

Gynaecoloog Richard Pal vertelt hoe het zit en adviseert drie vrouwen bij wie het elke maand meer dan raak is.

Wanneer spreek je van zwaar bloedverlies?
“Ik stel patiënten de volgende vragen: moet je je ‘s nachts verschonen? Moet je regelmatig je beddengoed vervangen? Moet je om het uur nieuw maandverband of een nieuwe tampon gebruiken? Zo ja, dan heb je last van zwaar bloedverlies. Zeker als je menstruatie langer dan zeven dagen duurt.”

Wat zijn de oorzaken?
“Het kan zijn dat je een vleesboom aan de binnenkant van je baarmoeder of in de baarmoederwand hebt, maar het kan ook liggen aan een afwijking in de stolling van je bloed. Als je bloedverduunners gebruikt, kun je ook last hebben van extreem bloedverlies. Maar in veel gevallen is er geen oorzaak aan te wijzen.”
Welke behandelingen zijn er?
“De pil zorgt bijna altijd dat het bloedverlies een stuk minder wordt. En als je in de stopweek doorslikt, heb je meestal helemaal geen bloedverlies meer. Dat kan geen kwaad. Je kunt ook kiezen voor het hormoonhoudend spiraaltje: één op de vijf vrouwen verliest daardoor na een jaar helemaal geen bloed meer. Nog een goede optie: een NovaSure-behandeling.”

Wat houdt dat in?
“Bij zo’n behandeling wordt via de vagina een soort paraplu ingebracht die de vorm aanneemt van je baarmoeder. Daar worden hoogfrequente geluidsgolven doorheen gestuurd, die het baarmoederslijmvlies verbranden. Het is effectief: bij slechts een op de tien vrouwen werkt het niet. Zwanger worden kan na de behandeling in principe niet meer, maar toch is dit geen anticonceptiemiddel. Er blijft een kleine kans dat je zwanger wordt en dat is gevaarlijk, omdat je dan een grotere kans op een miskraam of buitenbaarmoederlijke zwangerschap hebt.”

En als je nog een kinderwens hebt?
“Je kunt natuurlijk tijdelijk de pil of spiraal gebruiken en stoppen als je gaat proberen zwanger te worden. Je klachten moet je dan voor lief nemen. Je kunt ook cyklokapron gebruiken, een medicijn dat ervoor zorgt dat je bloed beter stolt, waardoor je minder gaat bloeden. Maar dat kan alleen als je zeker weet dat je bloedverlies niet door een innestelingsbloeding komt (als een bevruchte eikel bij het innestelen in de baarmoederwand een bloedvat raakt, red.). Ook kun je NSAID-pijnstillers (onstekingsremmers, red.), zoals dyclofenac, gebruiken. Die gaan de pijn tegen en zorgen soms ook voor minder bloedverlies.”

Worden alle behandelingen vergoed?
“Nee, alleen chirurgische behandelingen. De pil en het spiraaltje worden gezien als anticonceptie, dus dan hangt af van je verzekeringspakket.”
Doen de behandelingen pijn?
“De pil natuurlijk niet. Het inbrengen van een spiraal kan pijnlijk zijn. Je brengt iets in wat eigenlijk niet in de baarmoeder hoort, dus die wil het afstoten. Daardoor krijg je krampen. Het kan helpen als je van tevoren pijnstillers neemt. De NovaSure-behandeling is wel pijnlijk. Je kunt het onder algehele narcose, met een ruggenprik of plaatselijke verdoving laten doen. De meesten kiezen voor het laatste. Twee of drie uur na de behandeling krijgen de meesten erge buikkrampen. Bij een ruggenprik niet. Als je kiest voor plaatselijke verdoving kun je de dag na de behandeling meestal weer gewoon functioneren.”

