

Perdo Femina®

IBUPROFENI LYSINAS

tegen pijnlijke maandstonden

20 filmomhulde tabletten

Helpt je vrouw zijn zonder pijn!



PERDOFEMINA® (ibuprofen lysinaat) is een geneesmiddel voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet toedienen tijdens het derde zwangerschapstrimester, noch in geval van maag- of duodenumulcus of indien u allergisch bent aan salicylaten of aan niet-steroidale anti-inflammatoire middelen. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker.

VU: Johnson & Johnson Consumer NV, Roderveldlaan 1, B-2600 Berchem - © Johnson & Johnson Consumer

Perdo Femina®

tegen pijnlijke maandstonden

Om je menstruatiepijn
actief te verzachten.



PERDOFEMINA® (ibuprofen lysinaat) is een geneesmiddel voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet toedienen tijdens het derde zwangerschapstrimester, noch in geval van maag- of duodenumulcus of indien u allergisch bent aan salicylaten of aan niet-steroidale anti-inflammatoire middelen. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker.

Inhoudstafel

Beste patiënte,	3
28 dagen waarin veel gebeurt... ..	5
Menstratiepijn is geen taboe!	6
Pijn en andere klachten	8
Menstratiepijn actief verzachten	11
Goede redenen om te kiezen voor PerdoFemina®	14
10 tips om je goed te voelen tijdens je menstruatie	16
De voordelen van regelmaat	17
Wat je nog moet weten... ..	18

Beste patiënte,

Om de vier weken is het weer zo ver: als vrouw krijg je je maandstonden en je hebt daar last van. Bij sommige vrouwen gaat het enkel om een algemeen gevoel van onbehagen. Anderen hebben elke maand af te rekenen met soms hevige pijnkrampen en bijverschijnselen zoals misselijkheid, braken, diarree en hoofdpijn of pijn ter hoogte van de lenden, de rug of het dijbeen. De levenskwaliteit gaat er tijdens de menstruatie vaak aanzienlijk op achteruit.

Gemiddeld 30% van alle vrouwen en ongeveer 60% van de jonge vrouwen tussen 15 en 30 jaar heeft te kampen met menstratieklachten. Velen van hen lijden jarenlang pijn en denken dat er niets aan te doen is. Maar voortaan hoef je menstratiepijn en de bijbehorende klachten niet zomaar te ondergaan.

Iedere vrouw die elke maand opnieuw pijn lijdt, wil een snelle, eenvoudige en goed te verdragen remedie. In deze brochure vind je belangrijke informatie over menstratiepijn en mogelijke behandelingen. Dankzij onze tips kan je je volgende “regels” ontspannen tegemoet zien...





28 dagen waarin veel gebeurt...

Van de puberteit tot de menopauze bereidt het slijmvlies van de baarmoeder (uterus) zich elke maand voor op de innesteling van een bevruchte eicel. Wanneer er geen bevruchting plaatsvindt, wordt het slijmvlies afgestoten. Zo ontstaat de maandelijkse bloeding (menstruatie).

Deze regelmatig terugkerende gebeurtenis is het gevolg van de cyclische veranderingen in de eierstokken (ovaria). Daar worden hormonen gevormd die de cyclus sturen. Zij bepalen ook op welke van de 28 dagen vrouwen zich fit, goed in hun vel en evenwichtig voelen, of net lusteloos, dik en overgevoelig.

In deze cyclus zijn ook bepaalde stoffen actief die men “prostaglandines” noemt. Ze hebben in het lichaam diverse taken en spelen onder andere een belangrijke rol bij het opwekken en het ervaren van pijn. Tijdens de menstruatie worden in het baarmoederslijmvlies meer prostaglandines aangemaakt. Zij zorgen ervoor dat de baarmoederspier zich samentrekt en helpen zo om het slijmvlies af te scheiden. Indien tijdens de menstruatie echter te veel prostaglandines vrijkomen, leidt dit tot pijnlijke krampen in de onderbuik. En omdat deze prostaglandines via de bloedsomloop ook in andere lichaamsdelen terechtkomen, kunnen ze maandelijkse symptomen als misselijkheid en diarree veroorzaken. Mogelijk komt zelfs hoofdpijn voor of pijn die uitstraalt naar de lenden, de rug en het dijbeen.

