

## Hevige menstruatie: oorzaken en oplossingen

# Mijn leven is totaal veranderd!



Marian van Haaften\* had stevast een heftige menstruatie. Het beperkte haar bewegingsvrijheid en ze voelde de gevolgen in haar sociale leven. Ze liet zich behandelen in het Flevoziekenhuis in Almere. Marian onderging een endometrium ablatie, waarbij het slijmvlies aan de binnenkant van de baarmoeder werd weggehaald. De behandeling veranderde haar leven. Marian: 'Ik kan weer zwemmen en tennissen, en eindelijk de kleren dragen die ik wil!'

**I**k was al jaren ongelukkig met mijn menstruatie,' vertelt Marian. 'Steeds had ik een week lang veel bloedverlies en daarbij óók nog eens een cyclus van maar 23 dagen. Heel kort dus. Van iedere drie weken was ik een week lang ongesteld. Dus stevast ook altijd tijdens vakanties. Ik voelde me diepongelukkig. Het beïnvloedde m'n hele leven.'

## Als niemand 't maar ziet...

'Op m'n werk,' gaat ze verder, 'gebruikte ik een tampon én een maandverband dat ik regelmatig verwisselde. En dan nóg was ik bang dat 't zou doorlekken. 'Als niemand het maar ziet,' dacht ik steeds. Lichte broeken droeg ik nooit. En dan had ik nog een regelmatige cyclus. Veel vrouwen weten niet precies wanneer ze ongesteld worden.'

## Op zoek naar oplossingen

Uiteindelijk besloot Marian er iets aan te laten doen. In eerste instantie liet ze een spiraal inbrengen, om de bloedingen te verminderen. Maar bij haar werkte het niet: 'Ik kreeg hevige krampen en vloeide zeven maanden lang iedere dag.' Toen besloot zij 't rigoreus aan te pakken. Een kindwens was niet meer aan de orde en Marian wilde haar baarmoeder laten weghalen. Zover kwam het niet. Toevallig kwam zij in gesprek met een collega die haar vertelde over de endometrium ablatio. 'Ik kende de methode wel,' zegt Marian, 'maar vreemd genoeg had ik nooit bedacht dat 't misschien ook iets voor mij kon zijn. Ik dacht altijd: 'Dat is voor vrouwen die het écht nodig hebben.' Nou, ik dus...'

## Ik heb niets gevoeld

De ingreep vindt plaats onder verdoving. Marian kreeg een ruggenprik, en moest een halve dag in het ziekenhuis blijven. Maar ze heeft achteraf geen pijn gehad. 'Een andere vrouw,' vertelt ze, 'was tegelijk met mij geholpen, onder plaatselijke verdoving. Zij had direct na de ingreep veel last van buikkrampen. Ik heb daar niets van gevoeld.'

## Klaar na 2 minuten

De ingreep was zo voorbij, volgens Marian: 'Het apparaat wordt via de vagina ingebracht. Ik hoorde vervolgens een pieptoon, die na nog geen twee minuten weer ophield en toen was 't achter de rug.' Marian kreeg haar behandeling in februari 2008. Gedurende anderhalve week daarna vloeide zij nog. Later nog een keer. Eén dag. 'Maar dat was allemaal al veel minder dan tijdens mijn 'normale' menstruatie. En na die laatste dag heb ik nooit meer gevloeid! Tijdens de eerstvolgende vakantie had ik nog wel alle spullen meegenomen. Maar ik had ze niet meer nodig!'

## Mijn leven is veranderd!

De behandeling in het Flevoziekenhuis veranderde Marians leven. In haar eigen woorden: 'Ik voel me gelukkig en vrijer. Ik hoef nergens rekening

meer mee te houden en m'n menstruatie heeft geen invloed meer op mijn sociale leven. Ik ben weer gaan tennissen en zwemmen. En ik vind het geweldig, dat ik weer allerlei soorten kleding kan dragen. Maar het belangrijkste is: het geeft zelfvertrouwen. Vroeger was ik altijd bang dat

Het vele bloedverlies tijdens mijn menstruatie maakte me diep ongelukkig.

iemand iets zou merken. Dat speelde altijd in mijn achterhoofd. Nu heb ik daar geen last meer van en voel ik me vrijer. Echt, ik kan het alle vrouwen met zulke menstruatieklasten aanraden!'

## Onderschat probleem

Hevig bloedverlies tijdens de menstruatie is een onderschat probleem. Het kan onbegrepen klachten geven als futloosheid, moeheid, duizeligheid, hoofdpijn en bleek zien. Om maar een paar voorbeelden te noemen.





Het is een eenvoudige behandeling, die niet meer dan 2 tot 3 minuten in beslag neemt. De kans van slagen is 92%.

Hevig bloedverlies komt voor bij ongeveer bij 15% van alle vrouwen. Vaak is er dan ook verlies van stolsels. Normaal gesproken is een vrouw in staat het bloedverlies zelf weer aan te maken. Maar als er langere tijd sprake is van teveel bloedverlies, dan kan er bloedarmoede ontstaan. Met bovenstaande klachten als gevolg.

## Oorzaken van hevig bloedverlies

De meeste de vrouwen met hevig bloedverlies hebben geen afwijking aan de baarmoeder. Soms is er sprake van een vleesboompje of poliep. Zeer zelden is een kwaadaardigheid de oorzaak. Die veroorzaakt voornamelijk tussentijds bloedverlies. Wel is er een duidelijk verband met de leeftijd. ●

### Meer weten over hevig bloedverlies tijdens de menstruatie?

Kijk op [www.hevigbloedverlies.nl](http://www.hevigbloedverlies.nl) of [www.flevoziekenhuis.nl/gynaecologie](http://www.flevoziekenhuis.nl/gynaecologie)

\*Om haar privacy te waarborgen hebben we 'Marian van Haaften' een fictieve naam gegeven. Voor de foto's gebruikten wij een model.

## Onderzoek en behandeling

Vaak zijn een uitstrijkje en een inwendige echo voldoende om de oorzaak vast te stellen. Eventueel aangevuld met wat bloedonderzoek. Soms is er een duidelijke oorzaak aan te wijzen voor hevig bloedverlies:

- Een stollingsstoornis of schildklierafwijking: die worden meestal behandeld met medicijnen
- Een vleesboom: daarbij hangt het van verschillende factoren af welke behandeling wordt voorgesteld
- Een poliep: wordt meestal weggehaald met een kijkbuisje via de vagina

Komt er geen duidelijke oorzaak aan het licht, dan zijn er de volgende mogelijkheden:

- Behandeling met medicijnen. Voorbeelden zijn de anticonceptiepil, de prikpil, Mirena spiraaltje en stollingsremmende middelen
- Verwijdering van de baarmoeder. Dit wordt tegenwoordig alleen gedaan als laatste redmiddel
- Het weghalen van het slijmvlies aan de binnenkant van de baarmoeder (endometrium ablatio).

Een heel eenvoudige methode, die maar 2 tot 3 minuten in beslag neemt. De ingreep wordt uitgevoerd in dagbehandeling. Met 92% is de kans van slagen opvallend groot. De gynaecologen van het Flevoziekenhuis, één van de grootste behandelcentra van Nederland, lopen voorop bij deze behandeling. Het is één van de twee ziekenhuizen in Nederland die deelnemen aan een groot Amerikaans onderzoek naar een variant van de endometrium ablatio.