

Women's Health

It's good to be you

Nieuw!

Jouw beste lijf ooit

In snelle stappen
naar een mooi
& strak figuur

Wow! Platte buik

*in 15 minuten
per dag*

STRESSVRIJ DOORZOMEREN

- ✓ Scherp dankzij pilates
- ✓ Onthaasten in je thuisspa
- ✓ Eten zonder gêne

Plus:

Haal meer voordeel uit hormonen, dopamine & transpiratie

Sexier sex!

MET DEZI

Olala

KENNIK
OVER HEN

GAVE HUID

Het fijne van
fruitzuren

**VOLG JIJ
HAR!**

Passie
het nieuw
geluk

**HEALTHY
ALERT**

5 kwaaltjes
die je niet
mag negeren

womenshealthmag.nl
1e jaargang | nr. 2 zomer 2013 | € 4,-



Vaak is hoofdpijn gewoon hoofdpijn. Brandend maagzuur kan betekenen dat je koffieconsumptie omlaag moet. Toch is er soms daadwerkelijk iets mis. Herken de 'health alerts' en trek op tijd aan de bel.

● Bloedende moedervlekken

De meeste moedervlekken ontstaan tussen je 3de en 40ste. Het is dus niet gek dat je er ineens een paar bij hebt gekregen. Maar met een moedervlek die bloedt of van vorm of kleur verandert, moet je snel aan de bel trekken.

De boosdoener: In het gunstige geval is het gewoon een moedervlek, in het meest ongunstige geval is het huidkanker. Dermatoloog Marco van Coevorden krijgt veel vrouwelijke patiënten op bezoek met vragen over hun moedervlekken: 'Dat is heel terecht, want melanomen staan bij vrouwen tot 40 jaar in de top drie van meest voorkomende kankersoorten. Het is dus heel belangrijk dat je moedervlekken die bloeden of groeien laat nakijken om uit te sluiten dat het een melanoom is.'

Wat doe je: 'Melanomen kunnen uitzaaien en bij uitzaaiingen gaat genezing heel moeizaam,' weet Van Coevorden. 'De kans dat je eraan komt te overlijden, hangt samen met de dikte van het melanoom.'

Hoe langer een melanoom kan groeien, hoe dikker hij wordt en hoe slechter de prognose. Kortom, hoe eerder je ermee naar de huisarts gaat, hoe beter. Die zal je naar de dermatoloog verwijzen als hij een moedervlek niet vertrouwt.'

● Pijn op de borst

Pijn op de borst kan een beknelde zenuw zijn of zelfs brandend maagzuur dat opspeelt. Heb je het gevoel dat er een boa constrictor om je heen zit, denk dan aan je hart.

De boosdoener: 'Hoewel het niet zo vaak voorkomt, krijgen ook jonge vrouwen een hartinfarct,' vertelt cardioloog Janneke Wittekoek van HeartLife Klinieken. 'Helaas is een hartinfarct bij hen vaak moeilijker te herkennen. De meest voorkomende klacht bij een hartinfarct, zoals beschreven bij mannen, is een beklemmende of drukkende pijn midden op de borst die kan uitstralen naar je bovenarmen, hals, kaak, rug en maag. Ook als je gewoon op een stoel zit duurt de pijn langer dan vijf minuten. Je kunt erbij zweten, overgeven of heel misselijk zijn. Vrouwen kunnen ook die beklemming voelen

maar hebben vaker last van pijn in de bovenbuik, kaak, nek of rug, pijn tussen de schouderbladen, kortademigheid, extreme moeheid, duizeligheid, onrustig gevoel, angst, snelle ademhaling, misselijkheid of braken. Vrouwen hebben ook vaker dan mannen een stil hartinfarct, dus een infarct waar je niets van merkt.'

Wat doe je: Bel meteen naar 112 als je hartklachten ook in rust langer duren dan vijf minuten. Zelfs als je twijfelt, moet je volgens Wittekoek direct 112 bellen: 'De klachten uiteten zich bij iedereen anders. Je kunt beter een paar keer te vaak bellen dan één keer te laat.'

