

Menstruatiepijn

- WAT ZIJN MENSTRUATIEKLACHTEN • WAT KUNT U ZELF DOEN
- WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN • WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN • VRIJ VERKRIJGBARE MEDICIJNEN



MEDICIJNEN WERKEN BETER DANKZIJ UW APOTHEKER

MENSTRUATIEPIJN

Er zijn van die dagen dat je niets kunt hebben, dat je snel geïrriteerd bent en moe. Soms heb je ook last van pijnlijke borsten, een opgeblazen gevoel of gewichtstoename. En de meeste vrouwen weten wat dat betekent: de menstruatie komt eraan. En ben je ongesteld, dan heb je vaak last van buikkrimp, hoofdpijn en soms van misselijkheid of braken. En dat elke maand weer.

WAT IS MENSTRUATIEPIJN

De menstruatiecycclus wordt geregeld door hormonen. Deze zorgen ervoor dat ongeveer eens in de vier weken het baarmoederslijmvlies (de binnenbekleding van de baarmoeder) wordt afgestoten. Dit heeft een bloeding tot gevolg die we menstruatie noemen. De menstruatie duurt gemiddeld vijf dagen.

Bij meer dan de helft van de vrouwen is de menstruatie ronduit pijnlijk. Een op de tien vrouwen heeft zeer hevige buikkrimp en blijft daarom als ze ongesteld wordt een of twee dagen thuis. Bij meisjes tussen de 14 en 18 jaar is de buikpijn het hevigst, daarna wordt het meestal wat minder.

Als de vrouw de pil gebruikt, worden de menstruatieklasten minder en ook na de geboorte van het eerste kind verminderen vaak de klachten. Een koperspiraaltje kan menstruatiepijn verergeren en het bloedverlies vergroten.

Sommige vrouwen krijgen pas na hun 25e jaar menstruatieklasten. Dit heeft meestal een duidelijke oorzaak, zoals een ontsteking of een vleesboom. Hierbij kunnen vrouwen last hebben van buikkrimp, maar de buikpijn kan ook zeurend van aard zijn.

De pijn in hun onderbuik kan er ook zijn als ze niet ongesteld zijn. Soms begint de buikpijn in de week voorafgaande aan de menstruatie en wordt de pijn erger als de menstruatie begint. De buikpijn kan ook optreden bij het vrijen.

ANDERE KLACHTEN DIE SAMENHANGEN MET DE MENSTRUATIECYCLUS

- Middenpijn. De eisprong rond de veertiende dag van de cyclus kan een pijnlijk gevoel in de onderbuik geven. Dit duurt meestal enkele minuten, maar kan ook enkele uren aanhouden.
- Overmatig en onregelmatig bloedverlies. De oorzaak kan een onderliggende ziekte zijn of een koperspiraaltje, maar het kan ook een teken zijn van de naderende menopauze.
- Uitblijven van de menstruatie. Dit kan wijzen op zwangerschap. De oorzaak kan ook zijn: stress, te snel afvallen, te veel lichaamsbeweging, een hormonale stoornis, te veel drop eten of overgewicht.
- Premenstrueel syndroom: vrouwen die hier last van hebben, hebben vooral klachten in de periode voorafgaande aan de menstruatie. Ze hebben psychische klachten (zijn emotioneel, snel geïrriteerd of depressief), hebben pijnlijke borsten, een opgeblazen gevoel, worden zwaarder door vochtophoping of krijgen huidproblemen. Als de menstruatie eenmaal goed op gang komt, verdwijnen de klachten meestal snel.

WAT KUNT U ZELF DOEN

LEEFREGELS EN ADVIEZEN

Om buikkrimp bij de menstruatie te verlichten kunt u:

- rustig aan doen en zorgen voor ontspanning;
- een warme kruik op uw buik of onderrug leggen;
- een warm bad nemen.

Als u ook last heeft van uw onderrug kunt u:

- een ontspanningsoefening doen. Ga op handen en knieën zitten en maak uw rug langzaam afwisselend hol en bol;
- de onderrug (laten) masseren.

Heeft u vooral last van premenstrueel syndroom (klachten vóór de menstruatie)? Probeer dan of de volgende tips u helpen.

- Verlaag de hoeveelheid zout in de voeding; daarmee gaat u het vasthouden van vocht tegen.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- Probeer stress te vermijden en leer technieken aan om met stress om te gaan.

WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

Als u veel last heeft van menstratiepijn en bovenstaande oplossingen onvoldoende helpen, kunt u een pijnstillertje nemen.

Bij de meeste vrouwen worden de buikkrampen minder als ze een middel met *ibuprofen*, *diclofenac* of *naproxen* gebruiken. Sommige vrouwen hebben baat bij een middel met *carbasalaatcalcium* of *acetylsalicylzuur*.

Als u ook een andere aandoening heeft, zoals maagklachten of astma, of als u ook andere medicijnen gebruikt, overleg dan eerst met uw arts of apotheker. Misschien zijn bovenstaande middelen dan minder geschikt voor u.

Als u snel last heeft van uw maag, kunt u beter een middel met *paracetamol* gebruiken. Dit werkt vooral goed bij lichte menstratiepijn.

Voor premenstrueel syndroom (klachten vóór de menstruatie) zijn diverse middelen in de handel, zoals *pyridoxine* en *teunisbloemolie* (bij pijnlijke borsten). Van geen van deze middelen is bewezen dat ze werkzaam zijn bij premenstrueel syndroom.

WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN

Met rust, een warm bad, een warme kruik of een pijnstiller verdwijnen uw klachten meestal in een of twee dagen.

Verbeteren uw klachten niet, dan is het verstandig contact op te nemen met uw huisarts. Neem ook contact op met uw huisarts als de klachten rond uw menstruatie anders zijn dan u gewend bent, zoals:

- bij tussentijds bloedverlies en bij hevige pijn rond de eisprong (14 dagen na de eerste dag van de menstruatie);
- bij hevig, langdurig of onregelmatig bloedverlies;
- bij een menstruatie die na het 25e jaar pijnlijk wordt;
- bij een zeurende pijn die al aanwezig is voor het begin van de menstruatie en die tijdens de menstruatie erger wordt;
- als u, behalve een van de bovenstaande klachten, koorts heeft;
- als u plotseling hevige buikpijn heeft, met of zonder menstruatie;
- als de pijn elke maand erger wordt;
- als de pijn anders aanvoelt dan gewoonlijk;
- als de menstruatie langer dan twee maanden uitblijft;
- als u vermoedt dat uw klachten het gevolg zijn van premenstrueel syndroom.

Belangrijk

- Veel vrouwen voelen zich niet op hun best wanneer ze ongesteld zijn. De menstruatie gaat gepaard met buikkramp, vermoeidheid en stemmingswisselingen.
- Ontspanning en een warm bad of een warme kruik maken de pijn in het algemeen beter te verdragen.
- Sommige vrouwen hebben echter zo veel last van hun menstruatie dat ze een pijnstillers nodig hebben. Uw apotheker kan u hierbij adviseren.
- Als u middelen op recept van uw huisarts gebruikt, vraag dan bij de apotheek voor de zekerheid na welke vrij verkrijgbare middelen tegen menstruatiepijn u daar het beste bij kunt gebruiken.

LET OP!

In deze folder worden alleen de namen van de belangrijkste werkzame stoffen genoemd en geen merknamen, omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is.

In de apotheek kunnen we u precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stof horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. In de apotheek kunt u de prijzen navragen.

Kijk ook op internet: www.apotheek.nl

