

# Gezond na de overgang

*Tekst: catherine van Heest, initiatiefneemster care for Women*

**Ouder worden we allemaal, dat gaat vanzelf. Maar gezond ouder worden, dat is een ander verhaal. Vrouwen leven voor de overgang vaak in een redelijk goede gezondheid, maar na de overgang kan dat snel veranderen. Waarom? Catherine van Heest, initiatiefneemster van de organisatie Care for Women, geeft hierop antwoord.**

Het vrouwelijk hormoon oestrogeen is van essentieel belang bij verschillende processen in het lichaam. Ze hebben invloed op het functioneren van organen en weefsels zoals de vagina en de borsten, maar ook op botten, haren, huid en het centrale zenuwstelsel. Het is dus niet zo vreemd dat er veranderingen optreden in het functioneren van deze organen wanneer de oestrogeenspiegel tijdens de overgang verandert. Dat betekent dat de kans groter wordt om bepaalde ziekten te krijgen zoals osteoporose en hart- en vaatziekten.

## Hart- en vaatziekten

Hart- en vaatziekten zijn doodsoorzaak nummer 1 in Nederland bij vrouwen. De symptomen bij hart- en vaatziekte kunnen bij vrouwen anders zijn dan bij mannen. Er sterven meer vrouwen aan hart- en vaatziekten dan mannen, daarmee is het meer een vrouwenziekte dan een mannenziekte.

Hart- en vaatziekten is een brede verzamelterm voor een groot aantal verschillende aandoeningen. Ze zijn veelal het gevolg van een afsluiting van de kransslagaders, dat zijn de vaten die het hart van bloed voorzien. Hart- en vaatziekten komen bij vrouwen vóór de overgang veel minder voor dan bij mannen in dezelfde leeftijd. Dit verandert na de overgang, omdat dan de beschermende werking van het hormoon oestrogeen wegvalt. Uit onderzoek bij Care for Women, onder meer dan 2000 vrouwen met een gemiddelde leeftijd van 55 jaar, bleek dat maar liefst 61% van de vrouwen in de overgang al een verhoogd cholesterol hebben, 29% van de vrouwen een verhoogde bloeddruk en 7% van de vrouwen een te hoog glucosegehalte. Dit zijn alle drie belangrijke risicofactoren voor het krijgen van hart- en vaatziekten. Verontrustende cijfers, waarmee Care for Women vrouwen dringend adviseert om zich na het 50e levensjaar regelmatig te laten screenen.

## Osteoporose (botontkalking)

Wereldwijd krijgt één op de drie vrouwen en één op de acht mannen osteoporose, een echte vrouwenziekte dus. In Nederland hebben ruim 800.000 mensen osteoporose (bron: RIVM). Jaarlijks breken in Nederland ruim 83.000 mensen boven de 55 jaar een skeletdeel als gevolg van osteoporose (bron: CBO).

Osteoporose (letterlijk: poreuze botten) is een aandoening waarbij de botdichtheid afneemt en de kans groter wordt om een deel van het skelet te breken. Het vrouwelijke hormoon oestrogeen speelt een belangrijke rol bij de opbouw van de botmassa, omdat het de afbraak vertraagt. Aangezien het lichaam deze hormonen na de overgang niet of nauwelijks meer aanmaakt, kan de vermindering van de botmassa vanaf dat moment ook ineens heel snel gaan. Ter vergelijking: normaal gesproken is het verlies aan botweefsel na het 30e jaar zo'n 1% per jaar. Bij vrouwen na de overgang kan dat oplopen tot zo'n 6% per jaar. Meestal wordt de diagnose pas gesteld als iemand iets gebroken heeft. Vroegtijdige opsporing en de juiste behandeling kan de kans op een volgende breuk met 50% verminderen.

## Borstkanker

In Nederland krijgt 1 op de 8 vrouwen te maken met borstkanker. Borstkanker treedt vooral op tijdens en na de overgang. Vroegtijdige opsporing kan veel leed voorkomen. Borstkanker is voor veel vrouwen een schrikbeeld. De oorzaak van borstkanker is een afwijking in de celdeling door veelal nog onbekende oorzaak, hoewel erfelijkheid wel een rol kan spelen.

Omdat borstkanker tegenwoordig zo vaak voorkomt en de overlevingskansen zo groot zijn, als men er vroeg bij is, is het belangrijk dat u zich hierover goed laat informeren. Er zijn verschillende factoren die het risico op borstkanker kunnen vergroten, de manier waarop u leeft, erfelijke factoren etc. Herkennen wat de eerste symptomen zijn van borstkanker is daarom belangrijk, want niet alle vormen van borstkanker uit zich in een knobbeltje. Helaas zijn er ook andere vormen van borstkanker zoals veranderingen in de huid, de tepel, de structuur. Tijdens het speciale borstkanker preventieconsult bij de Care for Women specialisten wordt u dan ook goed geschoold in het herkennen van afwijkingen en de correcte wijze van het uitvoeren van borstzelfonderzoek.

### Regelmatig checken!

Al jaren geleden zijn de Care for Women specialisten begonnen met het aanbieden van een speciale vrouwen risicoanalyse op hart- en vaatziekten, type 2 diabetes, overgewicht, osteoporose, longfunctie en borstkanker. Inmiddels vergoeden ook vele zorgverzekeraars dit onderzoek vanuit aanvullende verzekeringen. Het onderzoek is laagdrempelig omdat vrouwen geen verwijzing nodig hebben van hun huisarts en zo terecht kunnen. Kijk voor meer informatie op [www.careforwomen.nl](http://www.careforwomen.nl)