Menstratiepijn is geen taboe!

Tijdens de menstruatie worden vrouwen “nukkig”. Dat is een vooroordeel dat vooral bij mannen heerst. Toch heeft de geneeskunde het taboe rond menstruatie en dus ook de vooroordelen al lang ontsluit. “Regelmatig voorkomende pijn” is slechts één van de klachten. Gynaecologen onderscheiden diverse klachtenbeelden die vaak in elkaar overlopen, zoals dysmenorroe (een menstruatiebloeding die gepaard gaat met pijnlijke klachten) en het premenstrueel syndroom (PMS), dat tijdens de dagen vlak voor de menstruatie leidt tot sterke stemmingswisselingen, prikkelbaarheid en neerslachtigheid.

Pijnlijke menstruatie?

Meer dan één vrouw op vier in de vruchtbare leeftijd heeft bij elke menstruatie te kampen met dysmenorroe. Daaronder verstaat men een complex geheel van typische pijnen en diverse bijverschijnselen. Tot de meest voorkomende klachten behoren aanvallen van “koud zweet”, opvliegers, hoofdpijn, prikkelbaarheid, duizeligheid, misselijkheid en braken, soms ook gecombineerd met diarree. Zij doen zich voor kort na de eerste menstruatie. Onderzoeken brengen meestal echter geen aandoening aan het licht. De huisarts of gynaecoloog spreekt dan van een “primaire” dysmenorroe.

Bij de “secundaire” dysmenorroe doen de klachten zich later voor, vaak na enkele jaren van pijnloze menstruatiebloedingen. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn na het inbrengen van een spiraaltje. Bij ongeveer één vrouw op vier leidt dit tot bijwerkingen zoals menstratieklachten met soms pijnlijke krampen. “Secundaire” menstratiepijn kan echter ook te wijten zijn aan andere oorzaken. Een bezoek aan de huisarts of gynaecoloog kan duidelijkheid brengen over de oorzaken van deze nieuwe menstratieklachten.

De boosdoeners: prostaglandines

Nu weet men dat vooral bepaalde stoffen, de prostaglandines, verantwoordelijk zijn voor de menstratieklachten. Deze stoffen worden tijdens de cyclus opgebouwd in het baarmoederslijmvlies en regelen de activiteit van de baarmoederspier. Vrouwen die vaak aan menstratieklachten lijden, maken beduidend meer prostaglandines aan dan nodig is voor het afstoten van het baarmoederslijmvlies. Hoe meer prostaglandines er gevormd worden, hoe sterker de pijn en de krampen tijdens de menstruatie zijn.

Pijn en andere klachten

Sommige vrouwen worden geconfronteerd met een stemming die daalt tot een dieptepunt en pijn in de onderbuik die van elke activiteit een echte kwelling maakt. De felle pijn kan uitstralen naar de lenden, de rug en het dijbeen. Ze doet zich voor bij het begin van de bloeding, soms zelfs enkele uren eerder, en is in het begin het hevigst. Een magere troost: voor drie op vier vrouwen duurt deze kwelling minder dan twee dagen. Maar 20% van de vrouwen voelt zich twee tot vier dagen per maand slecht en beperkt in hun activiteiten. Bij 3% loopt dat zelfs op tot meer dan vier dagen. Veel vrouwen beschrijven deze pijn als krampen of kolieken in de onderbuik. Soms gaat het om een constante pijn, soms verloopt ze in golven. Maar ook in dit laatste geval verdwijnt de pijn nooit helemaal tussen twee golven in.

Veel vrouwen hebben ook psychische klachten omdat de pijn cyclisch terugkomt bij elke menstruatie. Ze weten dat hetzelfde "lot" hen ook de volgende maand te wachten staat en verkrampen als het ware al vooraf. Ze ervaren de menstruatie vooral als spelbreker bij speciale gebeurtenissen.



Een heel scala van menstruatieklasten

De meeste vrouwen met dysmenorroe hebben tijdens hun menstruatie echter niet alleen pijn in de onderbuik. Ze hebben af te rekenen met heel wat andere lichamelijke problemen: hoofdpijn, rugpijn, pijn in de bovenbenen of de lenden, ... Het gaat als het ware om een heel scala van menstruatieklasten.

Ook hiervoor zijn de prostaglandines verantwoordelijk. Ze zijn overal in het lichaamswefsel en in het bloed aanwezig. Om deze menstruatieklasten met succes te behandelen, moet men de boosdoeners, de prostaglandines dus, in toom houden.

Bij het begin van de menstruatiebloeding hebben de getroffen vrouwen bovendien soms problemen met de bloedsomloop en voelen ze zich slapjes en duizelig. Ze zijn misselijk en moeten soms zelfs braken. De darmfunctie is verstoord en dat kan leiden tot diarree of verstopping.

Menstruatiepijn actief verzachten

Elke maand pijn lijden? Zou je die dagen ook het liefst uit je kalender schrappen? Neem dan zelf het heft in handen. Je hoeft die menstruatieklasten namelijk niet fatalistisch te ondergaan. PerdoFemina® is vrij verkrijgbaar in de apotheek en kan je menstruatieklasten actief verzachten. Voor je zelf actie onderneemt, moet je huisarts of gynaecoloog echter eerst alle organische oorzaken uitsluiten.

De oplossing: de symptomen daar bestrijden waar ze ontstaan!

Het is heel belangrijk dat je niet alleen de symptomen bestrijdt, maar vooral hun oorzaken. De pijn is nu eenmaal het gevolg van de overmatige productie van prostaglandines. Een middel tegen menstruatieklasten moet dus rechtstreeks ingrijpen bij het ontstaan van deze pijn en moet het teveel aan deze stoffen verminderen. Het goed verdraagbare bestanddeel ibuprofenlysinaat dat wordt gebruikt in PerdoFemina®, is hierbij zeer doeltreffend: ibuprofenlysinaat kan de vorming van prostaglandines afremmen en zo de pijn en de menstruatieklasten gericht verzachten.




PERDOFEMINA® (ibuprofen lysinaat) is een geneesmiddel voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet toedienen tijdens het derde zwangerschapstrimester, noch in geval van maag- of duodenumulcus of indien u allergisch bent aan salicylaten of aan niet-steroidale anti-inflammatoire middelen. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker.

Wat kan je huisarts of gynaecoloog doen?

Een pijnlijke menstruatiebloeding doet zich alleen voor wanneer er een eisprong (ovulatie) plaatsvond en de pijn geen andere lichamelijke oorzaken heeft. Met een ovulatieremmer zoals de pil wordt de eisprong onderdrukt. Er doet zich een “afbraakbloeding” voor die meestal pijnloos verloopt: de pil beperkt de hormonale invloed en vlakkt de pieken in de cyclus af. Als er geen bezwaren zijn omwille van mogelijke bijwerkingen, kan je huisarts of gynaecoloog de pil voorschrijven. Soms verdwijnt de pijn echter ook in dit geval niet volledig. Er is dan geen bezwaar om aanvullend een middel zoals PerdoFemina[®] te gebruiken.

Niet alleen geneesmiddelen...

Eigenlijk zijn er net zoveel behandelingsmogelijkheden als er verschillende menstruatieklachten zijn. Bij sommige vrouwen verzachten lichte lichaamsbeweging of behaaglijke warmte de klachten (zie ook onze tips verderop in deze folder), bij anderen helpen vitamines (B6) en magnesiumpreparaten, nog anderen zweren dan weer bij homeopathische geneesmiddelen. Deze werken vaak cyclusregulerend, maar grijpen echter niet in op het ontstaan van de pijn.

 PERDOFEMINA[®] (ibuprofen lysinaat) is een geneesmiddel voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet toedienen tijdens het derde zwangerschapstrimester, noch in geval van maag- of duodenumulcus of indien u allergisch bent aan salicylaten of aan niet-steroidale anti-inflammatoire middelen. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker.



Goede redenen om te kiezen voor PerdoFemina®

Elke vrouw kent haar eigen menstratieklachten omdat deze heel typisch zijn en altijd op een bepaald ogenblik opduiken. Daarom is er niets op tegen dat je zelf iets doet om de pijn te verzachten, op voorwaarde dat je huisarts of gynaecoloog geen aandoening heeft vastgesteld die behandeld moet worden. PerdoFemina® is vrij verkrijgbaar in elke apotheek. Het bestanddeel ibuprofenlysinaat is actief tegen pijnlijke menstruatie.



PERDOFEMINA® (ibuprofen lysinaat) is een geneesmiddel voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet toedienen tijdens het derde zwangerschapstrimester, noch in geval van maag- of duodenumulcus of indien u allergisch bent aan salicylaten of aan niet-steroidale anti-inflammatoire middelen. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker.

En hoe werkt ibuprofenlysinaat?

Het bestanddeel ibuprofenlysinaat normaliseert de verhoogde vrijgave van de prostaglandines en werkt zo rechtstreeks in op de plek van het onheil. Door de combinatie met de lichaamsverwante bouwsteen lysine wordt ibuprofen sneller opgenomen in het lichaam en zal dus sneller pijnstilling optreden. Na inname op een nuchtere maag kan het reeds na 10 minuten in het plasma worden aangetoond. Met PerdoFemina® treedt dus in de meeste gevallen vrij snel na de inname al een merkbare vermindering van de klachten op. De levenskwaliteit wordt dus beter en je kunt weer een normaal en actief leven leiden.

10 tips om je goed te voelen tijdens je menstruatie

In de vorige hoofdstukken hebben wij al uitgelegd wat er in je lichaam gebeurt bij belastende menstruatiepijn en vertelden we je dat de inname van een middel als PerdoFemina® snel en direct verzachting kan brengen. Hier vind je enkele tips over wat je nog kunt doen voor lichaam en geest tijdens je menstruatie.

Wat je het best kan doen

1. Lichte sportactiviteit is goed, zolang je er plezier aan beleeft.
2. Gebruik weer en wind als energiebron: frisse lucht werkt ontspannend en doet je goed.
3. Adem diep en rustig in en probeer de pijn als het ware “weg te ademen”.
4. Geniet van de weldoende warmte van een verwarmingskussen of een warmwaterkruik.
5. Neem een warm bad, bijvoorbeeld met ontspannend melisse-extract.

Wat je het best kan vermijden

6. Vermijd stress en zorg ervoor dat je je ook geestelijk goed voelt.
7. Doe voor en tijdens de menstruatie niet te veel lichamelijke inspanningen.
8. Gebruik weinig zout en breng je gerechten liever op smaak met verse kruiden.
9. Rook minder of helemaal niet - nicotine kan de krampen erger maken.
10. Drink liever geen alcohol.

De voordelen van regelmaat

Gebruik een menstruatiekalender of cycluskalender waarop je elke maand invult wanneer je menstrueert, hoe sterk de bloeding is en welke aanvullende klachten ermee gepaard gaan. Toon deze kalender bij je volgende bezoek aan je huisarts of gynaecoloog, zo kan hij gemakkelijker een diagnose stellen. Vraag een menstruatiekalender bij je apotheker, huisarts of gynaecoloog.

Wat je nog moet weten...

Als je PerdoFemina[®] gebruikt om je menstruatieklachten onder controle te houden, moet je nog rekening houden met een paar tips:

- Het is aan te bevelen de behandeling met PerdoFemina[®] te beginnen één dag vóór de te verwachten maandstonden.
- Start de behandeling in ieder geval onmiddellijk bij het begin van de klachten. Hoe langer je wacht met het innemen van PerdoFemina[®], hoe langer je pijn lijdt.
- Neem na de startdosis van 1 tablet, afhankelijk van de ernst van de klachten, om de 4 uur 1 tablet in met een maximum van 3 tabletten per dag.
- Om PerdoFemina[®] sneller te doen werken, neem je het geneesmiddel bij voorkeur met een beetje water.
- Neem PerdoFemina[®] indien mogelijk voor het eten. Inname bij het eten kan leiden tot een vertraagde opname. Als je last hebt van je maag, kun je het geneesmiddel innemen met wat voedsel.



PERDOFEMINA[®] (ibuprofen lysinaat) is een geneesmiddel voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar. Geen langdurig gebruik zonder geneeskundig advies. Niet toedienen tijdens het derde zwangerschapstrimester, noch in geval van maag- of duodenumulcus of indien u allergisch bent aan salicylaten of aan niet-steroidale anti-inflammatoire middelen. Lees aandachtig de bijsluiter. Vraag raad aan uw arts of apotheker.



Helpt je vrouw zijn zonder pijn!