

Maksuttoman raskaudenehkäisyksen aloitus ja seuranta



Marja Sippola
Maija Blomqvist

28.3.2023

Mitä tänään?

- yleisohjeita raskaudenehkäisyyn aloittamista varten
- hyvinvointialueen yhteinen ehkäisyvalmistevalikoima
- keskustelua käytännöistä

16.3.2023 13:42 S7 Huhtalan neuvola 7psuun alyl

Toimenpiteet OAB39 Seksuaaliterveysneuvonta

Käyntisyy W11 Raskaudenehkäisy pillerillä

Ehkäisyn aloitus

Esitiedot

Ikä:

Sairaudet, lääkitykset:

Migreeni (aura oireet):

Allergiat:

Leikkaukset, tulevat toimenpiteet:

Lähisuvun tukokset:

Mittarit bmi

Pituus: cm, Paino: kg.

HB:

RR

ahtup

Tupakkatuotteet:

Nykytila

Kuukautisanamneesi: M P /D

Parisuhde ja sen kesto:

Yhdyntöjen alkamisikä:

Aik. ehkäisy (+jälkiehkäisy):

Raskaudet/synnytykset: G P

Sukupuolitaudit (koska viim testattu):

HPV-rokote:

PAPA:

Gyn.status:

Suunnitelma

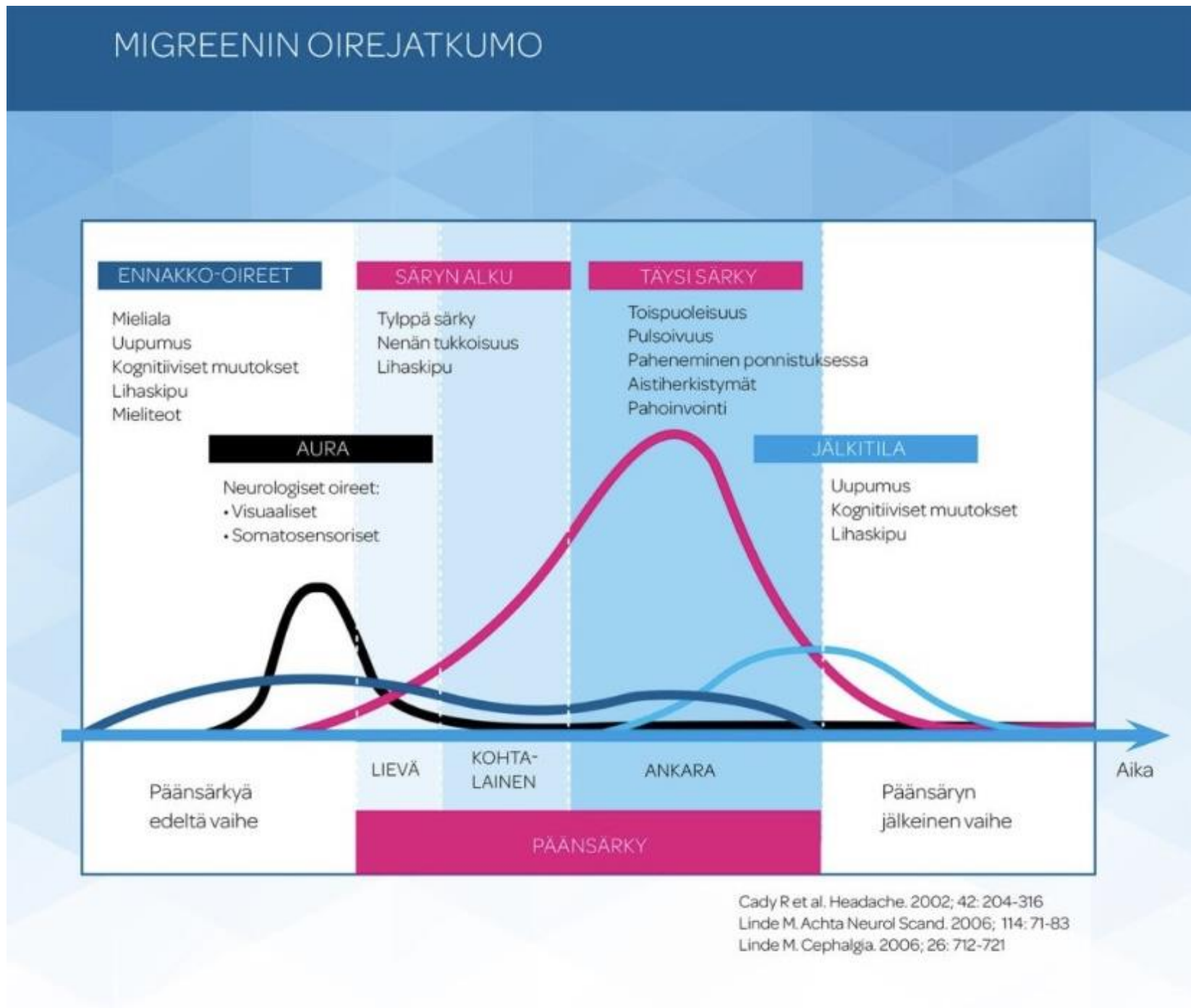
Riskitekijät:

