

#Tjongertalk 15 november 2021

# Als hevige menstruaties je leven belemmeren

Anita Zandstra, huisarts

Gerco Jansen, gynaecoloog

Goede zorg raakt ons allemaal

**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen



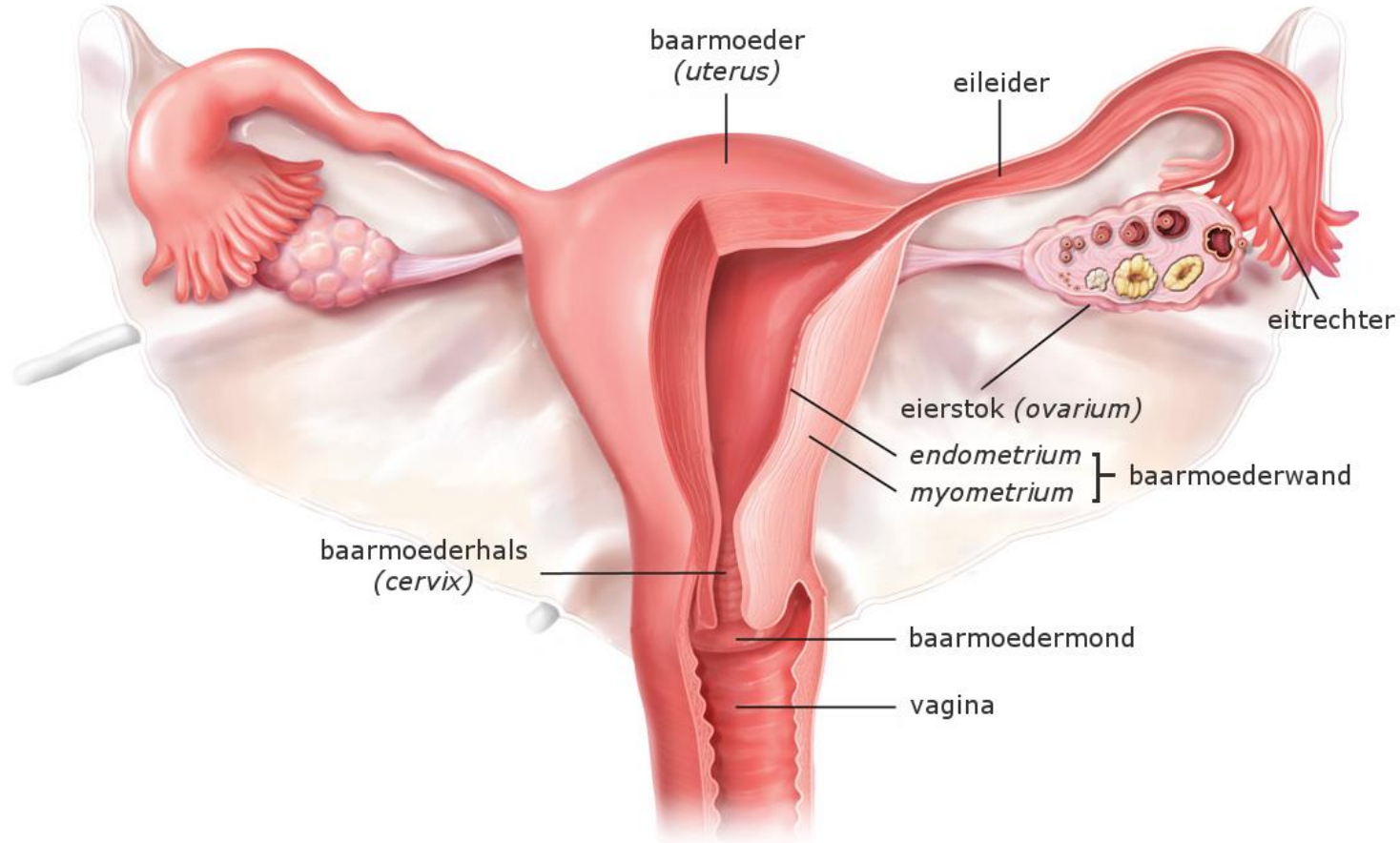
# Hevig menstrueel bloedverlies

- Zo'n 20 procent van de vrouwen tussen de 35 en 55 jaar heeft er last van: 500.000 vrouwen in Nederland
- Er is lang niet altijd een oorzaak aan te wijzen en ook de symptomen verschillen. Maar als hevig bloedverlies tijdens de menstruatie je agenda gaat bepalen, kun je er iets aan doen.

Goede zorg raakt ons allemaal

**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen

# Vrouwelijke geslachtsorganen



# Wanneer is het 'hevig'?




- Vaker dan 1x per uur verschonen
- Dubbele bescherming nodig
- 's Nachts verschonen
- Grote stolsels
- Normale dingen niet kunnen doen
- Bloedarmoede ontwikkelen (vermoeidheid, kortademigheid)
  
- Maar vooral: als jij het zo ervaart!

# Menstruatiescorekaart




**Menstruatiescorekaart**

Maand: \_\_\_\_\_ Jaar: \_\_\_\_\_ Geboortedatum: — —

**Verband**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
																															
																															
																															

**Tampon**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
																															
																															
																															

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Stolsels (x=ja)																															
Spotting (x=ja)																															
Pijnscore																															

Deze scorekaart meenemen naar uw eerste polibezzoek.

\*Pijnscore 0 = Geen 1 = Mild 3 = Ernstig

# Gevolgen van hevige menstruaties

- Irritatie en ongemak
- Bloeding geassocieerde pijn
- Onzekerheid over vies voelen en lichaamsgeur
- Sociale schaamte
- Werkverzuim

Goede zorg raakt ons allemaal

**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen

# Wat kunnen de gevolgen zijn ?

Lichamelijke gevolgen, denk aan **vermoeidheid** en **bloedarmoede** door ijzertekort, dus een verminderde weerstand, en hevige pijn.

