een santeon ziekenhuis

Anti-hormonale therapie - bijwerkingen

Hieronder vindt u een overzicht van de mogelijke bijwerkingen van anti-hormonale therapie. Inclusief tips voor wat u kunt doen om klachten te voorkomen of te verminderen.

Het is niet zeker dat u last krijgt van deze bijwerkingen. Dit verschilt per persoon. U krijgt hier van uw behandelend arts en verpleegkundig specialist ook uitgebreid uitleg over.

De mogelijke specifieke bijwerkingen vindt u in de informatie die u ontvangt over uw medicijnen.

Klachten die lijken op overgangsklachten

U komt door anti-hormonale therapie niet vervroegd in de overgang. Maar door de medicijnen kunt u wel last krijgen van klachten die vaak horen bij de overgang, zoals:

- Opvliegers
- Onregelmatige menstruatie of uw menstruatie stopt
- Minder zin in vrijen
- Drogere vagina
- Versnelde botontkalking (osteoporose)

Opvliegers

Opvliegers zijn plotselinge korte aanvallen van warmte, waarbij u een rood gelaat (blozen), rode nek en hals kunt krijgen. ook kunt u gaan zweten. Meestal duurt een opvlieger enkele seconden tot een paar minuten. Bij opvliegers heeft u misschien iets aan deze tips:

- Gebruik minder of geen alcohol, koffie en/of gekruid eten.
- Draag laagjes kleding: u kunt dan iets uittrekken.
- Zorg voor een koele slaapkamer.
- Drink iets kouds aan het begin van een opvlieger, dat kan verlichting geven.
- Vermijd stress zoveel als mogelijk.

Neem bij ernstige klachten gerust contact op met uw arts of verpleegkundig specialist: voor advies en eventueel behandeling.

Belangrijk: gebruik géén hormoonvervangende medicijnen

Gebruik geen hormoonvervangende medicijnen tegen opvliegers. Gebruik ook geen fyto-oestrogenen, onder andere te herkennen als isoflavonen (bijvoorbeeld rode klaver, salie of zilverkaars). Deze kunnen zitten in ‘drogisterijmiddelen’ tegen opvliegers (bijvoorbeeld Ymea). Door deze fyto-oestrogenen kan de werking van de anti-hormonale therapie worden verstoord. Overleg dit altijd met uw verpleegkundig specialist.

Stijfheid van spieren en gewrichten

Bij spier- en gewrichtsklachten kan beweging helpen. Beweeg minimaal 2,5 uur per week, door bijvoorbeeld te wandelen, fietsen, joggen, zwemmen of dansen. Doe daarnaast 2 x per week spier- en botversterkende oefeningen. Een warme douche of sauna, ontspanningsoefeningen, meditatie, yoga of een massage kunnen de klachten ook verminderen.

Stemmingswisselingen

Door verandering van uw hormoonhuishouding kunt u last krijgen van stemmingswisselingen. Had u voor uw behandeling al last van stemmingswisselingen? Bespreek dit dan met uw arts of verpleegkundige specialist.

Minder zin in seks

Mogelijk heeft u door de veranderde hormoonbalans minder zin in seks. Ook vermoeidheid, angst, pijn en een veranderend zelfbeeld kunnen de zin in seks beïnvloeden. Bespreek dit vooral met uw partner. Neem voor advies gerust contact op met uw verpleegkundige specialist.

Drogere vagina

Door de anti-hormonale therapie kan uw vagina droger zijn. Dit komt door de afname van het hormoon oestrogeen in het slijmvlies.

Een droge vagina kan vervelend zijn tijdens seks. Het is nu extra belangrijk aan te geven wat u wel/niet prettig en/of pijnlijk vindt. Neem voldoende tijd voor het voorspel. Een glijmiddel of gel zonder fyto-oestrogenen kan ook helpen, zoals bodygliss®, replens®, Hyalofemme® of Vagisan® vochtcrème. Deze middelen zijn zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek of drogist.

Bij een drogere vagina kan het slijmvlies ook gevoeliger worden voor infecties. Dit veroorzaakt jeuk en extra afscheiding. Ook bloedverlies na seks en pijn kunnen hierdoor ontstaan. U kunt voor advies terecht bij uw huisarts of verpleegkundig specialist.

Botontkalking

Door een aantal soorten anti-hormonale therapie kan botontkalking (osteoporose) ontstaan. Om dit te helpen voorkomen, is het belangrijk om dagelijks minimaal 4 porties zuivel of andere calciumrijke producten te eten/drinken en gezond en gevarieerd te eten.

Zorg ook voor voldoende lichaamsbeweging. Beweeg minimaal 2,5 uur per week, door bijvoorbeeld te wandelen, fietsen, joggen, zwemmen of dansen. Doe daarnaast 2 x per week spier- en botversterkende oefeningen.

Afhankelijk van uw persoonlijke situatie kan een botversterkend middel nodig zijn. U krijgt hier dan uitleg over van uw arts of verpleegkundig specialist.

Meer informatie leest u ook in de folder Sterke botten bij borstkanker (https://www.antoniusziekenhuis.nl/sterke-botten-bij-borstkanker).

Vermoeidheid

Door uw veranderde hormoonhuishouding kunt u meer last hebben van vermoeidheid. Mogelijk is dit ook een gevolg van eerdere behandelingen, door alle emoties die de ziekte met zich meebrengt, of door de ziekte zelf. Zorg bij vermoeidheid voor een goede balans tussen rust en inspanning. Probeer elke dag minstens een half uur te bewegen. U kunt eventueel ook deelnemen aan een bewegingsprogramma bij u in de regio. Heeft u hier behoefte aan? Geef dit dan door aan uw verpleegkundig specialist en vraag bij uw zorgverzekeraar na of het vergoed wordt.

Huiduitslag en lichaamsbeharing

Mogelijk is uw huid droger, schilferig of juist vetter door de anti-hormonale therapie. Ook kan uw huid dunner lijken en er rood of vlekkerig uitzien. Verzorg uw huid dan goed met een bodylotion of -crème en wees voorzichtig met zonlicht. Verder kan het zijn dat u gezichts- en/of lichaamsbeharing krijgt. U kunt dan voor advies contact opnemen met een schoonheidsspecialiste of huidtherapeute. Bespreek dit met uw verpleegkundig specialist.

Vaginaal bloedverlies

Door de anti-hormonale therapie kunt u gaan vloeien. Afhankelijk van uw leeftijd kan dit ook komen doordat uw menstruatie na een eventuele behandeling met chemotherapie (toch) terugkomt. Neem bij bloedverlies voor de zekerheid contact op met uw arts of verpleegkundig specialist.

Trombose

Er is bij anti-hormonale therapie een hele kleine kans op trombose. Bij trombose ontstaat een bloedstolsel in een bloedvat. Hierdoor kunt u last krijgen van:

- Een dik, rood, warm en pijnlijk been of arm, oftewel een trombosebeen of -arm.
- Kortademigheid: bij een stolsel in een bloedvat in de longen (embolie).

Neem bij bovenstaande klachten dezelfde dag nog contact op met uw arts of verpleegkundig specialist, of buiten kantoortijden met de Spoedeisende Hulp.

Controle

Na de start met de anti-hormonale therapie heeft u geregeld een afspraak met de verpleegkundig specialist. U bespreekt dan hoe het gaat en of u eventueel last heeft van bijwerkingen. Deze controleafspraken worden bij de start van de behandeling meteen voor u gemaakt. Daarna heeft u jaarlijks contact, of eerder bij klachten.

Contact Ziekenhuis **T 088 320 30 00**