



# Kuukautiskivut ja niiden hoito koulu- /opiskeluterveydenhuollossa

27.4.2022

Suvi Leppälahti

# Taustani

- Äiti
- Naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri
- Lääketieteen tohtori (Teini-ikäisten raskaudet Suomessa)
- Nuorisolääketieteen erityispätevyys
- Nykyinen työpaikkani: Helsingin keskitetty ehkäisyneuvonta
- Ei sidonnaisuuksia



# Käsiteltävät asiat

- Yleistä nuorten kuukautiskivuista
- Kuukautiskivun syyt
  - Primaarinen kuukautiskipu
  - Sekundäärinen kuukautiskipu
    - Endometrioosi
- Kuukautiskivun hoito
- Kouluterveydenhuollon rooli



# Yleistä nuorten kuukautiskivusta

- 70-90% nuorista kärsii kuukautiskivuista
- Aliarvioitu ja huonosti hoidettu oire/sairaus
- Yleinen syy toistuville poissaoloille
- Nuoret hakeutuvat usein myöhään hoitoon
  - Ympäristön merkitys
  - vanhemmat, opettajat, valmentajat, terveydenhuollon ammattilaiset
  - tabu/ei oteta todesta?

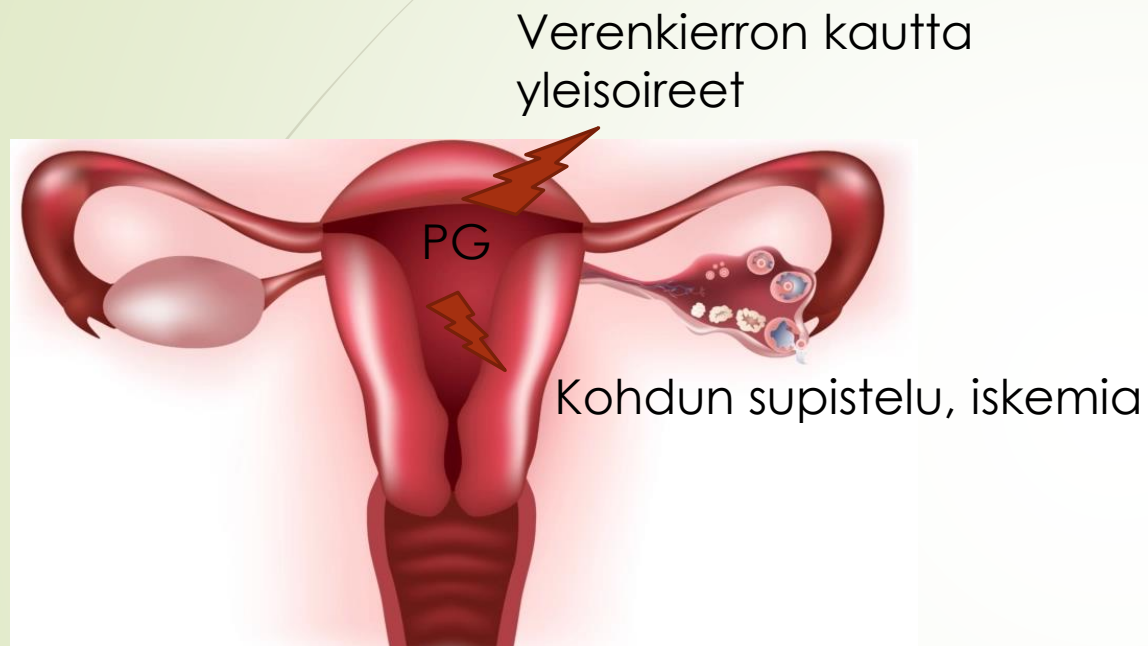
- **Vaikeiden kuukautiskipujen seulonta kouluissa??**
- 8.lk terv.tarkastus esitietolomake
  - Onko sinulla ollut viimeisen vuoden aikana vatsavaivoja?
  - Onko sinulle kuukautiskipuja?
- 2. asteen terv.tarkastus esitietol.
  - Onko sinulla todettu jokin pysyvä tai pitkäkestoinen (fyysinen tai psyykinen) sairaus tai vamma?
  - Onko sinulla jatkuvia tai toistuvia fyysisiä oireita?

# Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto avainasemassa

- ▶ Suurin osa hoidettavissa koulu-/opiskelu-/perusterveydenhuollossa
- ▶ Haastava, mutta tärkeä tehtävä löytää ne nuoret, joilla taustalla endometrioosi tai muu sekundäärinen syy (5-10%)
- ▶ varhainen tunnistaminen ja hoidon aloitus on tärkeää mm. kroonisen kivun estämiseksi.
- ▶ Väestöliiton kysely koulu/opisk.th:
  - ▶ Koulussa on selkeä hoitopolku: 29%
  - ▶ Saan tiedon, jos oppilas on toistuvasti pois koulusta kk-kipujen vuoksi: 16%



# Primaarinen kuukautiskipu



- kohdun limakalvo erittää prostaglandiineja (PG)
- Taustalla ei ole muuta syytä tai sairautta

## ► Oireet

- alkavat 6-12 kk menarkesta
- Kuukautiskipu 1-2 ensimmäistä vuotopäivää
  - säteily selkään ja reisiin
- Yleisoireena phv/oksentelu (90%), väsymys (80%), huimaus (60%), ripuli (60%), päänsärky (40%)

# Primaarinen kuukautiskipu

- Huonosti hoidettuna voi tehdä vaurioita kohdun limakalvoon ja kohtulihaksen sisäpintaan altistaen endometrioosille ja adenomyoosille.
- Toistuva nuorena koettu kipu voi herkistää keskushermoston kivulle johtaen krooniseen kipuun aikuisena.
- Tilanne voi normalisoitua kun toistuva kipu lakkaa.