● Rode, geïrriteerde ogen (bij contactlenzen)

Je ogen zijn zo rood als die van Graaf Dracula, je ziet wazig en je kunt - net als die vampier - het daglicht maar moeilijk verdragen. Misschien komt er ook nog traanvocht of andere troep uit je oog.

De boosdoener: Veel contactlensdragers hebben last van droge ogen. Je ogen raken geïrriteerd en voelen branderig aan. Helaas hebben contactlensdragers ook eerder oogontstekingen: 'Een oogontsteking is niet altijd ernstig, maar kan dat wel worden als je de ontsteking verwaarloost,' vertelt oogarts Tjeerd de Faber. 'Bepaalde ziekteverwekkers kunnen een hoornvliesontsteking veroorzaken en ervoor zorgen dat je blijvend slechter gaat zien. Let goed op met contactlenzen en zwemwater. Een parasiet, de Acanthamoeba, leeft in open water en kan bij zwemmen en watersporten in je oog terechtkomen, met desastreuze gevolgen voor het hoornvlies. Dit raakt ontstoken en is extreem pijnlijk. Je kunt er zelfs blind van worden. Het is ook geen goed idee om zachte contactlenzen in leidingwater of water uit een bergbeekje schoon te maken of te bewaren. Dit verhoogt de kans op oogontstekingen.'

Wat doe je: 'Lenzen uit en naar de dokter,' zegt Tjeerd de Faber. 'Bij een ernstige ontsteking verwijst de huisarts je door naar de oogarts. Neem dan je lenzendoosje mee. De arts kan een kweekje van 't lenzendoosje nemen om te kijken wie de ziekteverwekkers zijn.'

● Een opgezet, rood been

Is je been warm, rood, opgezet en stijf? Doet lopen pijn? Strompel dan meteen naar de huisarts!

De boosdoener: 'Hoewel het om een onschuldig spierscheurtje kan gaan, kun je ook een trombosebeen hebben,' zegt cardioloog Janneke Wittekoek. 'Er zit dan een klein bloedstolsel in een bloedvat, dat daardoor verstopt is. Dit komt bijvoorbeeld voor als je arm of been lang in het gips heeft gezeten, bij of na een zwangerschap, of na een operatie. Soms ook is er geen duidelijke aanleiding.' Dermatoloog Van Coevorden wijst bovendien op de mogelijkheid dat je erysipelas hebt: een bacteriële huidinfectie. 'De bacteriën komen meestal binnen door kleine wondjes in de huid bij voetschimmel. Daarom kijk ik bij erysipelas altijd tussen de tenen. Overigens komt dit bij jonge vrouwen niet vaak voor.'

Wat doe je: Je zat waarschijnlijk al bij de huisarts op het moment dat je skinny jeans niet meer paste. Maar als je nog niet bent geweest, ga dan nu! Zowel erysipelas als trombose moeten snel behandeld worden om ernstige gevolgen, zoals bloedvergiftiging of een longembolie, te voorkomen.

Vrouwen hebben vaker dan mannen een stil hartinfarct, waar je niets van merkt

● Plotselinge pijn rond je navel

De pijn in de zij tijdens het sporten valt in het niet bij deze stekende pijn die steeds erger wordt.

De boosdoener: Dit lijkt op een blindedarmontsteking. Maagdarm-leverarts Martijn ter Borg legt uit welke pijn je te wachten staat: 'Een blindedarmontsteking begint meestal met een plotselinge, hevige pijn rondom de navel. Soms begint de pijn boven in de buik. De pijn verplaatst zich na een aantal uren meestal naar rechts-onder in de buik. Misschien had je

voordat je de pijn kreeg al minder zin om te eten, was je misselijk of moest je overgeven. Vaak komt er ook koorts bij, maar meestal niet hoger dan 38,5°C. Natuurlijk krijgt niet iedereen precies de klachten zoals ze in het leerboek staan.'

Wat doe je: De pijn is vaak niet te harden, dus waarschijnlijk zit je al heel snel bij de dokter. Vervolgens moet je onder het mes. Als zo'n ontsteking niet op tijd behandeld wordt, kan er een gaatje in de blindedarm komen. En zo kan de darminhoud in de buikholteterechtkomen en een buikvliesontsteking veroorzaken. Dan ben je verder van huis.