

De menstruatiecyclus van een vrouw duurt 25 tot 35 dagen. De eerste dag van de cyclus is de dag waarop de *menstruatie* begint. Op de helft van de cyclus vindt de eisprong plaats (ovulatie), onder invloed van het vrouwelijke geslachtshormoon *oestrogeen*. Hierna zorgt het hormoon *progesteron* ervoor dat het slijmvlies aan de binnenkant van de baarmoeder (het *endometrium*) elke dag iets dikker wordt: de baarmoeder bereid zich zo voor om een bevrucht eitje op te vangen. Wanneer een zwangerschap uitblijft, neemt de productie van progesteron af, waarna het baarmoederslijmvlies wordt afgestoten. Dit is de menstruatie. Een normale menstruatieperiode duurt gemiddeld twee tot tien dagen; een vrouw verliest gemiddeld 50 milliliter bloed. Doordat het endometrium een bepaald enzym aanmaakt stolt dit bloed niet.

Je menstruatie één groot ongemak. Wat dan?

Kleine meisjes worden groot en als alles goed gaat worden ze zo rond hun twaalfde levensjaar voor het eerst ongesteld. Helaas verloopt de menstruatie niet altijd vlekkeloos. Overmatig bloedverlies kan bij vrouwen op jonge maar ook op oudere leeftijd voor veel ongemak zorgen, met ernstige sociale en/of gezondheidsproblemen tot gevolg. Wat is de oorzaak hiervan en wat is er aan te doen? Gynaecoloog Marlies Bongers geeft uitleg.

Wanneer spreken we van overmatig bloedverlies tijdens de menstruatie?

“Overmatig bloedverlies kent verschillende patronen, van kort en heel hevig tot langdurig vloeien en vaak achter elkaar. Bij dat laatste is een vrouw net hersteld van een menstruatieperiode en dan begint het weer. Wetenschappelijk gezien is er sprake van overmatig vloeien wanneer een vrouw meer dan 120 ml bloed per dag verliest. Omdat dit in de praktijk moeilijk meetbaar is hanteren wij een norm van elke twee à drie uur volle maandverbanden. Bloedarmoede is vervolgens een teken dat een vrouw er lichamelijk onder lijdt. Verder is een verstoord sociaal leven een criterium: 's nachts doorlekken, overdag ernstige hinder ondervinden door het constant moeten verwisselen van maandverbanden en/of tampons. Wij verzamelen alle criteria op een scoringsformulier en geven vervolgens punten. Op die manier krijgen we een beeld van de ernst van het bloedverlies.”

Op welke leeftijd komt het voor?

“Hevig bloedverlies komt al voor bij heel jonge meisjes die net menstrueren. De medische term hiervoor is *menorrhagie des vierges* of hevig bloedverlies van de maagden. Jonge meisjes kunnen heftig en langdurig menstrueren, soms met tussenpozen van twee maanden. Dit komt omdat de hormonale balans bij hen nog niet in evenwicht is, alles is als het ware nog onrijp. De geslachtshormonen doen weliswaar hun werk en er wordt baarmoederslijmvlies aangemaakt, maar het systeem van de eisprong moet nog strakker geprogrammeerd worden. Het hevige vloeien gaat meestal vanzelf over, maar voor jonge meisjes is dit erg vervelend. In dit geval adviseer ik het gebruik van een anticonceptiepil, waardoor de hormoonhuishouding gereguleerd wordt. Twee jaar later is het systeem uitgerijpt en is de menstruatie normaal. Pas later, na het 35^e levensjaar, kunnen weer problemen ontstaan.”

Hoe komt dat?

“Uitzonderingen daargelaten hebben vrouwen tot en met eind dertig, begin veertig jaar over het algemeen een normale cyclus. Daarna kunnen ze echter last krijgen van zwaardere menstruaties: meer en langer vloeien, vaak met stolsels. Het nieuwe menstruatiepatroon wordt veroorzaakt door een veranderend hormoonsysteem. Het evenwicht verandert, wordt minder 'strak'. De vruchtbaarheid daalt omdat de twee hormonen die daarvoor verantwoordelijk zijn, oestrogeen en progesteron, minder goed op elkaar zijn ingespeeld. In feite is het beeld vergelijkbaar met de situatie bij die van jonge meisjes.”

Wat kan een vrouw op dat moment doen?

“In het geval van een hormonale disbalans doen vrouwen er goed aan een progesteronkuur te halen bij de huisarts. Door het toevoegen van progesteron stopt namelijk het bloeden. Zodra je met de kuur stopt wordt het baarmoederslijmvlies afgestoten en begint een vrouw te vloeien. Dit duurt doorgaans een week, waarna het lichaam het systeem zelf weer kan oppakken. Meestal is één progesteronkuur voldoende om de hormonen weer in balans te krijgen.”

