



**55-vuotias naisiasiakas tulee apteekkiin hakemaan apua emättimen kuiviin limakalvoihin, jotka aiheuttavat epämiellyttävää kirvelyä ja kipua yhdynnän aikana. Asiakkaalla ei ole juurikaan muita arkea haittaavia vaihdevuosisoireita. Hän on kuullut, että itsehoitopuoleltakin saa nykyään hormonivoidetta emättimen kuiviin limakalvoihin, mutta ajatus hormonivalmisteen käytöstä epäilyttää. Asiakas on perusterve, eikä hänellä ole pitkäaikaislääkityksiä. Mitä hänelle kannattaa suositella?**

Vaihdevuosilla tarkoitetaan ajanjaksoa, jolloin munasarjojen toiminta ja näin ollen estrogeenituotanto vähenee. Yleensä vaihdevuodet alkavat 45–55-vuotiailla naisilla, mutta oireet ja niiden voimakkuus vaihtelevat yksilöllisesti.

Tyypillisiä oireita emättimen kuivien limakalvojen lisäksi ovat kuumat aallot, hikoilu, mielialanvaihtelut ja unihäiriöt. Vaihdevuodet eivät itsessään vaadi hoitoa ja hormonikorvaushoito tulisi aloittaa vain, jos oireet heikentävät elämänlaatua. Oireita voidaan hoitaa joko systeemisellä tai paikallisella estrogeenillä, ja myös elintapamuutokset voivat auttaa. Urogenitaalioireiden hoitoon suositelluin vaihtoehto on paikallishoito estrogeeniä sisältävällä voiteella tai puikolla.

Kyseisen asiakkaan tapauksessa paikallinen hoito on suotavinta, sillä vaikutus tarvitaan nimenomaan emättimeen. Asiakkaalta tulee kysyä, onko hänellä ollut laskimotukos, rintasyöpä tai muu estrogeeniriippuvainen kasvain, maksasairauksia tai yliherkkyksiä lääkkeen sisältämille aineille. Mikäli on, ei estrogeenivalmisteita tule käyttää ilman lääkärin lupaa.

### Valitut lääkkeet

Jos asiakas ei halua hormonivalmistetta tai se on hänelle vasta-aiheinen, voi suositella emättimen limakalvoja kosteuttavia geelejä, voiteita tai puikkoja. Jos hormonittomista valmisteista ei ole apua, kannattaa koet-

taa estrogeeniä sisältäviä voiteita tai puikkoja. Apteekin itsehoitopuolella on saatavilla estradiolia sisältäviä emätinpuikkoja (Vagifem) ja estriolia sisältäviä emätinpuikkoja ja voiteita (Ovestin, Pausanol). Kuivien limakalvojen hankautumisesta johtuvaan yhdyntäkipuun apu löytyy kosteuttavista liukuvoiteista (Elivo, Aco Intimate Care Glide, Intimina Feminine Moisturizer, Amoa Aqua + Panthenol).

Tutkimusten mukaan estrogeeniä sisältävistä voiteista ja puikoista on selvästi ollut helpotusta limakalvojen ohenemisesta johtuvista oireista kärsiville ja myös niille, joilla on taipumusta uusiutuviin virtsatieinfektioihin. Kosteuttavista voiteista on eniten hyötyä niille, jotka kärsivät vain muutamista oireista tai lievästä oireista. Hormonikorvaushoidon yhteydestä rintasyöpään on tehty tutkimusta, josta on selvinnyt, että paikallinen estrogeenihoito ei aiheuta rintasyöpää. Tämä voi olla helpotava tieto niille, joita hormonipitoisten valmisteiden käyttö mietityttää.

### Vaikutusmekanismi, haittavaikutukset ja interaktiot

Emättimen epiteelin kypsyminen on riippuvainen estrogeeneistä. Vaihdevuosien aikaisen estrogeenitasojen laskun seurauksena ohenevat myös emättimen limakalvot. Estrogeeni edesauttaa limakalvojen epiteelin kasvua, mikä taas auttaa

palauttamaan emättimen normaalin mikrobiflooratasapainon ja pH:n. Limakalvon paksuuntumisen myötä vähenevät myös kuivuus ja yhdyntäkiput sekä alttiut virtsatieinfektioille.

Yleisimmin raportoituja haittavaikutuksia paikallisessa estrogeenihoidossa ovat päänsärky, rintojen pingotus, vatsakipu, paikallinen ärsytys ja epämiellyttävät tuntemukset emättimessä. Yleensä haittavaikutukset ovat ohimeneviä, mutta ne voivat olla myös merkki liian suuresta annostuksesta. Paikallisesti annettavilla estrogeenivalmisteilla ei ole kliinisesti merkittäviä interaktioita, koska niiden systeeminen pitoisuus jää erittäin pieneksi. ♦

## KERRO ASIAKKAALLE

- Paikalliset estrogeenivalmisteet eivät juurikaan imeydy verenkiertoon.
- Jos kosteuttavat tuotteet eivät riitä, estrogeenivoiteet auttavat paksuntamaan emättimen limakalvoa.
- Kosteuttava liukuvoide ehkäisee herkkien limakalvojen ylimääräistä hankautumista.
- Runsas kahvinjuonti, tupakointi ja mausteiset ruuat pahentavat oireita. Lisäksi painonhallinta on tärkeää.
- Alapään liian tiheitä pesuja tulee välttää. Pesuaineeksi hellävarainen, kosteuttava ja saippuaton tuote.
- Jos oireet pahenevat tai muita elämää haittaavia vaihdevuosisoireita ilmenee, kannattaa kääntyä lääkärin puoleen.

**Lähteet:** Duodecim – Lääketietokanta. Haettu Internetistä 27.1.2016. [www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi) • Mikkola T: Vaihdevuosien hormonihoidon vaikutuksia arvioitu uudelleen – Kymmenen vuotta Women’s Health Initiative -tutkimuksesta. Suomen Lääkärilehti 67: 1239-1243, 2012 • Rahn David D, Carberry C, Sanses TV ym.: Vaginal estrogen for genitourinary syndrome of menopause: a systemic review. Obstetrics and gynecology 124(6): 1147-56, 2014. DOI: 10.1097/AOG.0000000000000526. • Tiitinen A: Postmenopausaalinen hormonihoido. Lääkärin käsikirja. Kustannus Oy Duodecim 5.5.2014. [www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi) • Tiitinen A: Vaihdevuosisoireet. Lääkärin käsikirja. Kustannus Oy Duodecim 24.5.2013. [www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi)

Asiakas apteekissa -palstaa kirjoittavat Itä-Suomen yliopiston farmasian opiskelijat lääkehoito-opintojakson kotitentinä. Asiasisällön tarkistavat opintojakson opettajat FaT Kirsti Laitisen johdolla.