De geestelijke impact of sociale gevolgen zijn misschien nog wel ernstiger:

- gedwongen thuisblijven van werk
- sociale afspraken mijden
- sportlessen afzeggen
- impact op seksleven
- voortdurende angst om door te lekken.

Zodra je activiteiten om je menstruatie heen begint te plannen, wordt het tijd om in te grijpen.

# Onderzoek huisarts

- Bespreken menstruatiescorekaart
- Onderzoek van de buik en inwendig onderzoek
- Bloed prikken





# Oorzaken

- Verstoring van de hormoonbalans
- Poliepen
- Myomen
- Adenomyose
- Koperhoudend spiraaltje
- Stollingsproblemen, aangeboren
- Medicatie
- Kanker (baarmoederhals, baarmoederslijmvlies)
- Meestal: onbekend!



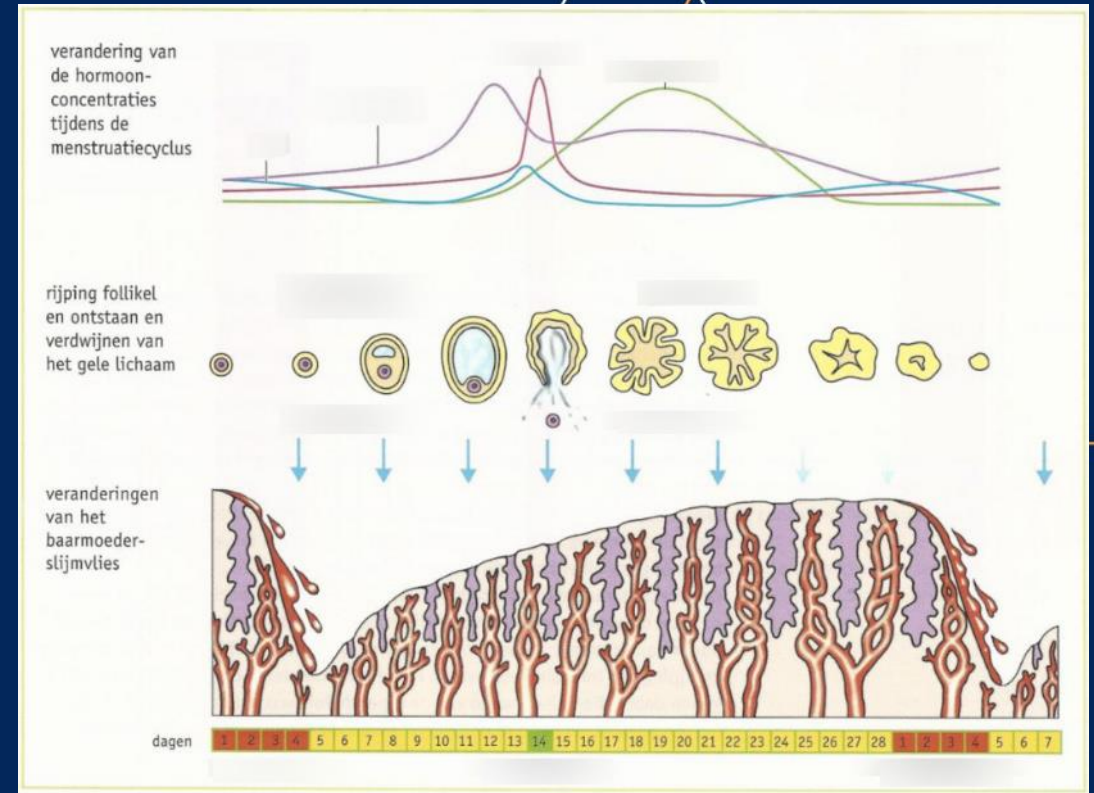
Goede zorg raakt ons allemaal

**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen

# Verstoring van de hormoonbalans

Hevig bloedverlies wordt vaak veroorzaakt doordat de productie van de vrouwelijke hormonen oestrogeen en progesteron niet in balans is.

Hormonale disbalans zoals dit mooi heet, is een veelvoorkomend verschijnsel, vooral bij jonge vrouwen die beginnen te menstrueren én bij vrouwen in de premenopauze.



Goede zorg raakt ons allemaal

**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen

# Poliepen

- Poliepen zijn goedaardige slijmvliesgezwollen op een steeltje.
- Ze kunnen in de baarmoeder en in het baarmoederhalskanaal voorkomen.
- Als de poliepen groeien worden ze kwetsbaar en kunnen ze gaan bloeden.
- De exacte oorzaak is onbekend, hormonen spelen een rol maar ook aanleg, overgewicht en medicatie.



Goede zorg raakt ons allemaal

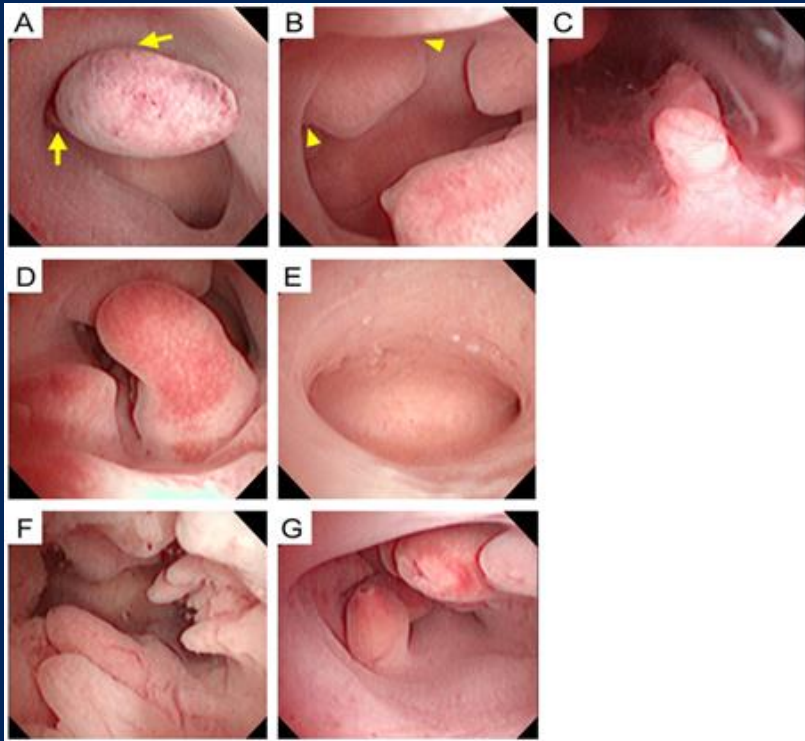
**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen

