

Ehkäisytabletit uudella tavalla – Pitkä sykli, joustavasti

Mitä joustava pitkä sykli tarkoittaa?

Joustavassa pitkässä syklissä vuotopäivien määrää pyritään vähentämään käyttämällä ehkäisytabletteja yhtäjaksoisesti, ilman taukoja, jopa 120 päivän ajan, jonka jälkeen pidetään 4 päivän tabletiton jakso⁵. Tabletiton jakso käynnistää tyhjennysvuodon. Käytännössä pitkä sykli toteutetaan käyttämällä 2-5 tablettilevyä peräkkäin. Pitkän syklin kestoa ja vuotorytmiä on siis mahdollista säädellä joustavasti oman kehon ja kalenterin mukaan.

Pidennetty sykli voi parantaa ehkäisytehoa perinteiseen 21+7 annosteluun verrattuna¹. Yhdistelmävalmisteen ehkäisyteho perustuu pääasiassa ovulaation estoon. Pitkästä hormonittomasta jaksosta johtuen, ovulaation esto voi joskus jäädä epätäydelliseksi. Parempi ovulaation esto saavutetaan lyhentämällä hormonittoman jakson pituutta sekä vähentämällä hormonittomien jaksosten määrää³.

Pitkän syklin hyödyt?

- **Vuodot harvenevat, merkittävästi vähemmän vuotopäiviä⁵**
- **Mahdollistaa vuotorytmin yksilöllisen säätelyn**
- **Ehkäisyteho paranee¹**
- **Vähentää kuukautisvuodon määrää ja kestoa ja siten anemiaa⁴**
- **Vähemmän vuotoihin liittyviä oireita (kipuja, päänsärkyä, turvotusta)²**
- **Hormoneihin liittyvien mielialavaihteluiden esiintyminen vähenee**

Pitkän syklin mahdolliset ongelmat?

Yhtäjaksoisen ehkäisytablettien käytön aikana voi ilmaantua tiputteluvuotoa, etenkin ensimmäisten käyttökuukausien aikana. Niiden esiintyminen kuitenkin vähenee ehkäisyvalmisteen käytön jatkuessa. Jos tiputteluvuotoa esiintyy häiritsevästi, ehkäisytablettien käytön voi tauottaa vuodon aikaansaamiseksi. On tärkeä huomata, että tauon voi pitää aikaisintaan yhden tablettilevyn käytön jälkeen ja tauko ei saa kestää yli 4 päivää.

1. Dinger J, Minh TD, Buttmann N, Bardenheuer K. Effectiveness of oral contraceptive pills in a large U.S. cohort comparing progestogen and regimen. *Obstet Gynecol* 2011;117(1):33–40.
2. Edelman A, Micks E, Gallo MF, Jensen JT, Grimes DA. Continuous or extended cycle vs. cyclic use of combined hormonal contraceptives for contraception. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2014, Issue 7. Art. No.: CD004695.
3. Dinger J, Minh TD, Buttmann N, Bardenheuer K. Effectiveness of oral contraceptive pills in a large U.S. cohort comparing progestogen and regimen. *Obstet Gynecol* 2011;117(1):33–40.
4. Raskauden ehkäisy. Käypähoitosuositus 2015.
5. Diza SmPC

P-piller på ett nytt sätt – långcykelbehandling

Vad menas med flexibel långcykelbehandling?

En flexibel långcykelbehandling innebär att man för att minska antalet blödningsdagar tar p-piller utan uppehåll. Pillren tas i upp till 120 dagar i följd, varefter man håller ett uppehåll på 4 dagar⁵. Upphållet sätter igång en bortfallsblödning. I praktiken förverkligar man långcykelbehandlingen genom att ta 2–5 blisterkartor i följd. Det är alltså möjligt att smidigt anpassa cyklernas längd och blödningsrytmen för att passa den egna kroppen och kalendern.

Långcykelbehandling kan förbättra preventiveffekten jämfört med en traditionell 21+7 dosering¹. I kombinationspreparaten baserar sig preventiveffekten i huvudsak på att hindra ovulationer. På grund av den långa hormonfria fasen kan det i vissa fall hända att ovulationen inte elimineras fullständigt. Ovulationen hindras effektivare genom att man förkortar det hormonfria tablettuppehållet, samt genom att man minskar antalet hormonfria uppehåll³.

