Les 5

PMS/PMDD/PME
Hormonale disbalans

academie
coaching en
leefstijl

Inhoud

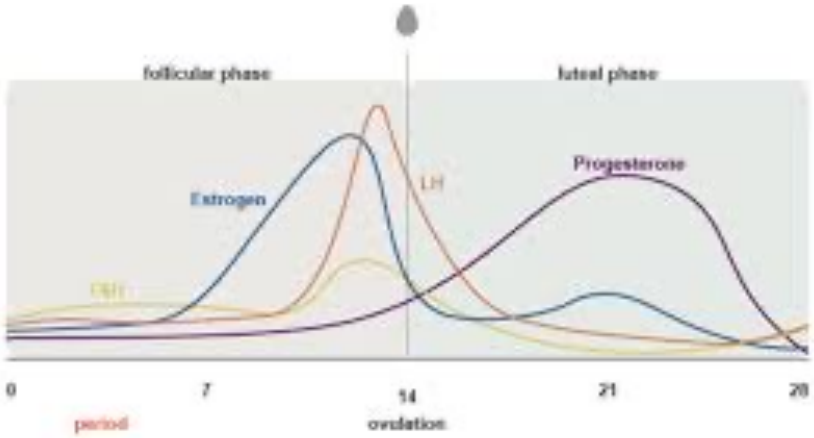
- Definities PMS/PMDD/PME
- Oorzaken
- Behandelmogelijkheden
- Aanpak

Definities- PreMenstrueel Syndroom (PMS)

Ca. 2 wkn voor menstruatie:

- Lichamelijk klachten
  - opgeblazen gevoel
  - pijnlijke en gespannen borsten
  - vocht vasthouden
- Geestelijke klachten
  - prikkelbaarheid
  - stemmingswisselingen
  - vermoeidheid of gebrek aan energie

->Schatting 5% van de vrouwen of 50%?



academie coaching en leefstijl

Definities- PreMenstrueel Syndroom (PMS)

Voorwaarden:

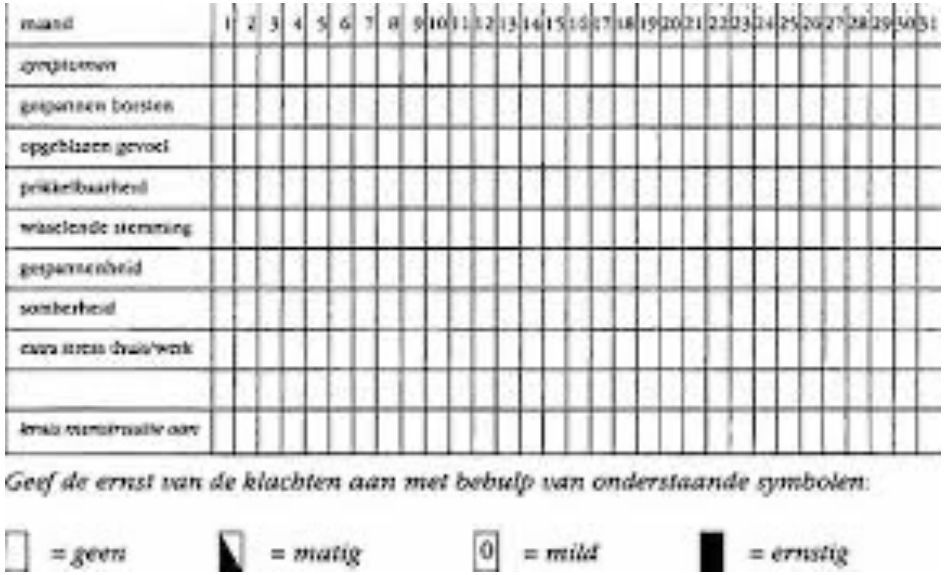
Bij doorbreken menses klaart de lucht weer