# Poliepen (echo)





# Poliepen bij hysteroscopie (kijken in de baarmoeder)



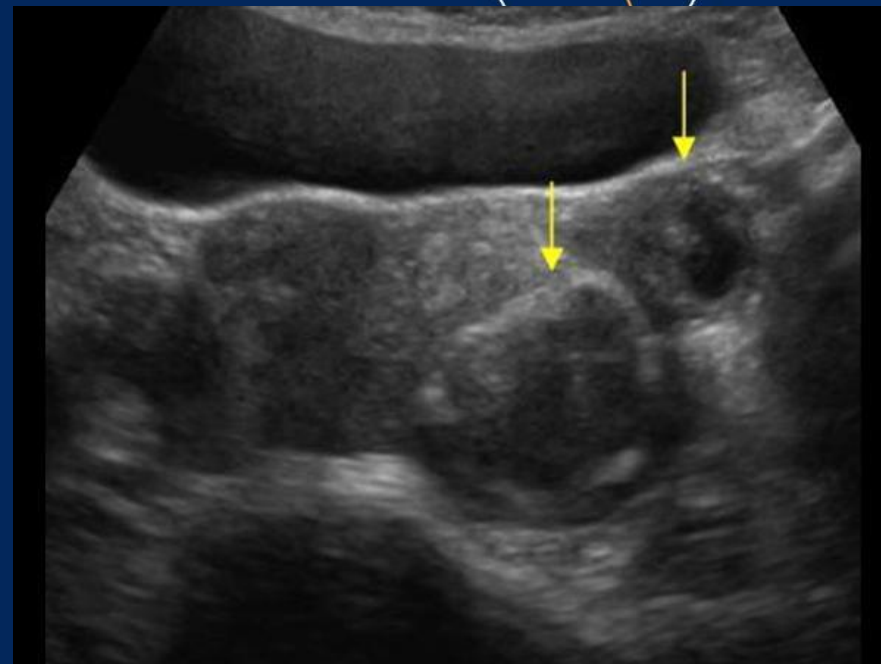
# Vleesbomen (myomen)

- Een myoom (ook wel vleesboom, leiomyoom of fibroom genoemd) is een goedaardig gezwel in of aan de baarmoeder.
- Gevaarlijk zijn myomen over het algemeen niet.
- Wel kunnen ze klachten geven, zoals druk op de blaas, lage rugpijn, pijn tijdens het vrijen, menstruatiepijn, tussentijdse bloedingen en hevig bloedverlies.