# Sekundäärinen kuukautiskipu

- Etiologia

- **Endometrioosi**

- Nuorilla yleisin sekundäärisen kuukautiskivun syy

- Sisäsynnytintulehdus

- Kohdun rakennepoikkeavuus

- Tulehduksen jälkitila

- Runsas vuodot

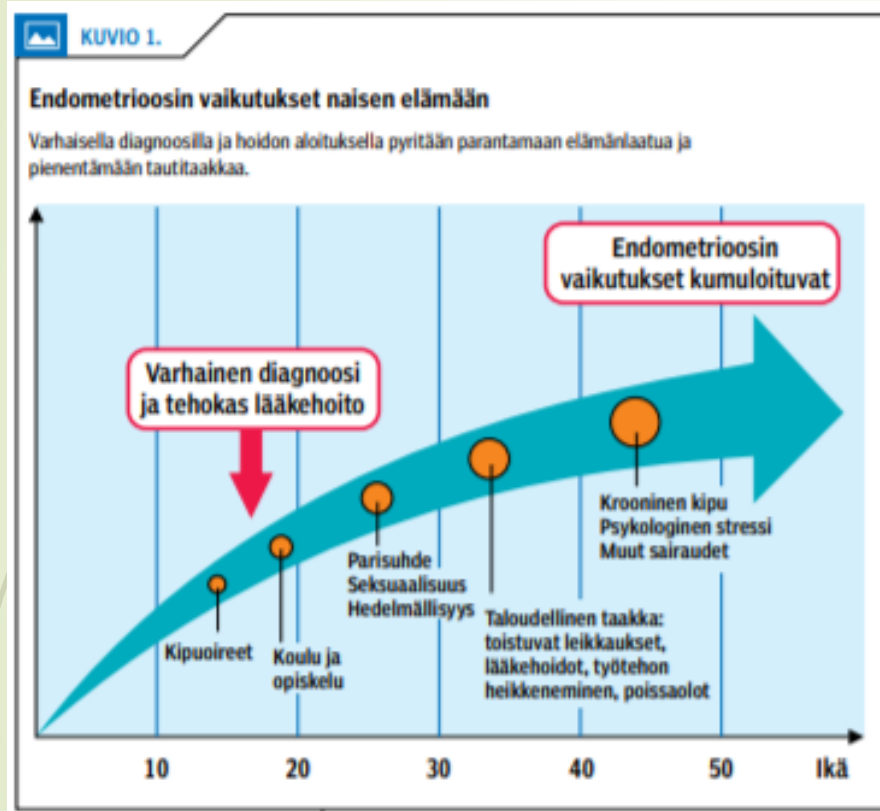
- Kierukka

- Adenomyoosi

- Myooma



# Endometrioosi



- Alkaa usein teini-iässä
- Diagnosoidaan nykyään tyypillisten oireiden perusteella.
- Varhaisella hoidon aloituksella on iso vaikutus
- Diagnoosiviive useita vuosia
- Tärkeintä saada potilas ymmärtämään hormonaalisen hoidon merkitys taudin etenemisen kannalta ja sen pitkäkestoisuus.

Suomen Lääkärilehti 2020;75(14-15):884-89  
Yleiskatsaus, Pia Suvitie

# Mitä endometriooosi on?

- ▶ Estrogeeniriippuvainen tulehduksellinen sairaus
  - ▶ Kohdun limakalvon kaltaista kudosta on kohtuontelon ulkopuolella
  - ▶ Kudos käyttäytyy poikkeavasti, luo oman verenkierron ja hermotuksen
  - ▶ Kivun luonne riippuu pesäkkeen sijainnista
    - ▶ tylppä, kouristava
    - ▶ Pistävä, paikallinen

## Endometriooosin esiintymispaikkoja



1. munasarja
2. suolen seinämä
3. kohdun takakannattimet (sakrouteriiniset ligamentit)
4. rektovaginaalinen septum
5. rakon seinämä
6. vatsakalvo (peritoneum)

# Endometrioosin yleiset oireet

- Kova kuukautiskipu
  - alkaa usein päiviä ennen vuotoa
  - kestää koko vuodon ajan
- Ovulaatiokivut
- Seksiin liittyvät kivut
- jatkuva vatsa- tai lantion alueen kipu
- Ulostamiskipu
- Virtsaamiskipu
- Suolioireita jopa 90%:lla: ripuli, ummetus, ilmavaivat, turvotus
- Uupumus
- Runsaat kuukautiset



Korento ry



# Epäile endometriooasia!

- Toistuvat poissaolot koulusta kuukautisten vuoksi
- Voimakas kuukautiskipu heti menarken jälkeen tai lisääntyvät kuukautiskivut
- Eriyisen runsaat tai/ja epäsäänn vuodot
- Keskikierrossa kipua/ jatkuvaa kipua
- Kipu ei reagoi kipulääkkeisiin/hormonaaliseen ehkäisyyn 3-6 kk aikana
- Suvussa endometriooasia/kovat kuukautiskivut
- Seksiin liittyvä kipu
- tiedossa munuaisen anomalia tai muu anomalia (selkäranka, sydän, gastrointestinaalinen)

# Kuukautiskipujen hoito

- Hoito aloitetaan samalla tavoin riippumatta syystä
  - Mikäli oireet viittaavat vahvasti endometrioosiin, konsultoi heti alkuvaiheessa jatkohoidosta.
- Varhainen hoidon aloitus on kaiken A ja O
- Hoidon tehoa tulee seurata
- Paikallinen hoitopolku tärkeä