Käydään läpi ensikäynnin asiat.

- **Sairaudet** = kaikki todetut sairaudet (etenkin syömishäiriöt, suolisto-oireet/-sairaudet, epilepsia) ja tukosriskiä lisäävät ominaisuudet
- **Lähisuku** = 1. asteen sukulaiset (vanhemmat, sisarukset ja omat lapset)
- **Lähisuvun tukokset** = syvä laskimotukos, keuhkoembolia, sydän- ja aivoinfarktit, TIA, sepelvaltimotauti
- **Tupakkatuotteet** = kaikki nikotiinituotteet ja sähkötupakka
- **Kuukautisanamneesi**: M = kuukautisten alkamisikä, P = kuukautiskierron pituus, D = kuukautisvuodon kesto
- **Raskaudet/synnytykset** : G = raskauksien määrä, myös keskeytykset ja keskenmenot yms, P = synnytysten määrä



Mitä migreeni on?



Miten migreeni vaikuttaa ehkäisyvalintaan?

- Jos aurallinen migreeni → yhdistelmäehkäisyvalmiste ei ole mahdollinen
- Jos auraton migreeni → alle 35-vuotiaat voivat käyttää yhdistelmäehkäisyvalmisteita, kunhan heillä ei ole muita riskitekijöitä (mm. tupakointi, ylipaino tai diabetes)
 - Yli 35v ei voi käyttää yhdistelmäehkäisyvalmisteita mikäli hänellä on migreeni (joko aurallinen tai auraton)
- Jos aurattomat migreenikohtaukset tihentyvät tai vaikeutuvat tai migreeni ilmenee uutena yhdistelmäehkäisyn aikana, se on aihe lopettamiselle



Asiakkaan toiveet ehkäisystä

- Helpotusta johonkin vaivaan?
 - akne
 - kipeät kuukautiset
 - epäsäännölliset kuukautiset
 - runsaat kuukautiset
- Muistaako pillerit päivittäin?
 - yhdistelmäehkäisytabletti/progestiini-tabletti?
 - luteinifasot?
 - rengas/laastari?
 - ehkäisykapseli
 - ehkäisykierukat (hormoni- ja kuparikierukat)
 - kondomit



Riskipisteet yhdistelmäehkäisytablettien käytön arvioinnille (MEC)

- **Ikä**

- yli 40 v 2p

- **BMI**

- yli 30 2 p

- **Tupakointi**

- alle 30 v 2p
- yli 30 v
 - alle 15 sav/vrk 3p
 - yli 15 sav/vrk 4p

- **RR**

- yli 140/90 3p
- yli 160/100 4p

Pisteiden yhteenlasku:

$$2+1=2$$

$$2+2=3$$

$$2+4=4$$

$$2+3=4$$

$$3+1=3$$

$$4+1=4$$

Pisteiden merkitys:

1 → ei rajoituksia

2 → yleensä hyödyt ovat suuremmat kuin haitat

3 → käyttöä ei suositella

4 → ehdoton vasta-aihe



Ehkäisypillerin valinta

- jos riskipisteet 2 tai yli
 - aloitetaan **DESIRETT** tai
 - konsultoi lääkäriä
- jos ei riskitekijöitä (ei riskipisteitä)
 - aloita
 - progestiiniehkäisy
 - **DESIRETT**, jos asiakas haluaa progestiiniehkäisyn
 - yhdistelmäehkäisyvalmiste
 - **DIZMINELLE**, jos asiakas haluaa yhdistelmäehkäisyvalmisteen, mutta ei ole muita toiveita
 - **DIENORETTE**, jos asiakkaalla on erityinen toive aknen helpottamisesta
 - **VAGIPREV/EVRA**, jos asiakas ei usko muistavansa päivittäisi pillereitä
 - konsultoi lääkäriä, jos menarkesta alle 2v



