

De maandelijkse horror

**Menorragie:
menstruatie in de
overtreffende trap**

Voor wie dacht dat de gewone ongesteldheid waar ruim drie miljoen Nederlandse vrouwen last van hebben vervelend was: het kan erger! Eén op de vijf kampt elke maand met menorragie. Hoe voelt zulk ernstig bloedverlies? En vooral: is er een oplossing?

Buikpijn, hoofdpijn of op z'n minst vet haar en een extra pukkel. De gemiddelde menstruatie betekent pak 'm beet zo'n vijf dagen malheur, waarvan twee ernstig. Natuurlijk ervaart elke vrouw het verschillend, de één ligt liefst een week in bed, de ander staat vrolijk in de sportschool. Hoe compleet anders is het als je menorragie hebt, ofwel dat je zo erg ongesteld bent dat je dagelijkse leven eronder lijdt. Het hevige bloedverlies waarmee menorragie gepaard gaat, zorgt voor een immer aanwezige angst voor doorlekken, groot schaamtegevoel en totale onzekerheid.

Te stoer om te klagen

Ruim 20% van alle vrouwen tussen de 35 en 55 heeft er last van, zo'n 800.000. Vrouwen die maandelijks zo veel bloed verliezen dat ze hun leven plannen rondom de dagen dat ze ongesteld zijn. Die die dagen liever niet werken of afspreken met vriendinnen en er rustig een vakantie voor verzetten. En als ze dan

7 dagen

ongesteld zijn, zijn ze de godganse dag moe en lusteloos vanwege het vele bloedverlies. Bovendien hebben ze, mochten ze 'die dagen van de maand' toch de deur uitgaan, standaard schone onderbroeken, pakken ultradik maandverband én tampons in hun tas. En dan kunnen ze soms ook nog 's nachts hun bed verschonen vanwege het doorlekken. Dat is niet lastig, dat is een ramp.

Marlies Bongers, gynaecoloog in het Máxima Medisch Centrum in Eindhoven: 'Er zijn veel vrouwen die hier last van hebben, maar ze lopen er gewoon mee door. Dat is het nadeel van vrouwen, we zijn te stoer en denken al snel: het hoort erbij. Terwijl menorrhagie een grote impact op je leven kan hebben.'

De schaamte voorbij

Los van het feit dat veel vrouwen het gevoel hebben dat ze dit maar moeten 'dragen', is het ook een behoorlijk taboe. Menstruatie is niet het meest favoriete onderwerp tijdens een lunch met vriendinnen of een verjaarsfeestje, zelfs niet na twee flessen wijn. En de discussie over de hoeveelheid bloedverlies voeren we liever helemaal niet.

Marlies Bongers: 'Vrouwen schamen zich, of hebben zoiets van: het zal er wel bij horen. Het is ook niet zo dat ze van de een op de andere dag hevig bloedverlies hebben. Veel vrouwen hebben er pas op latere leeftijd last van. Boven de 40 verschuift de hormoonspiegel, waardoor de menstruatie heviger kan worden. Vrouwen gaan er stapje voor stapje in mee en zien vaak niet hoe hun leven erdoor wordt beïnvloed. Vaak is het hun man of vriend die zegt: 'Ik geloof dat dit niet helemaal normaal is, misschien moet je naar de dokter.'

Eindelijk 'normaal' ongesteld

Voor het vele bloedverlies waren er lang eigenlijk maar twee oplossingen; aan de ene kant de pil, aan de andere de heftige ingreep om de baarmoeder te verwijderen. Een derde oplossing, NovaSure, heeft alles te maken met wat er precies gebeurt tijdens de menstruatie. De baarmoeder maakt na een eisprong slijmvlies aan dat zorgt dat de bevruchte eicel zich kan nestelen. Gebeurt dit niet, dan stoot de baarmoeder het slijmvlies af, om het vervolgens een maand later opnieuw weer op te bouwen. Vrouwen die hevig menstrueren, maken veel baarmoederslijmvlies aan. Door dat slijmvlies permanent te verwijderen vermindert het bloedverlies. En dat is nu precies wat de NovaSure behandeling inhoudt (zie kader op de volgende bladzijde). Gynaecoloog Marlies Bongers: 'Het is een techniek die als het ware de basis-slijmvlieslaag eenmalig beschadigt, waardoor er geen nieuw slijmvlies wordt aangemaakt. Er verandert dus verder niks in je lichaam, alleen het baarmoederslijmvlies groeit niet of nauwelijks waardoor er minder wordt afgestoten en je niet of nauwelijks menstrueert. Het is daardoor wel een behandeling die alleen wordt toegepast bij vrouwen die geen kinderwens meer hebben. Want geen baarmoederslijmvlies betekent ook geen baby.'

