

Leefstijladviezen

Literatuurbespreking:

Er zijn verschillende onderzoeken gedaan naar de invloed van leefstijl factoren op opvliegers, maar niet specifiek voor vrouwen die een RRSO hebben ondergaan. Het is niet aangetoond dat hetzij meer, hetzij minder lichaamsbeweging een vermindering van opvliegers geeft [Daley 2007⁶⁰]. De bevindingen met betrekking tot het gebruik van alcohol in relatie tot het aantal opvliegers spreken elkaar tegen en studies naar het effect van verandering in alcoholconsumptie zijn evenmin beschikbaar [Schilling 2009²²⁵, Ziv-Gal 2009²⁶⁹]. Wel zijn er aanwijzingen dat vrouwen die roken meer last hebben van opvliegers dan vrouwen die niet roken. Of stoppen met roken effectief is op aantal en ernst van de opvliegers is niet bekend [Ziv-Gal 2009²⁶⁹, Sturdee 2011²⁴²]. Vrouwen met een hoge BMI (> 25) hebben meer last van opvliegers dan vrouwen met een BMI < 23. Het is niet bekend of afvallen een vermindering van het aantal opvliegers geeft [Mijatovic 2012¹⁷⁷]. Verschillende alternatieve therapieën zijn onderzocht, onder andere mindfulness [Carmody 2011, Maki 2011¹⁶⁵], acupunctuur [Maki 2011¹⁶⁵] en yoga [Vaze 2010²⁵⁸]. De effecten van deze therapieën zijn niet goed te duiden, door slechte studie opzet, kleine patiënten-aantallen en doordat een aantal behandelingen niet het aantal opvliegers vermindert, maar de ondervonden hinder probeert te beperken. In een Nederlandse studie werd het effect van cognitieve gedragstherapie en/of sport onderzocht op de beleving van menopauzale klachten geïnduceerd door borstkankerbehandeling. De interventies hadden beide effect op opvliegers en nachtzweeten en, in mindere mate, op seksualiteit en fysiek functioneren na 12 weken en 6 maanden. Op de lange termijn is het effect niet bekend en met name de mate van adherentie aan de interventie bleek een probleem [Duijts 2012⁷¹]. Met de vrouw kan besproken worden dat het de moeite waard is om uit te zoeken of zij zelf ervaart of aanpassen van leefstijl (alcoholconsumptie, stoppen met roken, meer bewegen en eventueel afvallen) effect heeft op het aantal opvliegers en haar welbevinden.