld. Slechts 20-25% van de vrouwen met vaginale droogheid zoekt behandeling. Omdat vrouwen nu ongeveer 1/3 van hun leven na de menopauze doorbrengen, lijden veel vrouwen in stilte aan dit probleem.

Hoe zou ik weten of ik vaginale atrofie heb?

Symptomen van vaginale atrofie kunnen variëren van licht vervelend tot extreem hinderlijk. De meest gemelde symptomen zijn: vaginale droogheid, jeuk, branderigheid, niet genoeg smering tijdens seksuele activiteit en pijn bij seks (dyspareunie). Sommige vrouwen krijgen frequent pijnlijke blaasontstekingen. Deze symptomen kunnen ook spanning in relaties, emotionele nood en een verslechterende kwaliteit van leven veroorzaken. Veel vrouwen zullen seks gaan vermijden vanwege pijn. Helaas kan het minder vaak of helemaal niet hebben van seks het probleem soms nog erger maken. Verlies van oestrogeen kan ook een verlies van spiertonus in de bekkenbodem veroorzaken die de baarmoeder en blaas op hun plaats houdt. Als gevolg hiervan kunnen de baarmoeder, blaas en darm in de vagina zakken en bekkendruk en rugpijn veroorzaken. Omdat oestrogeenverlies ook de blaas beïnvloedt, kunnen sommige vrouwen urine lekken met hoesten of lachen of niezen. Dit staat bekend als “stressincontinentie”. Als u een van deze vervelende symptomen heeft, moet u dit aan uw zorgverlener vertellen. Meestal kunnen de symptomen worden verbeterd met vrij eenvoudige maatregelen. Ook is UGA niet de enige oorzaak van sommige van deze symptomen. Een medisch onderzoek kan de diagnose bevestigen en ervoor zorgen dat er geen andere aandoeningen zijn die uw symptomen veroorzaken.

Slechts 20% tot 25% van de vrouwen die symptomen van vaginale atrofie ervaren, zal een behandeling hiervoor zoeken, ondanks de beschikbaarheid van veilige en effectieve behandelingsmogelijkheden.



Zijn er behandelingen voor vaginale atrofie symptomen?



Ja! veel vrouwen zijn zich er niet van bewust dat veel van de problemen van vaginale atrofie gemakkelijk en veilig kunnen worden behandeld. Er zijn enkele eenvoudige maatregelen die u thuis als begin kunt nemen. Vermijd zeep en reinigingsmiddelen op de vulva – warm water is goed genoeg. Het is ook een goed idee om een glijmiddel op waterbasis te gebruiken voor seks. Dit geeft een deel van het vocht terug en kan een deel van de droogheid en krassen voorkomen die optreedt bij seks. Er zijn vrij verkrijgbare vaginale vochtinbrengende crèmes die regelmatig kunnen worden gebruikt om vocht aan de vagina te geven. Voortzetting van seksuele activiteit met een partner of zichzelf kan helpen bij het bevorderen van een goede doorbloeding en gezondheid van de vagina. Stoppen met roken kan ook verergering van de symptomen voorkomen.

Vaginaal (lokaal) oestrogeen verhoogt de dikte van vaginale cellen en helpt de vaginale en blaassymptomen geassocieerd met urogenitale atrofie te verlichten.

Het blijft de beste behandelingsoptie voor vaginale droogheid.

Is vaginaal (lokaal) oestrogeen veilig?

Dit is een veel voorkomende vraag. Veel vrouwen zijn bang voor het gebruik van oestrogeen vanwege wat ze hebben gehoord over risico's zoals hartaandoeningen, beroertes en baarmoeder- of borstkanker. Alle oestrogeenproducten hebben een "Black Box" -waarschuwing over de risico's, wat veel zorgen veroorzaakt bij vrouwen. Gelukkig is de vagina extreem gevoelig voor oestrogeen, dus zeer kleine doses kunnen zeer goede resultaten geven. Vaginale oestrogeenproducten, vooral de ultralage dosisproducten, handhaven de oestrogeenspiegels binnen het normale postmenopauzale bereik, dus zijn veilig. Sommige vrouwen mogen geen vaginaal oestrogeen. Het is altijd belangrijk om uw zorgen met uw zorgverlener te bespreken in het kader van uw algehele gezondheid.