Hoe herken je het?

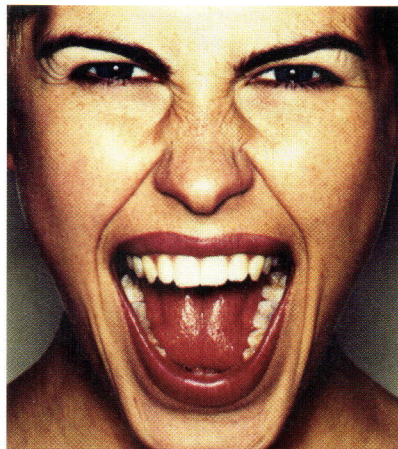
Menorrhagie is ongewoon hevige en/of langdurige menstruatie. Duurt je menstruatie langer dan zeven dagen per cyclus of is het zo hevig dat je om de twee uur je maandverband moet verwisselen, dan kan het zijn dat je er last van hebt. Het is meer dan alleen een probleem van overmatig bloedverlies, menorrhagie is een serieuze medische aandoening die een behoorlijke impact kan hebben op je dagelijkse leven en activiteiten.

Twijfel je of je last hebt van hevige menstruatie, stel jezelf dan de volgende vragen:

- 1 Duurt je menstruatie lang?
- 2 Is je bloedverlies zo hevig dat je om de paar uur maandverband of tampons moet verwisselen?
- 3 Draag je vaak maandverband én tampons tijdens je menstruatie?
- 4 Moet je ook 's nachts je maandverband verwisselen om doorlekken te voorkomen?
- 5 Komen er veel klonten mee? En zijn die zo groot als een flessendop?
- 6 Ben je de hele tijd moe?
- 7 Draag je donkere kleding omdat je bang bent voor doorlekken?
- 8 Belemmert je bloedverlies je in je werk, op sociaal vlak of bij sport of sex?
- 9 Zou het je leven verbeteren als je elke maand minder of geen bloedverlies zou hebben?

Als je één of meer van deze vragen met 'ja' hebt beantwoord, heb je mogelijk last van menorrhagie. Ga voor meer informatie naar de huisarts. >

We zijn 2500 dagen,
oftewel 7 aaneengesloten
jaren ongesteld



‘Op mijn werk had ik altijd extra ondergoed, reservekleden en ultradik maandverband mee’

Zo werkt de NovaSure behandeling

Een beslissing voor de behandeling neem je in overleg met en na een verwijzing door je huisarts. Het verwijderen van het baarmoederslijmvlies is een eenvoudige, eenmalige en veilige methode om overmatig menstrueel bloedverlies te verminderen of te stoppen. De ingreep kan met of zonder algehele verdoving worden uitgevoerd, in het ziekenhuis of poliklinisch. De gynaecoloog verwijdert het slijmvlies van de baarmoeder met behulp van radiofrequentie-energie. Via de vagina en baarmoederhals wordt een dun buisje in de baarmoeder gebracht. Door dit buisje wordt een instrument van gaas geschoven dat zich uitvouwt in de baarmoeder. Er wordt 90 seconden tot maximaal twee minuten radiofrequentie-energie toegediend. Een kwartier na de behandeling kunnen patiënten meestal weer naar huis. www.hevigbloedverlies.nl

Het rode boekje

Ongesteld, we zijn het 40 jaar lang, soms 15 keer per jaar, in totaal zo'n 2500 dagen, ofwel 7 aaneengesloten jaren. Journalist Renate van der Bas sprak met tientallen vrouwen over hun eerste keer, rampen met rode vlekken, PMS, maandverband-reclames en veel meer.

