

Vaginale Droogheid

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 **British 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.thebms.org.uk

Vaginale Droogheid

www.menopauseinfo.org



menopause
Info

International **IMS**
Menopause Society
Promoting education and research on midlife women's health



Over vaginale droogheid

Vaginale droogheid kan elke vrouw treffen, maar na de menopauze komt het heel vaak voor en treft het meer dan de helft van de postmenopauzale vrouwen tussen 51 en 60 jaar. Dit artikel zal u helpen om vaginale droogheid, de symptomen, oorzaken en behandeling te begrijpen en u in staat te stellen uw zorgverlener met vertrouwen te bezoeken. Het zal je helpen te begrijpen dat je niet de enige bent die aan deze veel voorkomende aandoening lijdt en je aanmoedigen om de eerste stappen te zetten om je seksuele zelfvertrouwen en kwaliteit van leven te herwinnen.

Vaginaal vocht

Natuurlijke smering geproduceerd door klieren in de baarmoedermond houdt de vagina soepel en vochtig. Het vocht beweegt langzaam door de vagina, houdt het schoon en verwijdert dode cellen. Het vaginale vocht is licht zuur en dit helpt het gebied gezond te houden en infecties zoals candida te voorkomen. Het is volkomen normaal dat de meerderheid van de vrouwen een lichte witte vaginale afscheiding opmerkt.

Tijdens seksuele opwinding produceren de klieren van Bartholin (twee klieren bij de ingang van de vagina) extra vocht om geslachtsgemeenschap te bevorderen. Een kwart van de vrouwen in de leeftijd van 50-59 jaar ervaart echter vaginale droogheidsproblemen tijdens seks en 16% ervaart pijn.



Vóór de menopauze

Ongeveer 17% van de vrouwen van 18-50 jaar ervaart problemen met vaginale droogheid tijdens seks, zelfs voordat de menopauze plaatsvindt. Veel vrouwen kunnen vaginale droogheid ervaren tijdens seks omdat ze niet seksueel opgewonden zijn - dit wordt vaak veroorzaakt door onvoldoende voorspel of psychologische redenen zoals stress. Andere redenen voor vaginale droogheid vóór de menopauze kunnen worden gekoppeld aan hygiëneproducten zoals vrouwelijke sprays en agressieve zeep, zwembad- en hot tub-chemicaliën en sommige waspoeders. Bepaalde medicamenteuze behandelingen zoals sommige antidepressiva, kunnen ook de slijmvliezen uitdrogen, waaronder vaginale weefsels.

Er zijn een aantal eenvoudige manieren om een vaginale droogheid te behandelen:

Glijmiddelen – deze zijn vergelijkbaar op natuurlijke basis en moeten worden aangebracht op het gebied rond de lippen (vulva) en vagina net voordat geslachtsgemeenschap plaatsvindt

Vaginale vochtinbrengende crèmes – deze worden twee tot drie keer per week gebruikt en werken maximaal drie dagen, daarom hoeven ze niet direct te worden aangebracht voordat geslachtsgemeenschap plaatsvindt

Vaginale droogheid kan een veel voorkomend probleem zijn voor premenopauzale vrouwen met lage niveaus van oestrogeen, zoals moeders die borstvoeding geven, degenen die een hysterectomie hebben gehad en degenen die chemotherapie hebben gekregen.

Premenopauzale vrouwen die hun eierstokken laten verwijderen tijdens een hysterectomie zullen waarschijnlijk symptomen van de overgang ervaren, waaronder vaginale droogheid, als gevolg van een verlies van hormonen. Deze veranderingen zijn dramatischer bij vrouwen van wie de eierstokken zijn verwijderd, omdat dit ervoor zorgt dat de menopauze abrupter optreedt, maar zelfs vrouwen die een hysterectomie nodig hebben waarvan de eierstokken intact blijven, zullen als gevolg daarvan enige daling van de hormoonspiegels ervaren.

De hormonale veranderingen die vrouwen ervaren als gevolg van chemotherapie hebben ook de neiging om dramatisch en abrupt te zijn, wat leidt tot ernstigere symptomen. Chemotherapie kan de eierstokken beschadigen, zodat ze niet langer oestrogeen produceren, en dit verlaagt de hoeveelheid geproduceerde vaginale smering. Verminderde hoeveelheden oestrogeen leiden ook tot een dunner, minder elastisch en kwetsbaarder vaginaal slijmvlies.