# Kipulääkitys

- NSAID (ibuprofeeni, ketoprofeeni, pronakseeni)
  - estää prostaglandiinin tuotantoa
  - Tehokkain apu kun aloitus 1-2 päivää ennen oireita
  - **Riittävä annostelu** (aloitus maksimiannoksella, jatko ylläpitoannoksella riittävän monta päivää)
  - Kohdun supistelu vähenee
  - Vuodon määrä vähenee (20-30%)
- Parasetamoli yksin tai yhdistettynä NSAIDIin
- **Suurin osa nuorista ei käytä oikea-aikaisesti ja tehokkaalla annoksella!**
  - Neuvonta hoidon kulmakivi
- Jos ei apua, aloita hormonaalinen ehkäisyvalmiste
- <https://www.duodecimlehti.fi/duo13555>, taulukko 1

# Kuukautiskivun hormonaalinen hoito

- Hoidon aloitus
  - Ei vaadi gyn.tutkimusta
  - Ei tarvetta laboratoriotutkimuksille
    - Poikkeuksena klamydia, ota herkästi
- Tavoite on niukentaa ja harventaa vuodot, jolloin kipu helpottuu
- Täysi vuodottomuus hormonaalisen ehkäisyn aikana on täysin ok ja usein toivottavaa.
- Jos hoito ei auta, ohjaa eteenpäin

**SIMPLE!**

# Kuukautiskivun hormonaalinen hoito

- ▶ Kaikki hormonaaliset ehkäisyvaihtoehdot ovat mahdollisia kivun hoitoon ilman ehkäisyn tarvetta!
- ▶ Pyritään niukentamaan ja harventamaan/poistamaan vuoto
  - ▶ Muista informoida nuorta, että hormonaalisen ehkäisyn aikana vuodottomuus ei ole vaarallista vaan toivottavaa.
- ▶ Ei alaikärajaa
  - ▶ Jos alle 2 v menarkesta ja/tai kasvu kesken, tulee kuitenkin arvioida mm. luustovaikutus, yksilöllinen lääkärin arvio.
- ▶ Selvitä aina myös ehkäisyn tarve
  - ▶ Osa kunnista tarjoaa maksutonta ehkäisyä myös kuukautiskipujen hoitoon, osa ei
- ▶ Sovi kontrolli tehon varmistamiseksi (n 3 kk kohdalla aloituksesta)



# Kuukautiskivun hormonaalinen hoito

- Yhdistelmäehkäisy (pillerit, ehkäisyrengas, laastari)
  - Muista kontraindikaatiot
  - **Pitkä sykli (2-6 liuskaa peräjälkeen) tai tauoton hoito**
    - Alkuun esim 1-3 liuskaa normaaliohjeen mukaan
    - Tämän jälkeen pitkällä syklillä
    - Alkuun pitkän syklin aikana usein tiputtelua
      - Jos tiputteluvuotoa -> 4 vrk tauko -> tyhjennysvuoto
    - Painota kärsivällisyyttä alkuun
- 30 mikrog etinyyliestradiolia sisältävä pilleri nuorilla ensisijainen
  - luustovaikutus todennäköisesti edullisempi verrattuna matalahormoniseen.
  - vuodon hallinta usein parempi
  - Pillerimerkkien välillä ei todettuja eroja

# Kuukautiskivun hormonaalinen hoito

- Minipillerit/ehkäisykapseli
  - Jos yhdistelmäehkäisy ei sovi
  - Desogestreeeli/drospirenoni pillerit ja markkinoilla olevat kapselit estävät ovulaation
  - Osa jää vuodottomiksi, osalla toistuvia vuoto-ongelmia
  - Muistuta ottamaan yhteyttä, jos vuodot eivät rauhoitu alun jälkeen

# Kuukautiskivun hormonaalinen hoito

- Hormonikierukka
  - Tutkitusti tehokas myös nuorilla, myös vähemmän hormonia sisältävä Kyleena lievittää kipuja, asetus onnistuu lähes aina nuorilla.
  - vuodottomuus/niukemmat vuodot, alkuun tiputtelua
  - Sopii nuorelle, kun on itse halukas ja valmis asetukseen
    - Seksielämän aloittaminen ei ole edellytys kierukan asetukselle
    - Pystyykö käyttämään tamponia ym? Jos ei lainkaan tällainen onnistu/ajatuksena vaikea, hyvä totutella ensin.
  - Kuparikierukka lisää vuodon määrää ja kipuja!