Minstens 1 goede week

Klachten treden iedere maand op

Moodswings 3 dgn voor start menses ≠ PMS

Klachten onder OAC ≠ PMS



academie coaching en leefstijl

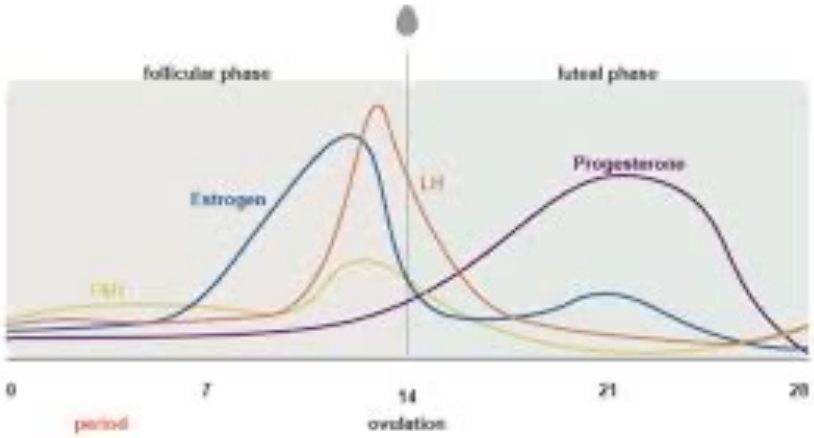
Definities- PreMenstrual Dysphoric Disorder (PMDD)

Een ernstige stemmingsstoornis in de tweede helft van de hormonale cyclus. Vaak treden suïcidale gedachten op en soms zijn er ook fysieke en cognitieve symptomen.

1,6% van de vrouwen wereldwijd (31 miljoen vrouwen)

Erkende psychiatrische diagnose in DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)

De symptomen treden soms voor de ovulatie op



academie coaching en leefstijl

Definities- PreMenstruele Exacerbatie (PME)

- Een bestaande aandoening die verergert in de menstruele cyclus (typisch in de tweede helft van de cyclus)
  - Migraine
  - Spastische darm (IBS)
  - Bekkenklachten
  - Tinnitus (oorsuizen)
  - Depressie
  - Etc etc etc
- Waarschijnlijk door fluctuerende hormoonspiegels

Definities- Hormonale disbalans

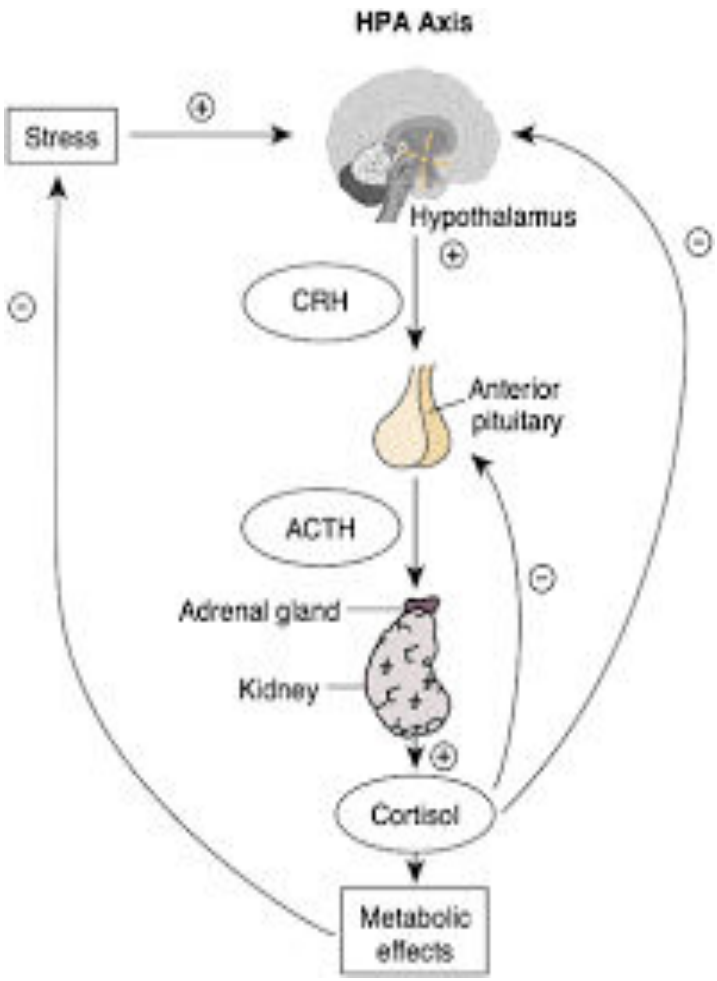
- Een onregelmatige menstruatie
- Gewichtstoename of -afname
- Eetbuien
- Veel dorst
- Een opgeblazen buik en spijsverteringsproblemen
- Huidproblemen
- Hoofdpijn (soms zelfs migraine)
- Haaruitval en broze nagels
- Gewricht- en/of spierpijn
- Vruchtbaarheidsproblemen en een laag libido
- Veel zweten
- Last van koude voeten, handen en een koude neus
- Vermoeidheid en slaapproblemen
- Stemmingswisselingen
- Onrust en een opgejaagd gevoel
- Angst en/of depressie
- Concentratieproblemen