Het rode boekje, Renate van der Bas, De Boekenmakers, www.deboekenmakers.nl

De ervaringsdeskundigen

‘Ik plande vergaderingen er altijd omheen’

Marie-Christine (45): ‘Ik had extreem veel last van bloedverlies. Ik plande mijn werk zo dat ik geen vergadering had op de dagen dat ik heel hevig menstrueerde. Ik was bang dat als ik op moest staan alles door zou lekken. Ik moest een keer weg uit een vergadering om thuis schone kleren aan te trekken. Daarom had ik altijd extra ondergoed, reservekleding en pakken maandverband mee. Ik menstrueerde altijd al flink, maar de laatste vijf jaar was het echt heel veel en had ik er ook veel last van. Na lang nadenken heb ik de NovaSure behandeling ondergaan. Het zou een pijnlijke ingreep worden. Omdat ik geen kinderen heb, was mijn baarmoeder niet opgerekt en daarom koos ik voor een ruggenprik. De ingreep duurde kort, na een paar minuten was ik al klaar. De ruggenprik had langer nodig om uit te werken, na twee uur kon ik naar huis. Ik had geen verwachtingen. De eerste paar keer dat ik menstrueerde, verloor ik een paar druppels. Geweldig. Nu is het meer geworden, maar nog steeds niks vergeleken met wat het was. En ik ben geen vijf dagen ongesteld, maar twee. Het verschil voor en na is enorm. Ik zit lekker in mijn vel, ben niet meer onzeker en kan mijn werk doen zonder de hele tijd op te letten. Ik heb echt het gevoel dat ik mijn leven terug heb.’

‘En dan moest ik ook nog witte kleding aan in het ziekenhuis...’

Carla (47): ‘Elke maand was ik een volle week en soms anderhalve week ongesteld en gebruikte tampons én maandverband tegelijk. Niet dat dat hielp, vaak lekte ik toch nog door. Ik ben er eigenlijk altijd vanuit gegaan dat het bij mij nu eenmaal zo was. De omslag kwam toen ik in het ziekenhuis ging werken. Dat betekende witte kleding en daar maakte ik me heel druk om. Er waren dagen dat ik elke vijf minuten naar de wc ging. Ik ruilde ook mijn diensten en verzette afspraken om die dagen maar zo min mogelijk de deur uit te hoeven. Het had op alle fronten invloed: op mijn werk en op mijn sociale leven. Bovendien was ik dagenlang slap en futloos. Eigenlijk was ik gewoon een week per maand uit de roulatie en dat is veel. In het ziekenhuis waar ik werk hoorde ik van de NovaSure behandeling. Ik vond het erg meevallen. Ik kreeg een plaatselijke verdoving en zat met een verpleegster naast me te praten toen de arts zei dat ze al klaar was. Ik had er amper wat van gevoeld. Die middag had ik alleen nog wat buikpijn. Ik word nog wel ongesteld, maar stukken minder. Het stelt eigenlijk niet veel voor. Belangrijker is dat ik mijn leven weer terug heb, en niet meer onzeker ben. Nu denk ik: waarom heb ik dat niet eerder gedaan?’

‘Toen ik stopte met de pil, was ik een jaar ongesteld’

Martha (53): ‘Omdat ik op vakantie ging, slikte ik de pil zodat ik niet ongesteld zou worden. De pil gebruikte ik verder niet, alleen voor die weken vakantie. Weer thuis stopte ik en werd ongesteld. En ben dat een jaar gebleven. Ondanks dat ik het vreemd vond, dacht ik: laat de natuur maar zijn gang gaan. Het zou wel met de overgang te maken hebben. En ik had het idee, of misschien de hoop, dat het over zou gaan. Maar dat gebeurde niet. Er waren dagen dat het ‘rustig’ was, maar ook dagen dat ik niet zonder een schone onderbroek in mijn tas van huis ging. Ik bleef ook vaak thuis en zei rustig afspraken af. Ik heb weleens in een winkel al mijn spullen laten staan omdat het zo lekte

en ben naar huis gegaan. Heel lastig en vooral gênant. Daar liep ik dan met een grote rode vlek in mijn broek. Een ander probleem vond ik dat ik geen energie meer had. De kleinste dingen waren we me te veel en er waren dagen dat ik alleen maar moe was. Via de huisarts ben ik in het ziekenhuis terechtgekomen voor de NovaSure behandeling. Eerlijk is eerlijk: het deed pijn. Gelukkig duurde het niet lang en achteraf weegt de pijn niet op tegen het gemak wat ik nu heb, maar toch. De eerste keer dat ik ongesteld was, kon ik wel huilen van geluk. Een paar druppels, dat was het. Ik ben nu bijna niet meer ongesteld en kan alles doen zonder continu bang te zijn dat het niet goed gaat. En heel belangrijk: ik heb overal weer energie voor.’