‘HET BLOED
SIJPELDE LANGS
MIJN BENEN.
IK KON
WEL JANKEN’

PATIËNT #1: DE LEEGLOPER
Anna (27) kreeg drie jaar geleden spontaan last van zware bloedingen. Toen het na een tijdje haar leven in de weg ging staan, stapte ze naar de dokter.
“Mijn hele leven was mijn menstruatie normaal. Tot zo’n drie jaar geleden. Met bloedpropfen en al kwam het er ineens uit. Ja, ik vond het vreemd, maar het gebeurde alleen tijdens mijn menstruatie, en vaak maar een of twee dagen, dus ik dacht dat het wel weer over zou gaan. Maar het werd juist erger, tot ik na een tijdje elke dag van de maand zowat leegliep en bleek en slap werd. Ik ging naar een gynaecoloog, die een echo van mijn baarmoeder maakte. Daaruit bleek dat ik een vleesboom had, en niet zo’n kleintje ook. Ik moest geopereerd worden. Raar, want in mijn familie kwamen ze niet voor. Ik wist niet eens wat een vleesboom was. Ik moest een tijdje wachten voor ik geopereerd kon worden, en in die periode had ik altijd schoon ondergoed, maxitampons en groot maandverband bij me. Om het uur moest ik me verschonen. En zelfs dan was ik nog weleens te laat. Ik had toen ook net een nieuwe baan, en waar ik bang voor was, gebeurde: ik lekte een keer gigantisch door. Het bloed sijpelde langs mijn benen en alles zat onder. Mijn kleding, mijn bureaustoel... Ik schaamde me rot, ik kon wel janken.

Ik was ontzettend zenuwachtig voor de operatie. Ik wilde onder volledige narcose gebracht worden, zodat ik geen pijn zou hebben erna. Maar toen ik wakker werd, vertelde de arts dat de vleesboom zo groot was dat ze ‘m niet in één keer hadden kunnen verwijderen. Ik moest dus een tweede en derde keer onder het mes. Die keren koos ik voor een ruggenprik, en ik had erg veel pijn erna. Ik kreeg koorts, werd misselijk en duizelig, maar dat schijnt erbij te horen. Sinds de laatste operatie heb ik geen bloedverlies meer. Om de paar maanden ga ik op controle, dan kijken ze of er niet een nieuwe vleesboom groeit. Ongesteld word ik ook niet meer, ik heb nu een spiraaltje.”

Doktersadvies: “Een vleesboom of myoom is een goedaardig gezwel in de wand van de baarmoeder die gedurende langere periode groeit. Donkere vrouwen hebben er vaker last van dan blanke. Meestal openbaren ze zich pas op latere leeftijd – Anna is een uitzondering.

Gevaarlijk is een vleesboom in 99,9% van de gevallen niet, en sommige vrouwen hebben niet eens klachten. Die zijn: pijn, overmatig bloedverlies en druk op de blaas. Ook bij zwangerschap hoeft een vleesboom niet gevaarlijk te zijn, hij zit meestal niet in de weg. Maar je hebt wel een grotere kans op vroeggeboorte en heftige bloedingen na de bevalling. Wil je actie ondernemen, dan kun je kiezen voor de MyoSure-behandeling. Die kan alleen worden toegepast bij vleesbomen die aan de baarmoederwand vastzitten. Als de vleesboom ín de baarmoederwand zit, wordt er gekozen voor embolisatie. Daarbij worden de bloedvaten die leiden naar de vleesboom gedicht. Na beide behandelingen kun je nog gewoon zwanger worden.”