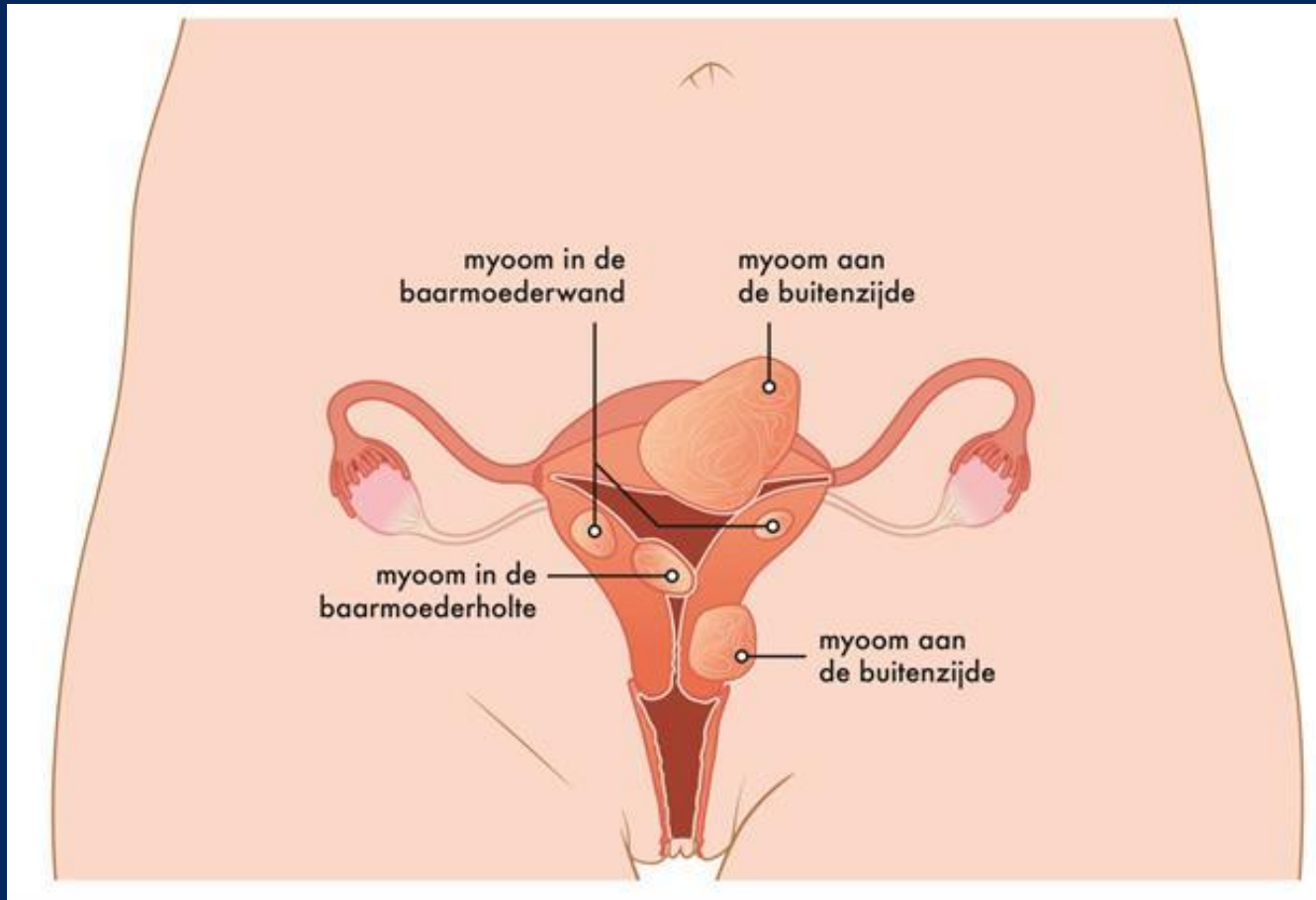
Goede zorg raakt ons allemaal

**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen

# Vleesbomen (myomen)



# Vleesbomen



Goede zorg raakt ons allemaal

**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen



# Endometriose

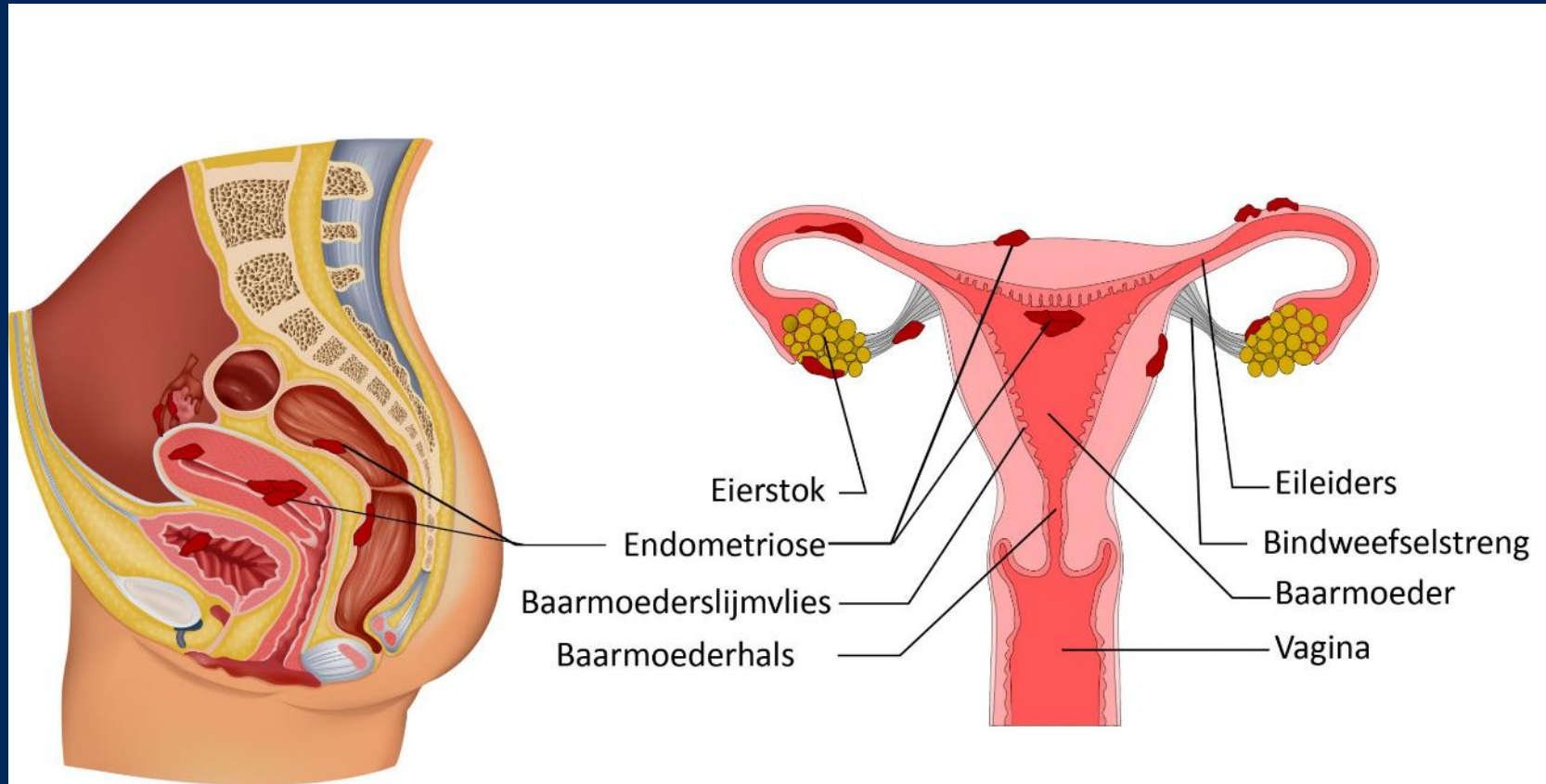
- Naar schatting 1 op de 10 vrouwen heeft endometriose. Dit is een chronische aandoening.
- Hevige en pijnlijke menstruaties zijn het opvallendste symptoom.
- Bij endometriose komt op baarmoederslijmvlies (endometrium) lijkend weefsel ook buiten de baarmoederholte voor, bijvoorbeeld op het buikvlies of in organen in de onderbuik, zoals eileiders, eierstokken, darmen, blaas of vagina.