Hinnat sairaala-apteekissa tammikuussa 2023

- Muista myös maksuttomat kondomit!
 - hinta hva:lle 0,15 e/kpl
- Vreya ja Jadelle eivät siis kuulu maksuttomaan ehkäisyyn

VALMISTE	tbl/kk-annos	€/kk-annos
Pillerit		
7Desirett	28	0,56
7Slinda	28	7,20
7Gestinyl20	21	0,95
7Gestinyl30	21	1,12
7Dienorette	28	1,00
7Midiana	21	1,98
7Levesia	28	1.17
7Dizminelle	28	1,63
7Daisynelle20	21	0,75
7Daisynelle30	21	1,27
7Qlaira	28	3,50
7Zoely	28	8,16
7Vreya	21	1,33
7Rigevidon	28	1,83
Rengas	kpl/kk-annos	€/kk-annos
7Vagiprev	1	3,66
Laastari	kpl/kk-annos	€/kk-annos
7Evra	3	8,69
Kierukat		€/kierukka
7Neo	-	21,90
7Mir ,7Kyl,7Jay	-	107,37
Kapselit		
7Nexplanon	-	80,98
7Jadelle	-	109,00

Pillereiden aloitus käytännössä

Ensikäynti terveydenhoitajalla:

- riskien ja toiveiden kartoitus (muista valmis fraasi)
- jos ei riskejä (MEC 1), th antaa asiakkaalle 3 kk ehkäisyvalmistepakettin
 - tarvittaessa lääkärin konsultointi
- th pyytää lääkäriltä reseptin kyseisestä valmisteesta (=lääkärin kannanotto)
 - ei riskejä (MEC 1) -> 9 x 3 kk resepti
 - kontrolli kahden vuoden kuluttua
 - MEC 2 tai yli -> 5 x 3 kk resepti tai lääkärin harkinnan mukaan
 - Kontrolli vuoden kuluttua
 - progestiinipillereistä pääsääntöisesti 9 x 3 kk resepti
- tarvittaessa kontrolli terveydenhoitajalle 3 kk sisällä



Ehkäisytablettien aloitus ja käyttö

- pillerit saa aloittaa heti, ei tarvitse odottaa kuukautiskierron tiettyä vaihetta
 - ehkäisyteho tulee tällöin 7 vrk kohdalla, suositellaan kondomia lisäehkäisyä viikon ajan pillereiden aloituksesta
- usein aluksi laatta kerrallaan, sen jälkeen voi siirtyä joustavaan tai pitkään sykliin
- **joustava sykli**= käytetään yhdistelmätabletteja siihen asti, kunnes vuoto alkaa, kuitenkin vähintään 21 vaikuttavaa ainetta sisältävää pilleriä
- **pitkä sykli**= käytetään yhdistelmätabletteja ilman taukoja (tai lumepillerit jätetään käyttämättä), esim. 2-6 pillerilaatan ajan



Pillereiden jatkaminen

- 3 kk th-kontrolli tai nouto
 - mikäli valmiste sopinut, annetaan 2 x 3 kk paketti
 - mikäli valmiste vaihdetaan, annetaan 1 x 3 kk paketti
 - tarvittaessa lääkärin konsultointi
- jatkossa käynneillä annetaan 2 x 3 kk paketti, mikäli valmiste ei muutu
- jos ei riskitekijöitä/-käyttäytymistä, kontrollikäynti noin 2 v välein
- jos on riskitekijöitä, kontrollikäynti noin 1 v välein tai lääkärin ohjeiden mukaisesti



Vuotohäiriöt

Normaali kuukautiskierto

Normaalin vuodon kesto

Säännöllinen kierto

24-38 päivää

8 päivää tai alle

alle 26-vuotiailla

26-41-vuotiailla

42-45-vuotiailla

vaihteluväli 9 päivää

vaihteluväli 7 päivää

vaihteluväli 9 päivää

Ehkäisyvalmisteesta riippumattomia syitä ehkäisyn käytön aikaiselle vuotohäiriölle:

- virhe valmisteen käytössä
- stressi
- painon muutos
- nikotiinituotteiden käyttö
- kova fyysinen rasitus, kilpaurheilu
- kasvisruokavalio, erityisesti soijatuotteiden käyttö
- gynekologiset tulehdukset
- seksitaudit
- endometrioosi
- ripuli tai oksentelu etenkin muutama tunti pillerien ottamisen jälkeen
- kilpirauhasen toimintahäiriö
- huonossa tasapainossa oleva DM
- lääkkeiden yhteisvaikutukset