PATIËNT #2: DE GROOTVERBRUIKER
Daphne (33) wil zwanger worden, maar heeft sinds een paar jaar ontzettend veel pijn en bloedverlies als ze ongesteld is.
“Soms denk ik dat ik zojuist een foetus heb verloren als ik zie hoeveel bloed er in de wc ligt. Ik weet pas sinds twee jaar dat zo veel bloedverlies niet normaal is. Ik gebruik de grootste tampons die er zijn én maandverband. En nog moet ik me om het uur verschonen, anders lek ik door. Als ik ongesteld ben, draag ik geen kleding in lichte kleuren en rokjes. Ook ben ik ontzettend moe, waardoor ik vaak afspraken moet afzeggen. Festivals en uitgaan zijn een ramp, want ik moet constant naar de wc om me te verschonen. Ik verlies niet alleen enorm veel bloed, het doet ook nog eens ontzettend pijn. Ik neem de eerste twee dagen vier pijnstillers per dag. Dat is wel nodig, want soms kan ik niet eens lopen van de pijn. In eerste instantie dacht de huisarts dat ik op mijn baarmoeder een poliep had. Ik liet een onderzoek doen bij een gynaecoloog. Uiteindelijk bleek er geen poliep te zitten, maar schijnt mijn baarmoederslijmvlies heel dik te zijn, of zo. De dokter raadt me aan de pil te gaan gebruiken, maar dat wil ik niet. Mijn vriend en ik proberen namelijk zwanger te worden. Anticonceptie is geen optie.”

Doktersadvies: “Het lijkt me goed om in dit geval een hysteroscopie te laten doen, waarbij via de vagina een camera in de baarmoeder wordt ingebracht. Daarmee kan worden bekeken of er afwijkingen zijn. Mocht er niks te zien zijn, dan ligt het misschien aan de stolling van je bloed en kun je cyklokapron gebruiken.”

‘IK MOET ME OM HET
UUR VERSCHONEN
ANDERS LEK IK DOOR’

ZEG DOKTER...
Domme vragen bestaan niet, en toch zijn er een paar over bloedverlies die je misschien nog niet aan je arts hebt gesteld. Dus, nu we dr. Pal toch spreken:
Kunnen mensen je ruiken?
“Nee hoor, zeker niet als je de boel goed schoonhoudt. Dat je jezelf ruikt, zegt niet dat anderen dat ook doen. Dat is meestal alleen zo bij oud bloed.”
Kan zwaar bloedverlies duiden op kanker?
“Als je een regelmatige cyclus hebt, dan is de kans op kanker erg klein. Als je daarentegen ook tussentijds bloed verliest, moet je even langsgaan voor een uitstrijkje en een echo. Er is dan een licht verhoogde kans op baarmoederslijmvlies- en baarmoederhalskanker.”

Heb je na zwaar bloedverlies minder bloed in je lichaam?
“Nee, de hoeveelheid blijft gelijk. Wel wordt je bloed dunner: het bestaat voor een groot deel uit water met rode bloedcellen, en als je veel bloed verliest, neemt het percentage rode bloedcellen af.”
Kun je ijzertekort krijgen?
“Ja. Vaak ontwikkelt het tekort zich geleidelijk, waardoor je het niet meteen door hebt. Het gevolg: bloedarmoede. Je hebt minder energie en bent sneller moe. Ook wordt je bleker, valt je haar sneller uit en brokkelen je nagels sneller af. Zodra je het zware bloedverlies aanpakt, zie je meestal dat het ijzertekort ook verdwijnt. Als je denkt dat je er last van hebt, moet je naar de dokter. Die kan je ijzer-medicatie geven. Lever en spinazie eten helpt ook.”
Ben je minder vruchtbaar als je veel bloed verliest?
“Nee. Als je een vleesboom hebt, heb je wel iets grotere kans op een miskraam, maar verder ben je even vruchtbaar als ieder ander.”





PATIËNT #3: DE PIJNLIJDER

Sinds haar bevalling twee jaar geleden gaat Vera (32) elke maand door een hel.