Na de menopauze

De gemiddelde leeftijd van de menopauze is 51 en na de menopauze merken vrouwen dat hun lichaam verandert. De eierstokken stoppen met het produceren van het vrouwelijke hormoon oestrogeen en de niveaus beginnen te dalen. Een van de vroege tekenen van verminderd oestrogeen op de vagina is verminderde smering tijdens seksuele activiteit.

Zonder de productie van oestrogeen worden de huid en ondersteunende weefsels van de lippen (vulva) en vagina dunner en minder elastisch en kan de vagina droog worden. Ongeveer de helft van de postmenopauzale vrouwen ervaart vaginale droogheid.

Symptomen



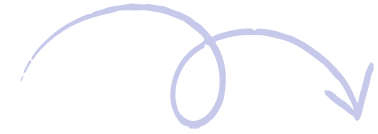
Verlies van smering en optreden van pijn tijdens seks – na de menopauze nemen problemen met smering en pijnlijke seks toe. Dunner worden van de huid rond de vagina maakt het gemakkelijker beschadigd. Deze schade kan vaak optreden tijdens seks, vooral als de niet vochtig genoeg is - zelfs zachte wrijving kan pijn en ongemak veroorzaken. Pijnlijke geslachtsgemeenschap kan dan een domino-effect hebben dat bijdraagt aan een verlies van seksueel verlangen. De verlichting van de symptomen leidt vaak tot een verhoogd seksueel verlangen en opwinding.

Pijn niet alleen tijdens seks, kan leiden tot het ongemakkelijk maken om te zitten, staan, oefenen, plassen, fietsen of zelfs werken. Vaginale droogheid kan het dagelijks leven beïnvloeden, of vrouwen nu seksueel actief zijn of niet. Dit kan een nadelig effect hebben op de kwaliteit van leven.

Veel vrouwen merken ook dat het hebben van een uitstrijkje pijnlijker of moeilijker wordt.

Verandering in het uiterlijk van de vagina en vulva – het is gebruikelijk dat de vagina er anders uitziet; de lippen zullen veel dunner zijn.

Veranderingen in de vaginale afscheiding - veel vrouwen vinden ook dat hun vaginale afscheiding verandert, wateriger, verkleurder en licht riekend wordt en ze kunnen irritatie en een branderig gevoel ervaren. Deze symptomen kunnen zorgwekkend zijn, maar ze zijn gewoon te wijten aan de hormonale veranderingen en geen indicatie van iets ernstiger.



Emotionele impact – vaginale droogheid kan ervoor zorgen dat vrouwen zich anders voelen. Veranderingen in het lichaam kunnen moeilijk te accepteren zijn en pijn en ongemak veroorzaakt door de aandoening kunnen leiden tot een verlies van zelfvertrouwen en seksueel vertrouwen.

Voor veel vrouwen kunnen deze symptomen tot verwarring leiden, omdat ze vergelijkbaar zijn met symptomen van sommige seksueel overdraagbare aandoeningen of candida. Sommige vrouwen die ten onrechte aannemen dat dit een aanval van candida is, kopen vrij verkrijgbare middelen, wat het probleem veel erger kan maken. Omdat dit een gênant probleem is, houden veel vrouwen het voor zichzelf en dit kan hun relatie met hun partner zwaar belasten, vooral als vrouwen zich niet in staat voelen om hun partner te vertellen waarom ze niet geïnteresseerd zijn in seks.

Vroegtijdige menopauze

Ongeveer één procent van de vrouwen ervaart een vroegtijdige menopauze (ook wel voortijdige ovariële insufficiëntie genoemd) - dit is wanneer de menopauze begint vóór de leeftijd van 40. Een vroegtijdige menopauze kan een extreem moeilijke tijd zijn voor een jongere vrouw met moeilijke fysieke en emotionele veranderingen.

Vroegtijdige menopauze leidt tot onvruchtbaarheid, wat voor veel vrouwen het meest ernstige en verontrustende gevolg is van een te vroege menopauze. Voor jonge actieve vrouwen kan vaginale droogheid echter ook van invloed zijn op hun relatie met hun partner en hun seksleven.

Een stil probleem

Ondanks het grote aantal vrouwen dat problemen ondervindt die verband houden met vaginale droogheid, is het nog steeds een stil probleem waar veel mensen zich voor schamen om met hun partners, vrienden en zelfs artsen over te praten. Slechts een kwart van de vrouwen met deze problemen zoekt daadwerkelijk een behandeling.

Vergeet niet dat vrouwen een derde van hun leven in de postmenopauze doorbrengen en dat ze ervoor moeten zorgen dat ze de kwaliteit van leven behouden die ze hadden vóór de menopauze. Vaginale droogheid hoeft niet te worden gezien als een onvermijdelijk onderdeel van het ouder worden - er kan iets aan worden gedaan.