Goede zorg raakt ons allemaal

**tjongerschans**

■ ziekenhuis heerenveen

# Endometriose

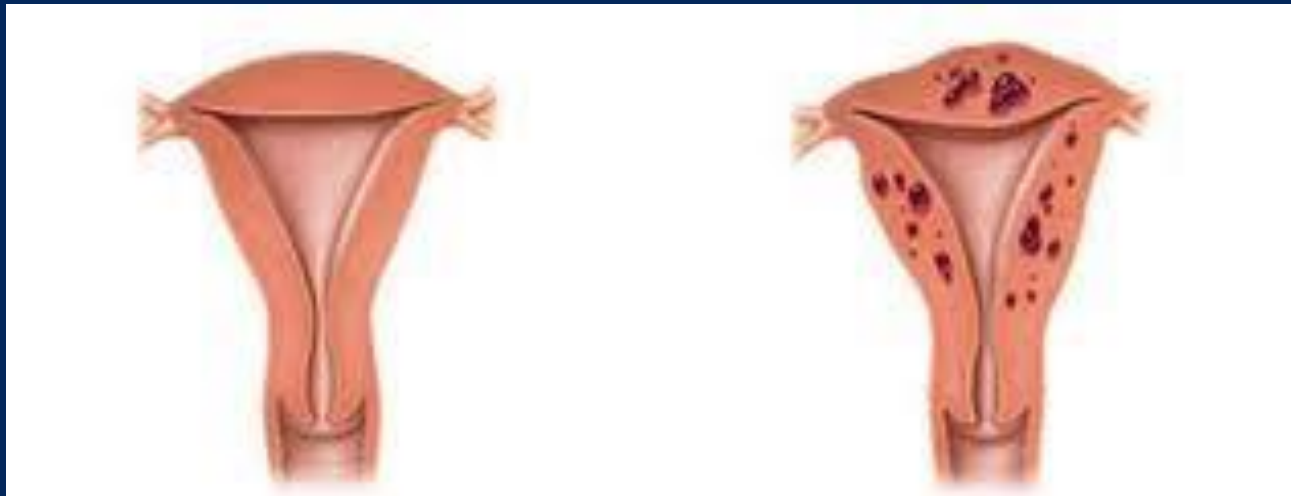


Goede zorg raakt ons allemaal

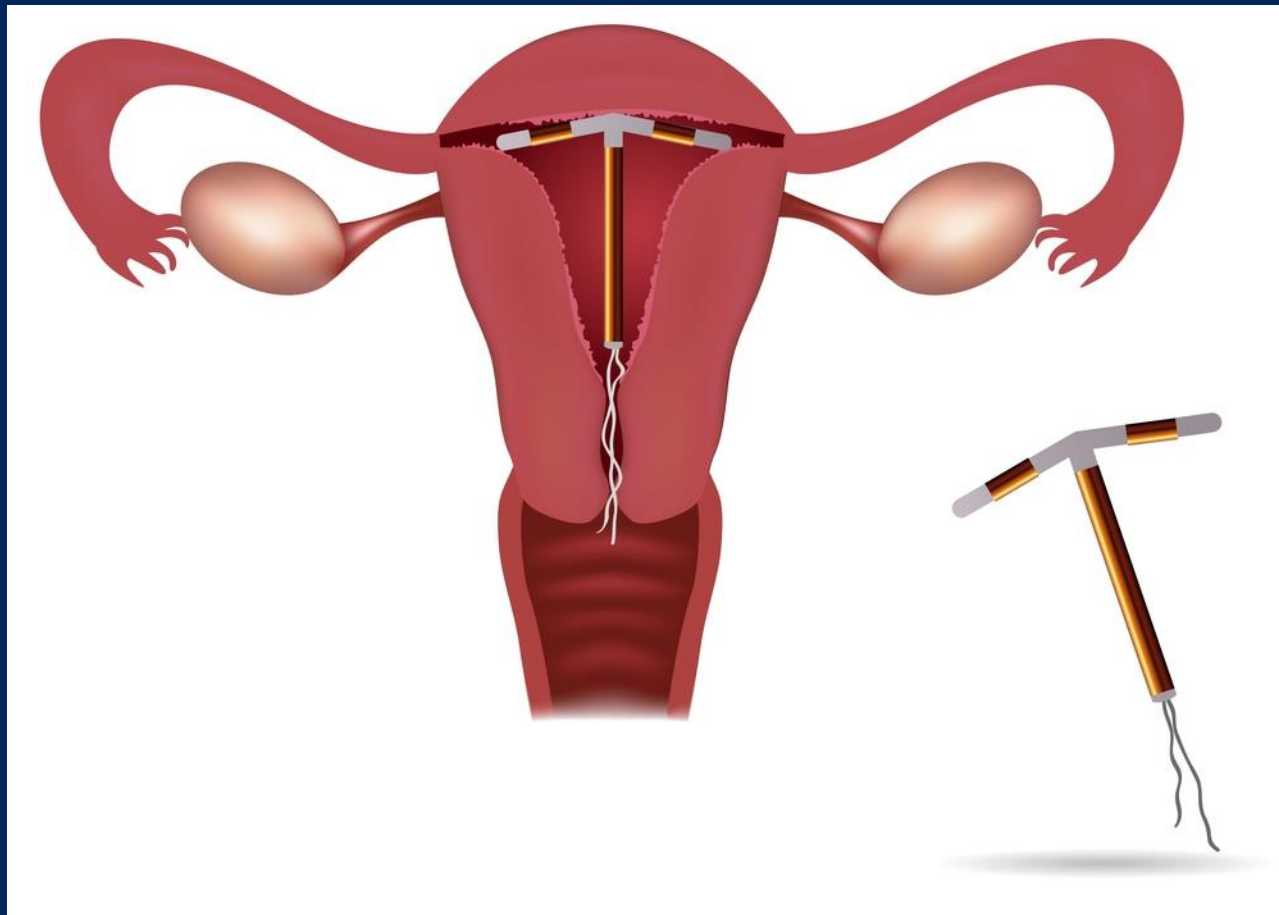
**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen

# Adenomyosis

Baarmoederslijmvlies in spierwand van baarmoeder



# Koperhoudend spiraaltje



# Stollingsproblemen

- Hevig bloedverlies kan veroorzaakt worden door afwijkingen in de bloedstolling.
- Bij stollingsstoornissen is er sprake van een tekort aan stollingseiwitten of een verstoorde functie van de bloedplaatjes waardoor het bloed niet goed stolt en je langer blijft bloeden.
- Grof geschat heeft 1 op de 100 vrouwen een erfelijke stollingsziekte zoals Von Willebrand of dragerschap van hemofilie.