Definities- Hormonale disbalans

Is het een diagnose?

- PCOS/oestrogeendominantie
- Obesitas
- Diabetes Mellitus
- Hypothyreoïdie (te traag werkende schildklier)
- Hyperthyreoïdie (te snel werkende schildklier)
- Chronische stress
- Ziekte van Addison (primaire bijnierschorsinsufficiëntie)
- Ziekte van Cushing (ACTH producerende tumor in de hypofyse of cortisol producerende tumor in de bijnieren)
- (Peri)menopauze

Oorzaak PMS/PMDD

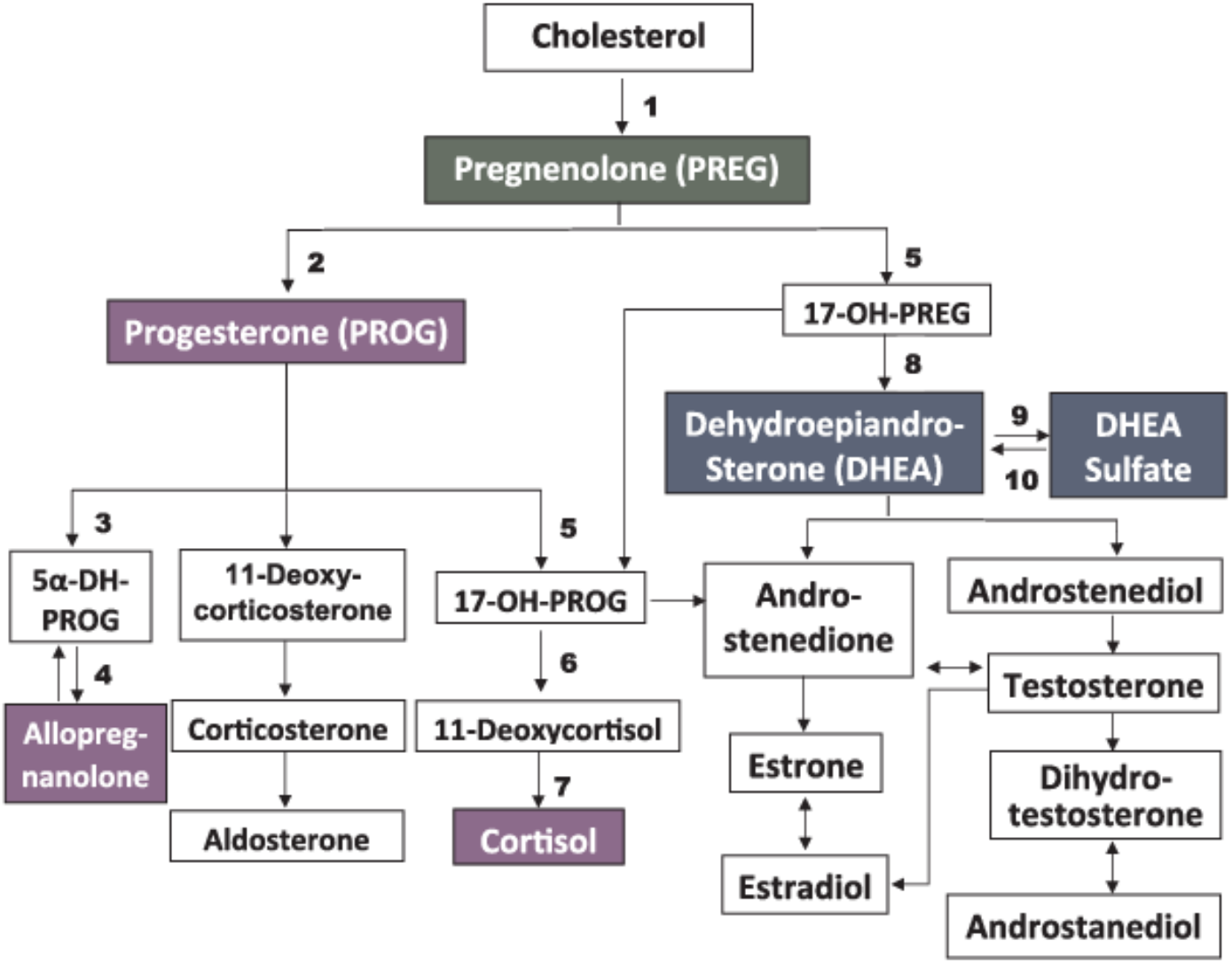


Niet gekend! Alle hormoonspiegels zijn normaal tov vrouwen zonder klachten

Mogelijk allopregnanolon↑ -> modulerend effect op de GABA receptor in de hypothalamus -> ↓ corticotropine releasing hormone (CRH) in de HPA-as

En oestrogeen stimuleert BDNF wat stress reduceert (net als SSRI's)

Lagere serotonine spiegels luteaal



academie
coaching en
leefstijl

Oorzaak

- Genetisch
- (Psychiatrische) voorgeschiedenis
- Leefstijl (stress, slaapstoornissen)
- Comorbiditeit (hypothyreoidie, PCOS)