Heeft overmatig bloedverlies op latere leeftijd te maken met de overgang?

“De overgangperiode kenmerkt zich bij veel vrouwen inderdaad door korter op elkaar volgende menstruaties, waarin vrouwen meer en langer vloeien. Er zijn ook vrouwen bij wie de periode tussen de menstruaties langer duurt, maar bij wie het lijkt alsof de kraan opengaat als het eenmaal begint.”

Welke behandelingen zijn er, behalve een hormoonkuur?

Om vast te stellen welke behandeling afdoende is moet je weten of het om een hevige menstruatie met veel bloedverlies gaat, doch met een herkenbare cyclus of dat het bloedingen betreft zonder kop of staart, waarbij de vrouw geen peil kan trekken op de cyclus. In het laatste geval is zoals gezegd de hormoonbalans compleet in de war. Dat behandel je het beste met progesteron.

Bij een herkenbare cyclus met veel bloedverlies past een kleine ingreep waarbij het baarmoederslijmvlies wordt verwijderd. Dit gebeurt door middel van een endometrium ablatietechniek. In ons land worden de ballon endometrium ablatie en de Novasuremethode het meeste toegepast. Bij de laatste wordt een soort waaiertje in de baarmoeder gebracht wat open klapt en de vorm van de baarmoeder aanneemt. Er loopt een elektrisch golfje over het waaiertje heen. Dit zorgt ervoor dat het baarmoederslijmvlies verdwijnt en er geen nieuw baarmoederslijmvlies kan aangroeien. Deze behandeling wordt overigens alleen toegepast bij vrouwen die geen kinderwens hebben.”

Wat zijn de uitzonderingen waar u eerder over sprak?

“Er zijn vrouwen die van jongs af hevig menstrueren. Of dat erfelijk is weten we nog niet maar we zien wel vaak een bepaald patroon in families. Er wordt veel onderzoek gedaan naar deze vorm van overmatig bloedverlies, bijvoorbeeld naar de eiwitten in het baarmoederslijmvlies. Er zijn aanwijzingen dat bij bepaalde vrouwen eiwitten ontbreken of juist in overvloed aanwezig zijn, iets wat overmatig vloeien kan veroorzaken. Hier zijn echter nog geen medicijnen voor. Een andere uitzondering is de aanwezigheid van een vleesboom (myoom) en/of poliepen in de baarmoeder. Die kunnen behalve tussentijdse bloedingen en hevige buikpijn ook hevig bloedverlies tijdens de menstruatie veroorzaken. Om vast te stellen of dit de oorzaak is, is een inwendige echografie van de baarmoeder nodig. Hoewel meestal goedaardig, zeker bij vrouwen in de vruchtbare leeftijd, kan een vleesboom of een poliep in de baarmoeder in geval van klachten het beste verwijderd worden. Een gynaecoloog beoordeelt dan de behandeling. Na de overgang stopt de menstruatie en verliezen vrouwen in principe geen bloed meer. Is dat wel zo dan is contact met een gynaecoloog raadzaam.”

Dr. Marlies Bongers (1975) is gynaecoloog in het Máxima Medisch Centrum in Veldhoven. In 2003 promoveerde ze op een onderzoek naar endometrium ablatietechnieken, welke worden toegepast bij vrouwen die hevig menstrueren.

Wie, wat en hoe?

- (± 12-15 jr) hevige menstruaties, zonder herkenbare cyclus:
 - een anti-conceptiepil
- (± 35-45 jr) hevige menstruaties met een herkenbare cyclus:
 - een anti-conceptiepil;
 - het mirena-spiraaltje: bevat een progestageen hormoon dat ervoor zorgt dat het slijmvlies minder gevoelig wordt voor de hormonen die de eierstokken produceren. Het baarmoederslijmvlies blijft daardoor dun en het bloedverlies tijdens de menstruatie vermindert sterk;
 - Cyklokapron (Tranexaminezuur) is een medicijn zonder hormonen. Beïnvloedt de stolling van het menstruatiebloed en vermindert de hoeveelheid bloedverlies met 50%;
 - De pijnstillers Ibuprofen en Naproxine behoren tot de groep niet-steroïde ontstekingsremmers (NSAID's): ze verminderen de hoeveelheid menstruatiebloed met 30% en helpen tegen menstruatiepijnen;
 - endometrium ablatietechniek: operatieve ingreep waarbij het baarmoederslijmvlies wordt verwijderd of vernietigd. Het bloeden tijdens de menstruatie vermindert sterk of stopt.
- (± 35-45 jr) langdurige menstruaties, zonder een herkenbare cyclus:
 - een hormoonkuur met progesteron
- tussentijds bloedverlies en buikpijn en/of hevig vloeien tijdens de menstruatie of na de overgang, als gevolg van een vleesboom en/of (een) poliep(en):
 - in geval van aanhoudende klachten operatieve verwijdering