Goede zorg raakt ons allemaal

**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen

# Andere oorzaken

- Medicatie (Prednison, bloedverdunners, antidepressiva)  
Veel vrouwen 40-50: géén medicatie
- Kanker aan baarmoederhals of baarmoederslijmvlies  
Op deze leeftijd gelukkig zeldzaam
- Bij grootste groep: **geen duidelijke oorzaak**
  - 'Hormonale disbalans'
  - Behandeling is gericht op **symptoom**, meer dan op specifieke **oorzaak**

Goede zorg raakt ons allemaal

**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen

# Wat is er aan te doen?

## Behandeling huisarts

- Medicijnen invloed bloedstolling
- Medicijnen invloed op hormonen
- Hormoonspiraaltje

Goede zorg raakt ons allemaal

**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen



# Medicijnen bloedstolling

## Tranexaminezuur

- tabletten
- tijdens ergste dagen menstruatie
- werkt goed en snel
- op lange termijn minder werkzaam
- niet samen met de pil
- bijwerkingen



# Medicijnen: hormonen

## De pil

- regelmatige opbouw baarmoederslijmvlies
- doorslikken!
- anticonceptie

## Tabletten met progesteron

- stopt het bij heftig vloeien
- bij stoppen: bloedverlies
- Soort schoonmaken van de baarmoeder



Goede zorg raakt ons allemaal

**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen

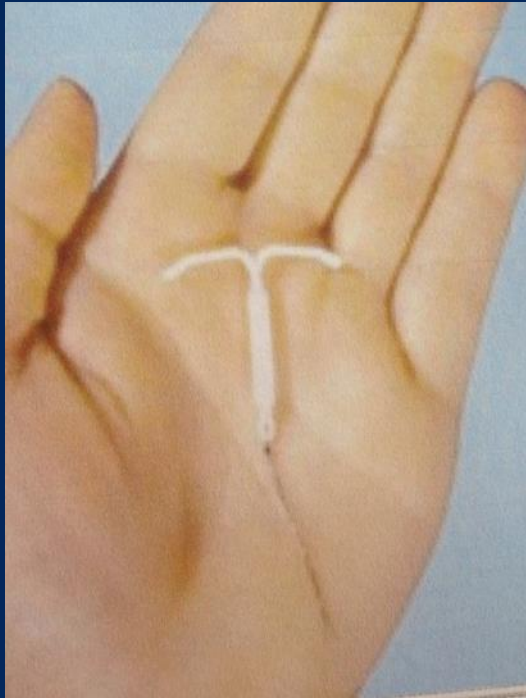
# Hormoonspiraal

- Kan 5 jaar blijven zitten
- Makkelijk; hoeft niets te slikken
- Veilige methode, tevens anticonceptie
- 90% tevreden; 30% niet meer ongesteld
- Huisarts kan het inbrengen

Goede zorg raakt ons allemaal

**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen

# Mirena



# Leefstijl aanpassen



# Handige links

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl) -> 'ik heb veel bloedverlies'

[www.hevigbloedverlies.nl](http://www.hevigbloedverlies.nl)

# Wat is er aan te doen?

## Ziekenhuis/gynaecoloog

- NovaSure
- Baarmoederverwijdering
- Kijkoperatie

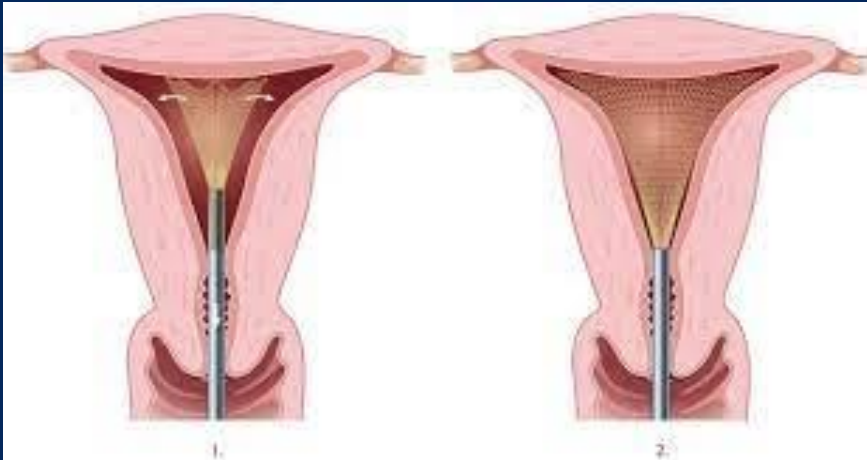
Goede zorg raakt ons allemaal

**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen



# NovaSure

Een innovatieve behandelmethode waarbij het slijmvlies aan de binnenkant van de baarmoeder met behulp van radiofrequentie-energie wordt verwijderd.