“Toen ik na mijn bevalling voor het eerst ongesteld werd, wist ik niet wat me overkwam. Ik had altijd een normale menstruatie gehad, en nu ineens zat er overal bloed. Ik had zo’n buikpijn dat ik dacht dat ik weeën had, hoewel dat natuurlijk niet kon. Ik ging meteen naar de huisartsenpost, want ik maakte me zorgen. Mijn arts had geen idee hoe ik ineens zulke zware bloedingen kon hebben. Ik hoop nu eigenlijk dat het net zo plotseling weggaat als het kwam. Op dit moment heb ik geen werk, dus kan ik mijn ongesteldheid zo veel mogelijk thuis uitzitten. Met enorme buikkrampen lig ik dan op de bank. Het liefst met de deur op slot en de gordijnen dicht. Als het kon, zou ik de hele dag slapen, maar dat gaat niet met een dochter van twee. Bovendien moet ik toch om het uur naar de wc. Als ik daar doorheen slaap, lek ik door.

Vooraf mijn buikpijn is erg belemmerend. Het is allesoverheersend, ik kan me niet concentreren. Ik sleep overal voorraden tampons en maandverband mee naartoe en krijg een halve hartstilstand als ik denk dat ik ze ben vergeten. Als ik met iemand afspreek, kan ik alleen naar locaties waar toiletten zijn. Of de afspraak moet korter dan een uur duren. Als vrienden naar het strand gaan, wens ik ze veel plezier. Ik blijf thuis.

Ik schaam me voor mijn menstruatie, al weet ik dat het niet hoeft. Alle vrouwen worden ongesteld. Toch is het niet iets wat je met vrienden bespreekt. De dokter raadde me de pil aan, maar ik wil niets slikken wat mijn hormoonhuishouding verstoort. Dat vind ik geen prettig idee. Ik sta wel open voor behandelingen zonder hormonen. Het duurde acht jaar voordat ik zwanger raakte en ik weet nog niet zeker of ik nog een kind wil.”

Doktersadvies: “Gezien je pijn en bloedingen zou ik eerst proberen de oorzaak te achterhalen. Je kunt een echo laten maken en naar aanleiding van die bevindingen je verder laten onderzoeken. Aangezien je geen behandeling met hormonen wilt, valt er veel af. De NovaSure-behandeling is een optie, maar alleen als je echt honderd procent zeker weet dat je geen kinderen meer wilt. Tot die tijd kun je NSAID-pijnstillers gebruiken, zoals naprosyne of diclofenac. Of ga voor het medicijn cyklokapron.”

DE RODE CIJFERS

Ongeveer 50% van de Nederlandse vrouwen heeft elke maand last (gehad) van zwaar bloedverlies en de bijbehorende problemen. En de helft daarvan heeft er nog geen oplossing voor gevonden. Buikpijn (44%), doorlekken (40%), hoofdpijn en migraine (30%), stemmingswisselingen (30%) en langer ongesteld zijn dan vijf dagen (30%) zijn de meest voorkomende klachten. Gelukkig praat maar liefst 80% erover met vrienden of familie. De vrouwen die een oplossing vonden, kozen voor de pil (18%), de Mirena-spiraal (11%), de NovaSure-behandeling waarbij baarmoederslijmvlies wordt verwijderd (3%), of voor het helemaal verwijderen van de baarmoeder (3%).

BRON: HOLOGIC BENELUX

HOE ZIT HET BIJ JOU?

- Duurt je menstruatie langer dan 7 dagen?
- Is je bloedverlies zo hevig dat je je tampon of maandverband om de paar uur moet verwisselen?
- Gebruik je meerdere vormen van bescherming tegelijk?
- Moet je 's nachts je maandverband verwisselen of maak je vlekken in je lakens?
- Komen er veel klonten mee? Zijn die soms zo groot als een flessendop?
- Ben je de hele tijd moe?
- Lek je zo snel door dat je alleen maar donkere kleding draagt?
- Belemmert je bloedverlies je in je werk, bij sport, sex of in je sociale leven?
- Zou je leven verbeteren als je elke maand minder of geen bloed zou verliezen?

Als je een of meerdere vragen met 'ja' hebt beantwoord, heb je misschien last van zwaar bloedverlies. Informeer bij je arts naar de behandelopties.

'HET LEKEN WEL
WEEËN IK GING
METEEN NAAR DE
HUISARTSENPOST'