Vuotohäiriöt yhdistelmäehkäisyvalmistetta käyttävillä

- ensimmäisen kuukauden aikana 30 %:lla on vuotohäiriöitä ja ne vähenevät nopeasti käytön jatkuessa
- 30 ug etinyyliestradiolia sisältävillä pillereillä on vähemmän välivuotoja kuin 20 ug etinyyliestradiolilla tai estradiolilla
- progestiini­komponenttien välillä ei ole eroja vuotohäiriöiden osalta
- ehkäisyrenkaalla on todettu vähiten vuotohäiriöitä
- pitkässä kierrossa esiintyvä vuotelu ei ole vuotohäiriö
- hoitovaihtoehtoja pohdittavaksi lääkärin kanssa

1. suurena estrogeeniannosta tai vaihda estradioli etinyyliestradioliin

2. lyhennä tauko 3 päivään (jos pitkä kierto, siirry joustavaan sykliin)

3. vaihda pilleri eri progestiinia sisältävään pilleriin

4. kokeile laastaria tai rengasta

5. lääkärin ohjeen mukaan annoksen tuplaus loppukierroksi

Vuotohäiriöt progestiiniehkäisyvalmistetta käyttävillä

- 40 %:lla vuodot ovat epäsäännölliset
- hoitovaihtoehtoja pohdittavaksi lääkärin kanssa
 - 1. tuplaa annos samalla valmisteella, kunnes vuoto loppuu ja kuukausi sen jälkeen**
 - 2. vaihda progestiinia**
 - 3. lääkärin ohjeen mukaisesti liitetään hoitoon estradioli 2 mg 1x1 (kunnes vuoto loppuu ja 1-3 vk sen jälkeen jos ei vasta-aiheita)**



Erinäisten ongelmatilanteiden hoito

- *pohdi näitä tarvittaessa lääkärin kanssa*
- **mielialavaihtelut ja haluttomuus:** pitkä sykli, estrogeenin nosto, luonnollinen estrogeeni, laastari tai rengas, vaihto eri keltarauhashormoniin, kierukat
- **päänsärky ja auraton migreeni:** vähemmän estrogeenia, luonnollinen estrogeeni, eri keltarauhashormoni
- **taukopäänsärky ja kuukautismigreeni:** pitkä sykli ja lyhyt tauko
- **rintojen arkuus:** vähemmän estrogeenia, eri keltarauhashormoni (drospirenoni), matalahormoninen kierukka
- **kuukautiskivut:** em. lisäksi myös pitkä sykli ja lyhyt tauko, eri progestiini, hormonikierukka



Ehkäisy pillereiden vaihto ongelmien takia

- **Desirett:**

- tiputtelee → Slinda (tai Dizminelle, jos ei riskitekijöitä)
- akne pahentuu → Slinda (tai Dienorette, jos ei riskitekijöitä)

- **Dizminelle:**

- tiputtelee → Midiana
- mielialaoireita → Gestinyl 20 tai Rigevidoncont
- kuukautiskipuja paljon → Zoely
- akne pahentunut → Dienorette
- limakalvokuivuus → Gestinyl 20 tai Zoely




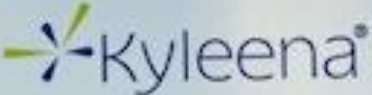
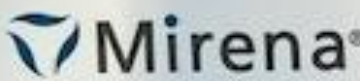
Pitkäaikaisen ehkäisyn valinta

- KAPSELI (Nexplanon):
 - suositellaan 3-6 kk Desirett-pillereiden kokeilua ennen kapselin asennusta
 - asennusaikaa odottaessa voi aloittaa Desirett-pillerit
- KIERUKKA
 - hormonikierukka
 - jos toive vuodottomuudesta/vuotojen vähenemisestä
 - kipeiden kuukautisten hoidoksi (myös endometrioosi/-epäily)
 - lääkäri tekee lopullisen valinnan Kyleena/Mirena
 - kuparikierukka
 - jos ehdoton toive hormonittomuudesta
 - usein muuttaa vuodot runsaiksi