-> PERIOD studie – Phenothypes and experiences of reproductive affective disorders among women

- Bouwen aan een cohort PMDD patiënten in Nederland en België
- Includeren kan
- Doneren kan ook ;-)

Behandeling PMS/PMDD/PME

- “Cycling” (geen overcompensatie)
- Leefstijladviezen (cafeïne, nicotine, slaap, alcohol, suiker)
- Cognitieve gedragstherapie

- Vitaminen?
- Lichttherapie?

- Laaggedoseerd SSRI/antidepressiva
  - intermitterend (im)
  - continu (c)
- OAC
- Progesteron only (im/c)
- HST
- GnRH agonist (en add back HST)
- Verwijderen ovaria (BSO)
- Gabapentine?
- Low dose Naltrexon?

Behandeling PMS/PMDD/PME

- “Cycling” (geen overcompensatie)
- Leefstijladviezen (cafeïne, nicotine, slaap, alcohol, suiker)
- Cognitieve gedragstherapie

- Vitaminen?
- Lichttherapie?

- Laaggedoseerd SSRI/antidepressiva
  - intermitterend (im)
  - continu (c)
- OAC
- Progesteron only (im/c)
- HST
- GnRH agonist (en add back HST)
- Verwijderen ovaria (BSO)
- Gabapentine?
- Low dose Naltrexon?