# Novasure

## Voordelen:

- Eenmalig
- Veilig en efficiënt
- Uitstekend slagingspercentage
- Geen voorbehandeling nodig
- Snel herstel
- Het baarmoederslijmvlies wordt verwijderd, niet de baarmoeder zelf
- Bloedingen verminderen of stoppen helemaal

## Nadelen:

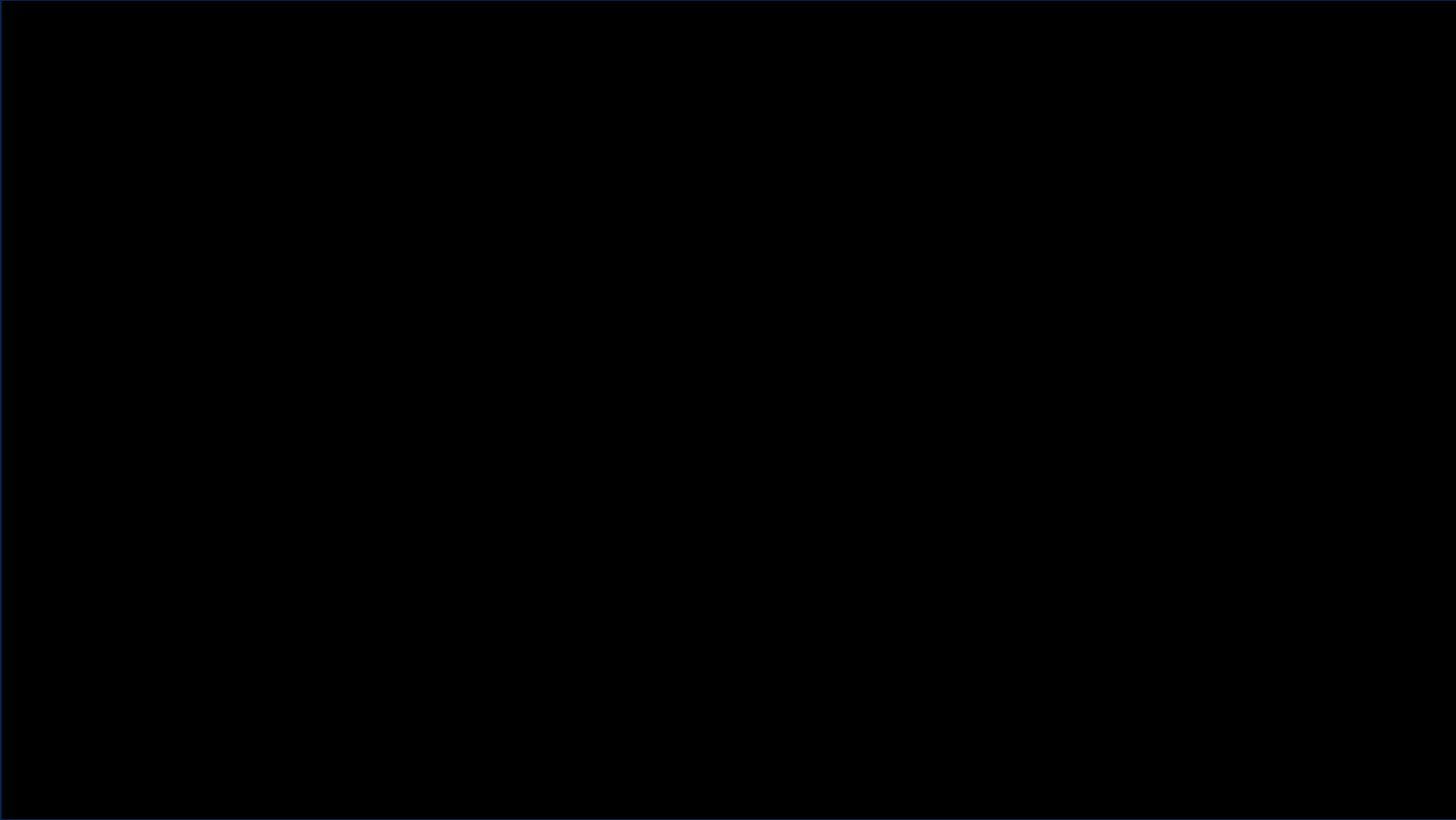
- Alleen geschikt voor vrouwen zonder kinderwens
- Vereist een plaatselijke of volledige verdoving
- Kan niet ongedaan worden gemaakt
- Anticonceptie blijft nodig

Goede zorg raakt ons allemaal

**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen



# NovaSure



# Poliepen/ myomen en verwijdering of myosure

- De MyoSure-behandeling gebeurt meestal poliklinisch, waardoor je nog dezelfde dag naar huis kunt.
- De behandeling kan met lokale verdoving of soms met sedatie
- De gynaecoloog brengt via de vagina een instrument in de baarmoeder, waarmee de myomen of poliepen worden verwijderd.
- Gemiddeld duurt het 10 minuten om een myoom van circa 3 centimeter te verwijderen



Goede zorg raakt ons allemaal

**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen

# Poliepen /myomen en verwijdering of myosure

## Voordelen

- Geschikt voor vrouwen met een kinderwens
- Baarmoeder(wand) blijft behouden
- Uitstekend slagingspercentage
- Geen voorbehandeling nodig
- Snel herstel
- Bloedingen verminderen

