Zakkaart Vrouwenhormonen

1. Wat zijn het?

- **Oestrogeen** (**oestradiol**): cyclus, **botten**
- **Progesteron**: na de **eisprong**, bereidt baarmoeder voor
- **FSH** en **LH** uit de **hypofyse** sturen eierstokken aan
- **Prolactine**: **melk** na bevalling
- Waarden **wisselen** per **cyclusdag**

2. Hormonen door het leven

- **Cyclus:** FSH laat eicel rijpen, **LH-piek** geeft eisprong
- Geen zwangerschap? Progesteron daalt: **menstruatie**
- **Pil:** synthetische hormonen, **onderdrukt** de cyclus
- **Overgang:** minder eicellen, minder oestrogeen, **FSH stijgt**
- **Menopauze:** ± **50–51 jaar**, eerder bij **roken**

3. Overgangsklachten

- **Opvliegers** en **nachtzweten** (± **80%**)
- Duur meestal **3–7 jaar**
- **Droge vagina**, jeuk, **pijn bij seks**
- Cyclus eerst **korter**, dan **langer**
- **Moe**, **slecht slapen**, somber: vaak door nachtzweten
- Denk eraan vanaf **40 jaar**

4. Uitvraag aan de telefoon

- Laatste **menstruatie**? **Zwanger**?
- **Opvliegers**? Hoeveel **hinder**?
- **Pil** of spiraal? Kan klachten **maskeren**
- **Bloeden** na menopauze? **Afspraak**
- **Melk** uit borst, niet zwanger? **Afspraak**
- **Hormoontest**? Meestal **niet** nodig

5. Lab: wel of niet?

- Overgang: **geen** FSH, LH of oestradiol prikken
- Op indicatie: **zwangerschapstest**, **Hb**, **TSH**
- Uitslag hangt af van **cyclusdag**, pil, medicatie
- **Prolactine** stijgt door stress, slaap, medicatie
- Commerciële test stelt **geen diagnose**

6. Ook aan denken

- **Schildklier**, **angst/paniek**, **alcohol**
- Vaatverwijders: **nitraten**, Ca-antagonist, ACE-remmer
- **Tamoxifen**, aromataseremmers, **antidepressiva**
- Vaginaal: **lichen sclerosus**, **infectie**
- Bloeden: **zwangerschap**, cervix, endometrium

7. Wanneer hormoontherapie?

- **Alleen** bij **hinderlijke** opvliegers/nachtzweten
- Bij 10/dag: ± **8** minder (placebo: **5**)
- **Niet** voor stemming of libido
- Kleine kans op **VTE**, **infarct**, **beroerte**, **borstkanker**
- Meet **bloeddruk** vóór start
- **Geen** mammografie nodig

8. Ontraden bij

- Eerder **borst-** of **endometriumkanker**
- Eerder **VTE** (tenzij antistolling)
- Bekende **hart- en vaatziekte**
- **Onverklaard** vaginaal bloedverlies
- Ernstige **leverziekte**
- Overig: weeg **roken**, **migraine**, **familie** mee

9. Middelen & dosering

- **Met baarmoeder**: estradiol **+ progestageen**
- **Zonder**: alleen estradiol (tenzij endometriose)
- Voorkeur progestageen: **dydrogesteron**
- Tablet of **pleister**: samen kiezen
- **Peri**: progestageen **14 dagen**/mnd, **post**: **continu**
- Bijv. **pleister 50 µg/24 u**, 2x/week

10. Controle & follow-up

- Na **3 mnd**: **effect** en **bloeden**
- Daarna **jaarlijks**: risico **VTE**, **HVZ**, **borstkanker**
- Streef naar gebruik **< 5 jaar**; stoppen **zonder afbouw**
- Bloeden > **3 mnd** na start continu? **Verwijs**
- Registreer: **ICPC X11**

11. Vaginaal & niet-hormonaal

- **Gel** of crème: werkt **direct**
- Of vaginaal **estriol/estradiol** (effect na ± **2 mnd**)
- Geen hormonen? Overweeg **mindfulness** of **CGT**
- **Clonidine** alleen bij contra-indicatie
- **Niet:** antidepressiva, gabapentine, tibolon

12. Valkuilen & onthoud

- **Supplementen**, zilverkaars, fyto-oestrogenen: **niet bewezen**
- Hormoontherapie is **geen anticonceptie**
- Stop met de **pil** rond **52 jaar**
- Menopauze **< 40 jaar**? **Verwijs**
- **Onthoud:** overgang = diagnose **zonder lab**

Disclaimer: Dit zakkaartje is een hulpmiddel, geen officiële richtlijn of medisch advies. Raadpleeg bij twijfel altijd de actuele bronnen, een arts of een apotheker.