

Vrouwenzaken (deel 1).

Deze week staan de vrouwen centraal. Iedere vrouw krijgt vanaf haar puberteit te maken met de hormonale schommelingen, al zal de één er meer last van hebben als de ander.

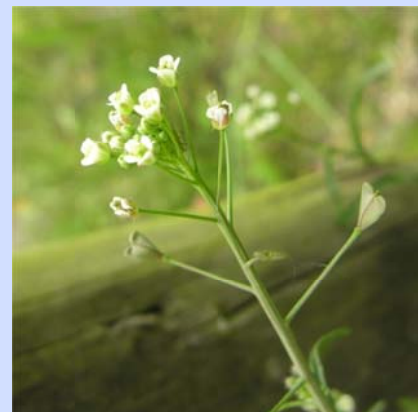
Voor degenen die er wel last van hebben, zullen er wel herkenbare punten zijn in dit stukje. Het begint al bij de eerste menstruatie, ook wel menarche genoemd. Het komt voor dat dit niet op gang wil komen, soms wel met klachten vooraf, zoals buikklachten of onrustige gevoelens. Om dit proces beter te laten verlopen kunnen (...) ingezet worden.

Als de menstruatie eenmaal op gang is gekomen, kan deze ook als een maandelijks last gezien worden. Een juiste menstruatie dient niet vervelend te verlopen, maar bij veel vrouwen verloopt de menstruatie niet zonder problemen.

PMS en menstruatie

Ook vooraf aan de menstruatie zijn er vaak al klachten, PMS genoemd. Deze variëren van pijnlijke borsten, vocht vasthouden, opgezette buik, krampen, pijnlijke gewrichten, puistjes, eczeem, onrust, prikkelbaarheid, wisselende stemmingen, verhoogde snoep- en eetlust, hoofdpijn, vermoeidheid, depressiviteit, slapeloosheid, hartkloppingen etc. De klachten blijven aanwezig tot de menstruatie goed doorkomt.

Problemen in de menstruatie zijn ook zeer uiteenlopend van een niet goed doorkomende menstruatie, een zeer onregelmatige of uitblijvende menstruatie tot een menstruatie die erg pijnlijk is en/of met hevige vloeiingen gepaard gaat. Hierdoor kunnen vrouwen zich heel beroerd voelen en veel last hebben van krampen, hevige vloeiingen, misselijkheid, overgeven, migraine, slapheid en moeheid.



Oorzaken en aanpak

De oorzaken kunnen zeer uiteenlopend zijn, zoals een tekort aan mineralen, bijvoorbeeld calcium en magnesium, verstoringen in de hormoonhuishouding, stress, verkramping, verkeerde eet- en drinkgewoonten, vervuiling, poliepen of vleesbomen en ontstekingen.



Als behandeling zijn er veel (...) die we kunnen inzetten. Welke (...) toegepast worden hangt af van de specifieke klachten en de persoon die behandeld wordt. (Een deel van dit stukje is weg gehaald naar aanleiding van de nieuwe wetgeving). Deze kunnen toegepast worden als tinctuur of thee. Verder zal er ook gekeken worden naar de eetgewoonten van de patiënt en of er eventueel vitamine en mineralen aangevuld moeten worden. Ook kunnen warmtekompresen met bijvoorbeeld kamille en St. Jansolie met lavendel kan erg prettig zijn (deze tekst is naar aanleiding van de nieuwe wetgeving aangepast). Hierbij geldt vanzelfsprekend dat een deskundige begeleiding van groot belang is.

Witte vloed

Witte vloed zorgt eigenlijk voor een reiniging van de vagina van zaken die er niet thuishoren. Dit is dus niet afwijkend. Op het moment dat er heel veel witte vloed is, deze er afwijkend uit gaat zien of ruiken, is dat vaak een teken dat er iets aan de hand is. Dit kan een weerstandsprobleem zijn, maar ook een dieper liggende oorzaak, zoals een ontsteking of schimmelinfectie. Ook kan irriterende kleding, inlegkruisjes, tampons of een te goede of slechte hygiëne witte vloed veroorzaken. (Een deel van deze tekst is weggehaald ivm de nieuwe wetgeving). Verder zijn ook hierbij goede adviezen op het gebied van voeding en leefstijl van groot belang.

Volgende keer deel twee van de vrouwenzaken. Dan staan zwangerschap, bevalling en de overgang centraal.