## Physical Appearance

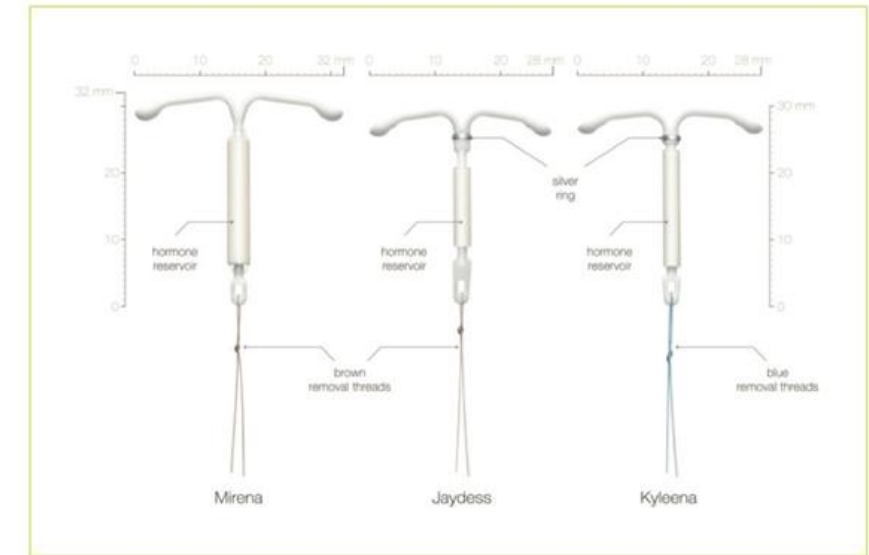


Figure 1: Physical appearance of Mirena, Jaydess, and Kyleena



# Koulu- ja opiskeluterveydenhuollon rooli

- Nuoren ensimmäinen kohtaaminen kuukautiskivuissa
  - Sensitiivinen, hyväksyvä asenne
- Kipulääkityksen hyvä ja tarkka neuvonta
- Tarvittaessa hormonaalisen ehkäisyn aloitus ja seuranta (?)
  - Tiivis yhteistyö ehkäisyneuvolan kanssa, lasketaan kynnystä kierukan/kapselin asetukseen
- Vaikeista kivuista kärsivien tunnistaminen ja eteenpäin ohjaaminen
  - Kuukautiskivuista kärsivän nuoren hoitopolku!
- Muun henkilökunnan ja vanhempien neuvonta
- Yleisen kuukautistietoisuuden lisääminen kouluissa/oppilaitoksissa

**KIITOS!**



# Lähteet/lisätietoa

- ▶ Nuoren tytön kuukautiskivut. Näin hoidan. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 2017;133(3):285-91. Pia Suvitie
- ▶ Milloin epäilen endometrioosia? Suomen Lääkärilehti. 2020;75(14-15):884-89. Yleiskatsaus. Pia Suvitie
- ▶ Dysmenorrhea and Endometriosis in the Adolescent. ACOG. Committee Opinion. Number 760. December 2018
- ▶ Kierukkaehkäisyn aloitus eri elämäntilanteissa. Näin hoidan. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 2020;136(10):1173-80. Janina Kaislasuo, Riina Korjamo ja Oskari Heikinheimo
- ▶ [https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2021/09/4a3e7283-kouluterveydenhoitajakyselyn-tuloksia\\_140921.pdf](https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2021/09/4a3e7283-kouluterveydenhoitajakyselyn-tuloksia_140921.pdf)