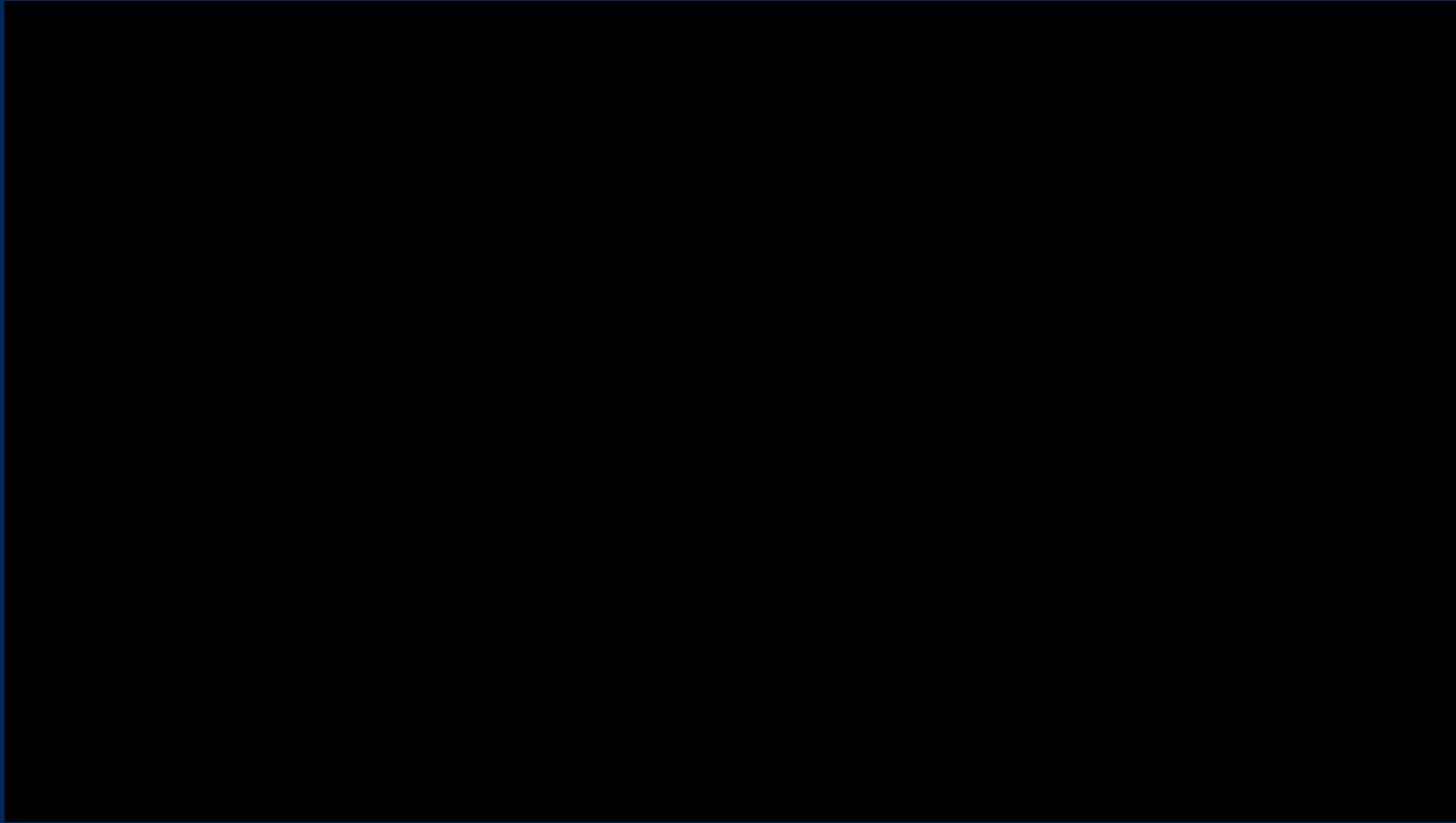
## Nadelen:

- Vereist een plaatselijke of volledige verdoving
- Moet soms worden herhaald
- Anticonceptie blijft nodig

Goede zorg raakt ons allemaal

**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen

# Myosure



# Baarmoederverwijdering

- Een baarmoederverwijdering is een operatieve ingreep waartoe soms moet worden besloten als er geen andere oplossingen meer zijn.
- Bijvoorbeeld bij endometriose, tumoren, afwijkende cellen in de baarmoeder, myomen, bekkenbodemp Problemen en menstruatieproblemen als hevig bloedverlies .
- De ingreep (hysterectomie) wordt uitgevoerd onder volledige verdoving, bijvoorbeeld narcose of ruggenprik. Er is een ziekenhuisopname vereist en de herstelperiode vergt enige weken.

Goede zorg raakt ons allemaal

**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen

# Kijkoperatie

- Via de buik
- Algehele narcose
- Korte opname
- Snel herstel



# Vaginale baarmoederverwijdering

- Vaginaal
- Noodzakelijk: voldoende ruimte, kleine baarmoeder, enige mate van verzakking
- Algehele narcose of ruggenprik
- Korte opname
- Relatief snel herstel

# Baarmoederverwijdering via de buik

- Met name bij grotere baarmoeders (myomen)
- Via lengtesnede of bikinisnede: litteken
- Meestal algehele narcose
- Opname langer
- Herstel duurt langer

Goede zorg raakt ons allemaal

**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen



# Wat kun je zelf doen

De drogist bezoeken.....



Goede zorg raakt ons allemaal

**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen

# Wat kun je nog meer doen?

Alleen nog maar donkere kleding dragen...



# Wat kun je ook nog doen?

Tijdens de menstruatie op het toilet blijven zitten..



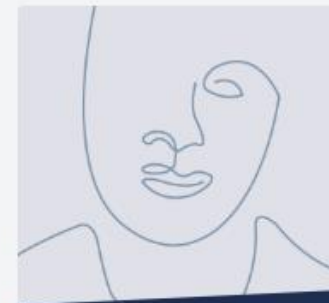
# Wat kun je het beste doen?

Naar je huisarts gaan en vervolgens  
zo nodig een afspraak maken met de  
gynaecoloog

Vakgroep gynaecologie Tjongerschans



L.S. Bouma  
Gynaecoloog



N. Folkeringa  
Gynaecoloog



C. van der Houwen  
Gynaecoloog



G.H. Jansen  
Gynaecoloog



A. Kroese  
Gynaecoloog



E. Oostenveld  
Gynaecoloog



G. Zeeman  
Gynaecoloog



W. Zwertbroek  
Gynaecoloog



E. Adema  
Physician assistant



# Welke vragen hebben jullie?



Goede zorg raakt ons allemaal

**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen

