



Niet-Hormonale Behandeling Van Overgangsklachten

Translated by Henk Oosterhof, Femi Janse and Dorenda van Dijken from the Dutch Menopause Society.

The International Menopause Society is grateful for permission to adapt for global use the information sheet that was originally produced by the **Australasian Menopause Society**. The medical and scientific information provided might not be relevant to a particular woman's circumstances and should always be discussed with her own health-care provider.

www.menopause.org.au

Niet-Hormonale Behandeling Van Overgangsklachten

www.menopauseinfo.org

menopause
Info

International **IMS**
Menopause Society
Promoting education and research on midlife women's health



Veel vrouwen ervaren tijdens de overgang klachten die veroorzaakt kunnen worden door veranderingen in hormoonspiegels klachten - bijvoorbeeld opvliegers, stemmings- en slaapveranderingen. Als uw klachten u storen, kan uw arts u helpen en u verschillende behandelingen voorleggen.

Niet-hormonale voorgeschreven medicijnen zijn een van de behandelingsopties die beschikbaar zijn voor het beheersen van de symptomen. U kunt uw arts vragen naar deze opties omdat:

- u om medische redenen geen hormoon substitutie therapie (HST) kunt gebruiken
- misschien wilt u HST niet gebruiken
- veranderingen in levensstijl alleen zijn misschien niet genoeg als u ernstige klachten heeft.

Uw arts kan de beste niet-hormonale behandelingsopties voor uw situatie uitleggen. Alleen uw arts kan medicijnen voorschrijven die kunnen helpen bij opvliegers, zweten en veranderingen in slaappatronen en stemming.



Antidepressiva

Antidepressiva (meestal lage dosis) worden al vele jaren gebruikt en sommige soorten helpen ongeveer 70% van de vrouwen met ernstiger opvliegers en zweten. Opties in deze klasse van geneesmiddelen zijn onder meer:

1. venlafaxine (een serotonine-noradrenaline heropname remmer of SNRI)
2. escitalopram en paroxetine (Selectieve serotonineheropnameremmers of SSRI's).

Paroxetine kan de effectiviteit van tamoxifen verminderen, een medicijn dat soms wordt gebruikt voor vrouwen die borstkanker hebben. Vraag in dat geval uw arts naar andere opties.

Epilepsie behandelingen

Epilepsie medicijnen (gabapentine en pregabaline) worden al vele jaren gebruikt om epilepsie en zenuwpijn te behandelen en zijn veilig en hebben weinig bijwerkingen. Deze medicijnen kunnen helpen bij opvliegers en zweten bij ongeveer 70% van de vrouwen.

Hoge bloeddruk medicatie

Clonidine is een medicijn voor hoge bloeddruk dat al bijna 50 jaar wordt gebruikt. Dit medicijn kan sommige vrouwen met milde symptomen van de menopauze helpen.

Opkomende behandelingen

Stellaat ganglionblok: Dit is een nieuwe potentiële behandelingsoptie met een kleine injectie van een lokaal verdovingsmiddel aan de basis van uw nek. Deze zenuwblokkade is in de meeste klinieken nog niet beschikbaar.

Antihistaminica: Kleine studies hebben aangetoond dat een algemeen beschikbaar antihistaminicum (cetirizine) sommige vrouwen met overgangsklachten kan helpen. In dit stadium is meer onderzoek nodig om te bevestigen dat dit een toekomstige behandelingsoptie is.

Wat zijn de andere opties voor de behandeling?

Als uw hinderlijke klachten heeft, kan uw arts u helpen. Uw arts kan u vertellen over de veranderingen in uw lichaam en opties aanbieden voor het verminderen van uw klachten.

Andere behandelingsopties zijn:

- **Veranderingen in levensstijl:** Het verbeteren van het dieet, regelmatige lichaamsbeweging en stoppen met roken verbeteren het algehele welzijn en kunnen de symptomen gemakkelijker te verdragen maken. Sommige psychologische behandelingen, zoals cognitieve gedragstherapie (CGT) en mindfulness, kunnen ook helpen
- **Hormoon substitutie therapie (HST):** als andere dingen niet werken en u mag hormonen gebruiken