Valitse potilaallesi parhaiten sopiva vaihtoehto



	 Jaydess.	 Kyleena®	 Mirena®
Käyttöaika ja käyttöaika	Raskauden ehkäisy 3 vuotta	Raskauden ehkäisy 5 vuotta	Raskauden ehkäisy 6 vuotta. Idiopaattinen menorragia, hypermenorrea, dysmenorrea ja estrogeenikorvauksen aikainen paikallinen progestiinihoito 5 vuotta
Levonorgestreelin kokonaismäärä	13,5 mg	19,5 mg	52,0 mg
Ehkäisyteho (Pearlin indeksi, tehokkuutta kuvaava luku; kuinka monta naista sadasta tulee vuoden käytön aikana raskaaksi)	3. vuosi 0,33	5. vuosi 0,29	6. vuosi 0,35
Muutokset vuodossa Amennorrea % (vuodot jäävät pois)*	1. vuoden lopussa: 6 % 3. vuoden lopussa: 12 %	1. vuoden lopussa: 12 % 5. vuoden lopussa: 23 %	1. vuoden lopussa: 16 % 6. vuoden lopussa: 24 %
Kierukan koko (T-runko) Asetinputken koko	Pienempi (28 x 30 mm) Kapeampi (3,8 mm)	Pienempi (28 x 30 mm) Kapeampi (3,8 mm)	Suurempi (32 x 32 mm) Leveämpi (4,4 mm)

Kierukan laittoon valmistautuminen

- pyritään ajoittamaan kuukautisvuodon loppupäiviin (ei välttämätöntä)
 - jos yhdistelmäehkäisy käytössä, kierukan laitto oletettuun vuotohetkeen
 - jos progestiiniehkäisy käytössä, sitä tulee jatkaa kierukan laittoon asti
- esilääkkeeksi haluttaessa särkylääkkeet 1 tunti ennen vastaanottoa (esim. Burana 400-600 mg ja Panadol 1 g)
- raskaustesti, jos raskautta ei voida varmuudella poissulkea
- sairauslomaa ei ehkäisyvalmisteiden asennuksesta kirjoiteta
 - asetusajankohdan ajoittaminen!



Kapselin asetukseen valmistautuminen

- raskaustesti, jos raskautta ei voida varmuudella poissulkea
- pillereitä tai muita aiempia ehkäisyvalmisteita käytetään kapselinlaittopäivään asti
- kapseli asetetaan ei-dominoivaan käteen
- laittohetkellä ihon pitää olla hyväkuntoinen (=ei haavoja, ei ihottumaa)
- asetuksen jälkeen voi elää heti normaalisti
 - asetuskohta pidettävä vuorokauden verran kuivana ja puhtaana
 - ylenpalttista urakointia kädellä voi olla hyvä välttää
- sairauslomaa ei kapseliasetuksen vuoksi kirjoiteta, huomioitava aikaa varatessa



Kontrollit pitkäaikaisessa ehkäisyssä

- toteutetaan tarvittaessa
 - terveydenhoitajaresurssi vaikuttaa
 - aina ongelmien esiintyessä
 - puhelinkontrolli terveydenhoitajalle 3 kk kohdalla?
 - jatkokontrollit tarvittaessa (vuosikontrollit)

Vuotohäiriöt pitkäaikaisia ehkäisyvalmisteita käyttävillä

- mitä korkeampi hormonierukka, sitä vähemmän vuotohäiriöitä
 - (Mirena 14 % vs Kyleena 25 % vs Jaydess 28 %)
- yli 50 %:lla kapselin käyttäjistä esiintyy vuotohäiriöitä
 - 30 % haluaa poistaa kapselin ensimmäisen vuoden aikana
- Hoitovaihtoehtoja pohdittavaksi lääkärin kanssa
 - 1. lisää rinnalle progestiinipilleri 1x1, kunnes vuoto loppuu ja sen jälkeen vielä 1-3 kk**
 - 2. Vagifem 1 puikko noin joka toinen ilta, kunnes vuotelu loppuu ja vielä 3 vk sen jälkeen**
 - 3. lisää rinnalle yhdistelmäehkäisytabletti vähintään kolmeksi viikoksi (jos ei vasta-aiheita)**
 - 4. lääkärin harkinnan mukaan aloitetaan estradioli 2 mg 1x1 kolmeksi viikoksi (jos ei vasta-aiheita)**
 - 5. lääkärin harkinnan mukaan Primolut 5-10 mg 1x1 muutamaksi viikoksi**



Kysymyksiä? Keskustelua?



Etelä-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Kiitos!



Etelä-Pohjanmaan
hyvinvointialue