academie coaching en leefstijl

Behandeling OAC - progestagenen

Gestagen	Antiestrogen	Estrogen	Androgen	Antiandrogen	Glukokortikoide Aktivität	Antimineralokortikoide Aktivität
Progesteron	+	–	–	(+)	+	+
Chlormadinonacetat	+	–	–	+	+	–
Cyproteronacetat	+	–	–	+	+	–
Medroxyprogesteron-acetat	+	–	(+)	–	+	–
Medrogeston	+	–	–	–	?	–
Dydrogesteron	+	–	–	–	?	(+)
Norethisteron	+	+	+	–	–	–
Levonorgestrel	+	–	+	–	–	–
Gestoden	+	–	+	–	(+)	+
Etonogestrel	+	–	+	–	(+)	–
Norgestimat	+	–	+	–	?	?
Dienogest	+	–	–	+	–	–
Tibolon	+	+	++	–	–	–
Drospirenon	+	–	–	+	–	+
Trimegeston	+	–	–	(+)	–	(+)
Promegeston	+	–	–	–	+	–
Nomegestrolacetat	+	–	–	+	–	–
Nestoron	+	–	–	–	–	?
Progesteron	+	–	–	(+)	+	+

++ stark wirksam, + wirksam, (+) schwach wirksam, - unwirksam, ? unbekannt

Desogestrel heeft een lage androgene werking en geen significante glucocorticoide of antimineralocorticoide werking

academie coaching en leefstijl

Behandeling PMS/PMDD/PME

- “Cycling” (geen overcompensatie)
- Leefstijladviezen (cafeïne, nicotine, slaap, alcohol, suiker)
- Cognitieve gedragstherapie

- Vitaminen?
- Lichttherapie?

- Laaggedoseerd SSRI/antidepressiva
  - intermitterend (im)
  - continu (c)
- OAC
- Progesteron only (im/c)
- HST
- GnRH agonist (en add back HST)
- Verwijderen ovaria (BSO)
- Gabapentine?
- Low dose Naltrexon?

academie coaching en leefstijl

Behandeling progesteron only

- PMS, gerelateerd aan overgang, komt vaak door progesteron tekort

-> korte cyclus, menorragie, slecht slapen, lichamelijke pijn, nachtzweten

Dosering van 100-200 mg oraal voor het slapen, continu of enkel in de “slechte weken” (luteaal)

- Dr Katharina Dalton- De PMS Bijbel (1987!)

-> Hooggedoseerd progesteron, min 2 dd 400 mg rectaal (1800 mg -2000 mg)

-> Let op: geen RCT's!

Behandeling HST/ GnRH agonist met add back HST

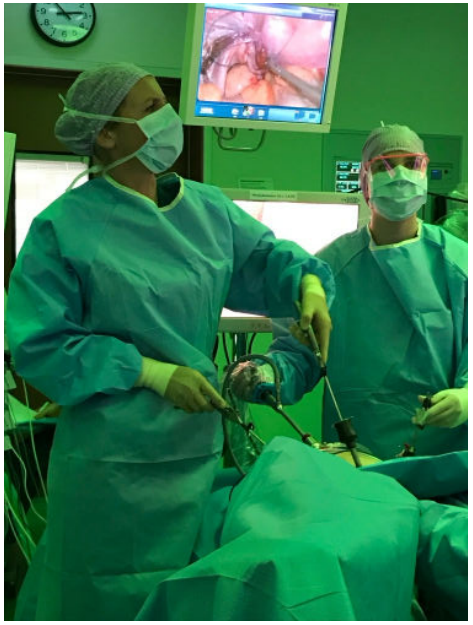
- HST zoals reeds eerder besproken, mogelijk in hogere doseringen

- Kulkarni protocol -> stapsgewijs HST of OAC (drosperinon) met HST al dan niet met SSRI

- GnRH agonist -> stil leggen van de HPG as -> menopauze (zonder verhoogd FSH en LH

-> Add back HRT ter preventie

Behandeling - chirurgie



academie coaching en leefstijl

Aanpak

- Behandeling is zeer individueel -> “uitproberen”
- Leefstijl vaak ondergeschikt geacht
- Coaching afgestemd op de cyclus
- Erkenning en Acceptatie

Les 6

Montoya Hfdst 8
Menopauze Hfdst 13
Presentaties doornemen
voor de toets

academie
coaching en
leefstijl