Fördelarna med långcykelbehandling?

- Glesare blödningar, klart färre blödningsdagar⁵
- Gör det möjligt att anpassa blödningscykeln individuellt
- Bättre preventiveffekt¹
- Mindre och kortare blödningar med lägre risk för anemi⁴
- Färre symtom i anslutning till blödningar (smärtor, huvudvärk, svullnad)²
- Mindre hormonbetingade humörväxlingar

Eventuella problem med långcykelbehandling?

Under oavbruten användning av p-piller kan det förekomma droppblödningar eller s.k. spotting, särskilt under de första månaderna. De minskar emellertid under fortsatt p-pilleranvändning. Om droppblödningen blir störande kan man pausa p-pillren för att inducera en bortfallsblödning. Observera dock att uppehållet inte får ske tidigare än efter att man tagit minst en blisterkarta, och uppehållet får inte vara längre än fyra dagar.

1. Dinger J, Minh TD, Buttman N, Bardenheuer K. Effectiveness of oral contraceptive pills in a large U.S. cohort comparing progestogen and regimen. *Obstet Gynecol* 2011;117(1):33–40.
2. Edelman A, Micks E, Gallo MF, Jensen JT, Grimes DA. Continuous or extended cycle vs. cyclic use of combined hormonal contraceptives for contraception. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2014, Issue 7. Art. No.: CD004695.
3. Dinger J, Minh TD, Buttman N, Bardenheuer K. Effectiveness of oral contraceptive pills in a large U.S. cohort comparing progestogen and regimen. *Obstet Gynecol* 2011;117(1):33–40.
4. Raskauden ehkäisy. Käypähoitosuositus 2015.
5. Diza SmPC

Diza®

etiinyliestradioli 0,02 mg/drospirenoni 3 mg

Raskauden ehkäisyyn

- Suunniteltu ja hyväksytty pitkän syklin ehkäisyyn – joustavasti jopa 120 vuodotonta päivää



Jopa 120 vuodotonta päivää

- Mahdollistaa vuotovapaan ajanjakson keston yksilöllisen säätelyn
- Joustava käyttöaika mahdollisimman pitkillä vuotovapailla jaksoilla pienentää vuotopäivien kokonaismäärää¹

Vapaus
valita

Diza 0,02 mg/3 mg (etiinyliestradioli/drospirenoni) kalvopäällysteiset tabletit raskauden ehkäisyyn. **Annotus:** Tabletit otetaan joka päivä samaan aikaan ilman taukoja vähintään 24 peräkkäisen päivän ajan (pakollinen vaihe). Sen jälkeen voidaan joko pitää neljän päivän tablettiton jakso tai jatkaa tablettien ottamista enintään 120 päivän ajan (joustava vaihe). Joustavan vaiheen aikana nainen itse päättää pitää neljän päivän tablettittoman jakson haluamassaan kohdassa, kuitenkin viimeistään 120 päivän jälkeen. Jos joustavan vaiheen aikana ilmenee jatkuvaa vuotoa (kolme peräkkäistä päivää), on suositeltavaa pitää neljän päivän tablettiton jakso, joka käynnistää tyhjennysvuodon. Tablettiton jakso saa kestää enintään neljä päivää. Tablettittoman jakson jälkeen aloitetaan uusi tablettikierron, joka kestää vähintään 24 päivää ja enintään 120 päivää. **Tabletin unohtaminen:** Tabletin unohtamisesta *alle 24 tuntia*, tablettien raskautta ehkäisevä vaikutus ei ole heikentynyt. Unohtunut tabletti otetaan heti muistettaessa ja seuraavat tabletit tavonomaan aikaa. Tabletin unohtamisesta *yli 24 tuntia*, tablettien raskautta ehkäisevä vaikutus saattaa olla heikentynyt. Viimeinen unohtunut tabletti otetaan heti muistettaessa, vaikka tällöin olisikin otettava kaksi tablettia samalla kertaa. Seuraavat tabletit otetaan normaaliin aikaan, kunnes vähintään seitsemän tablettia on käyty peräkkäisinä päivinä. Nainen voi myös päättää pitää neljän päivän tablettittoman jakson tyhjennysvuodon käynnistämiseksi, mukaan lukien päivät, joita hän unohti tablettien.

