



9 Mythen En Misverstanden Over Hormoon Suppletie Therapie (Hst)

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

9 Mythen En Misverstanden Over Hormoon Suppletie Therapie (Hst)

www.menopauseinfo.org

menopause
Info

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



Hormoon suppletie therapie (HST) is de beste behandeling om opvliegers en de kwaliteit van leven van vrouwen in de menopauze te verbeteren. In de vroege jaren 2000 veroorzaakten de onderzoeken van het Women's Health Initiative (WHI) van postmenopauzale vrouwen verwarring bij vrouwen, de media en artsen. Dankzij nieuwe informatie over HST en de WHI-onderzoeken begrijpen artsen de risico's en voordelen van HST beter.

Hoofdpunten:

- Veel van de mythen over HST komen uit de onderzoeken van het Women's Health Initiative (WHI) van 2002 en 2004. Nieuwe informatie over HST betekent dat artsen de risico's beter begrijpen en voordelen van HST.
- HST is de beste manier om symptomen van de menopauze onder controle te houden en geeft sommige vrouwen gezondheidsvoordelen.
- Gecombineerde HST (oestrogeen plus progestageen) of oestrogeen alleen veroorzaken geen significante toename van het risico op borstkanker of hart-en vaatziekten bij vrouwen van 50 tot 59 jaar of bij vrouwen die binnen 10 jaar na de menopauze met de behandeling beginnen.

MISVERSTAND

1. HST zorgt ervoor dat je zwaarder wordt

Vrouwen die HST gebruiken worden niet zwaarder dan vrouwen die geen HST gebruiken. Ouder worden, sociale factoren, levensstijl en medische factoren zijn de belangrijkste oorzaken van gewichtstoename op middelbare leeftijd. De hormonale veranderingen van de menopauze zorgen ervoor dat vet zich van de heupen naar de buik verplaatst.

MYTHE

2. Borstkanker is de meest voorkomende doodsoorzaak bij postmenopauzale vrouwen

Angst voor borstkanker is een belangrijke reden waarom vrouwen HST niet gebruiken. Veel postmenopauzale vrouwen denken dat ze meer kans hebben om te overlijden aan borstkanker dan aan hartaandoeningen of beroertes. Het tegenovergestelde is waar. In Australië stierven in 2014 bijvoorbeeld 12 op de 100 vrouwen aan coronaire hartziekten, 9 op de 100 aan een beroerte en 4 op de 100 aan borstkanker.

MISVERSTAND

3. Een kwart van de vrouwen die HST gebruiken, krijgt borstkanker

Dit misverstand is ontstaan doordat sommige journalisten de vroege resultaten van het WHI-onderzoek onjuist hebben gerapporteerd. Nieuwe informatie in combinatie met een beter begrip suggereert dat:

- Vijf jaar gecombineerd gebruik van HST (oestrogeen plus progestageen) verhoogde het risico op borstkanker niet bij vrouwen van 50 tot 59 jaar of bij vrouwen die binnen 10 jaar na de menopauze met de behandeling begonnen. Na 13 jaar hadden vrouwen een kleine toename van het risico op borstkanker (negen extra gevallen van borstkanker per 10.000 vrouwen)
- Zeven jaar met alleen oestrogeen HST verhoogde het risico op borstkanker niet bij vrouwen van 50 tot 59 jaar of bij vrouwen die binnen 10 jaar na de menopauze met de behandeling begonnen. Na 13 jaar was er nog steeds geen verhoogd risico op borstkanker.

MISVERSTAND

4. HST verhoogt het risico op hartaandoeningen

Een analyse van alle onderzoeken (40.410 vrouwen) toonde aan dat HST het aantal sterfgevallen door hart- en vaatziekten of hartaanvallen niet verhoogde. HST verhoogde ook niet het aantal gevallen van angina bij gezonde vrouwen of bij vrouwen met reeds bestaande hart- en vaatziekten.

MYTHE

5. Een bloedtest is nodig om de menopauze te diagnosticeren

Bloedonderzoek voor hormoonspiegels en andere tests zijn niet nodig om de menopauze te diagnosticeren. Een vrouw wordt als postmenopauzaal beschouwd als ze ouder is dan vijfenveertig jaar en ten minste 12 maanden niet ongesteld is geweest. Bloedonderzoek kan nuttig zijn voor vrouwen die jonger zijn dan veertig jaar of die een hysterectomie hebben ondergaan en symptomen van de menopauze hebben.

MYTHE

6. Complementaire medicijnen en therapieën zijn even effectief als HST en veiliger dan HST

HST blijft de meest effectieve manier om menopauzale symptomen onder controle te houden. Sommige complementaire medicijnen en therapieën worden gepromoot als natuurlijk en veilig zonder bewijs dat ze werken. Sommige producten (zoals soja) moeten worden vermeden als u om veiligheidsredenen de voorgeschreven HST niet kunt innemen. Vaak is er geen manier om te weten of complementaire therapieën veilig of onbesmet zijn, vooral als ze online worden gekocht. Praat met uw arts over aanvullende medicijnen of therapieën. Mogelijk zijn ze niet geschikt voor uw situatie. Als u zich zorgen maakt of vragen heeft over opties om uw overgangssymptomen te beheersen, ga dan naar uw arts.



MYTHE

7. Samengestelde bio-identieke hormoontherapie is veiliger dan conventionele HST

Artsen raden het gebruik van samengestelde bio-identieke hormoontherapie af. “Bio-identieke hormonen” zijn chemisch dezelfde als die welke door het lichaam worden geproduceerd. Sommige door uw arts voorgeschreven HST's zijn “bio-identiek”. Er is geen bewijs dat samengestelde bio-identieke hormoontherapie beter is dan voorgeschreven HST. Samengestelde bio-identieke hormoontherapie biedt geen voordelen en veel nadelen omdat er zijn:

- geen voorschriften voor het gebruik ervan
- geen normen voor de kwaliteit van de productie
- geen testen van de producten op negatieve effecten, kwaliteit of veiligheid.
- ernstige bijwerkingen zoals endometriumkanker
- mogelijk hogere kosten

MISVERSTAND

8. Alle progestagenen hebben dezelfde risico's

Therapie waarbij progestagenen en oestrogeen worden gecombineerd, wordt toegepast om het risico op baarmoederkanker te verminderen bij vrouwen die nog een baarmoeder hebben. Progestageen is een term die zowel progesteron (van nature voorkomend bij mensen) als progestagenen (synthetische progesteronen) omvat.

Verschillende soorten progestagenen hebben verschillende risico's. Uw arts kan de verschillende beschikbare MHT-opties bespreken en met u samenwerken om uw risico te verminderen.

MISVERSTAND

9. Niet-hormonale medicatie is even effectief als MHT bij opvliegers

Er zijn aanwijzingen dat niet-hormonale behandelingen niet zo effectief zijn als MHT, hoewel er meer studies nodig zijn. U dient uw arts te vragen naar niet-hormonale behandelingsopties als u om medische redenen niet in staat bent om MHT te gebruiken of als u MHT niet wilt gebruiken.