Dingen om op te letten als je denkt dat je vaginale droogheid ervaart:

- Ervaar je pijn, irritatie, branderigheid of droogheid tijdens de seks?
- Ervaar je bloedingen of spotting tijdens of na de seks?
- Als je voor je uitstrijkje gaat, is het dan moeilijker of ongemakkelijker geworden?
- Is het uiterlijk van je vagina veranderd?

Wat te doen:



Erkennen dat vaginale droogheid normaal en gebruikelijk is, is de eerste stap om jezelf te helpen. Het volgende is om met uw arts te praten, die een behandeling kan aanbevelen die bij u past.

Behandeling

• **Lokaal oestrogeen** – dit is beschikbaar in de vorm van kleine tabletten ingebracht in de vagina met een applicator, vaginale gel of crèmes. Vaginale droogheid reageert op lokale oestrogeenbehandelingen, ze kunnen ook enorm helpen bij ongemak en pijn tijdens seks, de vaginale pH corrigeren en bacteriën reguleren. In tegenstelling tot conventionele vormen van HST zijn de effecten lokaal en daarom zijn de risico's minimaal

Vrouwen die geen vaginaal oestrogeen mogen of willen gebruiken:

- Vermijd geperfumeerde zepen
- Gebruik crèmes om huidirritatie te behandelen
- Glijmiddelen en vochtinbrengende crèmes kunnen nuttig zijn.
- Neem meer tijd tijdens geslachtsgemeenschap





Tips voor het praten met uw arts over vaginale droogheid

- Maak een lijst van wat je wilt bespreken
- Bespreek eerst de belangrijkste of moeilijkste vragen
- Schrijf op wat de arts u vertelt
- Als er iets is dat je niet begrijpt, vraag dan om opheldering
- Als je je schaamt, neem dan wat informatie mee.
- Als je nog steeds niet in staat bent om het onderwerp te bespreken, schrijf het dan allemaal op en overhandig het aan de arts
- Wacht niet om gevraagd te worden, geef de arts alle informatie waarvan u denkt dat deze relevant is, inclusief een geschiedenis van de aandoening, symptomen, de impact die ze op u hebben, eventuele levensstijlfactoren die mogelijk hebben bijgedragen en eventuele medicatie die u gebruikt
- Veel vrouwen vinden dat hun uitstrijkjes moeilijker worden, als dit het geval is, praat dan met de verpleegkundige over uw symptomen en vraag om wat meer informatie en advies over vaginale droogheid.

In het kort

- Vaginale droogheid is een veel voorkomend probleem en treft meer dan de helft van de vrouwen na de menopauze, echter, sommige vrouwen kunnen problemen met vaginale droogheid ervaren voor de menopauze
- Vaginale droogheid is een pijnlijke aandoening die van invloed kan zijn op de kwaliteit van leven en relaties
- Er zijn een aantal effectieve behandelingen die vaginale droogheid gemakkelijk en effectief kunnen behandelen
- Vaginale droogheid kan een gênante aandoening zijn, maar het moet worden aangepakt en het is de moeite waard om uw symptomen met uw arts en ook uw partner te bespreken.

Nuttige woorden

Hierbij een paar woorden die u uw arts mogelijk kan gebruiken:



Atrofische vaginitis / vaginale atrofie – Door gebrek aan oestrogeen kan vaginale droogheid, jeuk / irritatie en pijn tijdens geslachtsgemeenschap komen. Dit probleem heeft verschillende benamingen, waaronder atrofische vaginitis, urogenitaal syndroom van de menopauze en urogenitale atrofie (deze laatste is waarschijnlijk de beste term).

Dyspareunie betekent pijnlijke penetratieseks

HST betekent hormoonsubstitutie therapie

Lokale HST zijn hormoonvervangings therapie alleen toegepast in de vagina

Menopauze is de laatste menstruatie

Peri-menopauze is de fase vóór de menopauze die kan duren van 5 tot 15 jaar en begint bij de eerste symptomen

Premature ovariële insufficiëntie (POI) dit is wanneer een vrouw haar menopauze heeft vóór de leeftijd van 40 jaar. De gemiddelde leeftijd van de menopauze is 51.

Soa betekent seksueel overdraagbare aandoening

Systemisch is circulerend door het hele lichaam

Vaginale atrofie betreft de uitdroging en het dunner worden van de vaginale huid

Vaginale flora, dit zijn de micro-organismen in de vagina