Vasta-aiheet: Laskimo- tai valtimotromboembolia (VTE) tai sen riski, perinnöllinen tai hankittu laskimo- tai valtimotromboembolia-alttius, suuri leikkaus ja siihen liittynyt pitkittynyt immobilisatio, aivoverisuonisairaus, migreeni (jossa fokaalisia neurologisia oireita), vaikea-asteinen maksasairaus, hyvän- tai pahanlaatuisen maksakasvain, munuaisten vajaatoiminta, sukupuolihormoniriippuvaiset maligniteetit tai niiden epäily, emätinveren vuoto, yliherkkyys vaikuttaville aineille tai aipuaanille.

Varoitukset: Yhdistelmäehkäisyvalmisteiden käyttö tulee keskeyttää tromboosiyhdöksen tai sen epäilyn yhteydessä. Jos antikoagulanttahoito aloitetaan, potilasta tulee neuvoo käyttämään asianmukaisia vaihtoehtoisia ehkäisymenetelmiä. **Laskimotromboembolian (VTE) riski:** Yhdistelmäehkäisyvalmisteiden käyttö lisää laskimotromboembolian (VTE) riskiä. Yhdistelmäehkäisyvalmisteiden ensimmäisen käyttövuoden aikana. **Myyntiluvanvaltiaalla on saatavissa erilinen yhdistelmävalmisteita ja ventitulpparisia koskeva tarkistuslista potilaan ja lääkärin keskustelun tueksi.** **Valtimotromboembolian (ATE) riski:** Yhdistelmäehkäisyvalmisteiden käyttöön liittyy suurennun valtimotromboembolian (sydäninfarkti) tai aivoverisuonitapahtuman (esim. aivojen ohimenevä verenkiertohäiriö (TIA), aivohalvau) riski. **Ks. tarkemmat ohjeistukset erillisessä yhdistelmäehkäisyvalmisteita ja ventitulpparisia koskevasta esitteestä.** **Tehon heikkeneminen:** Tablettien unohtaminen, oksentelu ja ripuli tai muu samanaikainen lääkitys voivat heikentää yhdistelmäehkäisytablettien tehoa. **Syklihallinnon heikentyminen:** yhdistelmäehkäisytabletit voivat aiheuttaa epäsäännöllistä verenvuotoa erättämistä (tiputtelu- tai läpisyvuotoa) etenkin ensimmäisten käyttökuukausien aikana. **Yhteisvaikutukset:** Yhteisvaikutuksia saattaa ilmetä maksaentsyymien indusioivien lääkkeiden kanssa. Ehkäisytehon pettämistä on raportoitu myös antibioottien, kuten penisilliinien ja tetrasykliinien käytön yhteydessä. Samanaikaisen käytön aikana on käytettävä tilapäisesti estemennelmiä yhdistelmäehkäisytablettien lisäksi (samanaikaisen lääkityksen ajan ja seitsemän päivää sen lopettamisen jälkeen). **Raskaus ja imety:** Diza-tabletteja ei saa käyttää raskauden aikana. Yhdistelmäehkäisytabletit saattavat vaikuttaa imetykseen. **Haittavaikutukset:** Yhdistelmäehkäisyvalmisteita käyttävillä naisilla on havaittu valtimoiden ja laskimoiden tromboosien ja tromboembolisten tapahtumien lisääntynyt riski. Näitä ovat mm. sydäninfarkti, aivohalvau, ohimenevät aivoverenkiertohäiriöt (TIA), laskimoveritulppa ja keuhkoembolia. Yleiset haittavaikutukset: Mielialan alailhtelu, päänsärky, pahoinvointi, rintojen kipu, metrorragia, amenorea. Muut haittavaikutukset ks. valmisteyhteenveto. **Pakkaukset ja hinnat** (väh. sis. alv): 5x24 tablettia 37€. **Myyntiluvanhaltija:** Exeltis Healthcare S.L., Madrid, Espanja. **Markkinoija:** Exeltis Sverige Ab., Ruotsi www.exeltis.com. **Valmisteyhteenveto:** www.fimea.fi, 08/2016



1. Diza SmPC, 19.1.2016