

Behandling af tørre slimhinder uden østrogen

af Rosemarie
Wedell-Wedellsborg
og Birgitte Baht,
Props & Pearls

I SUNDHEDSLOUNGEN PROPS & PEARLS EFTERSPØRGER KVINDER OFTE HJÆLP TIL TØRRE SLIMHINDER – UDEN BRUG AF ØSTROGEN. SPØRGSMÅLET SATTE FOR TO ÅR SIDEN LOUNGEN PÅ DEN ANDEN ENDE FOR AT FINDE EN ACCEPTABEL LØSNING.

Props & Pearls er en sundhedslounge for kvinder. Her er man dagligt i kontakt med kvinder, der af forskellig årsag har fået tørre slimhinder. Nogle kvinder får hjælp til dette via østrogenprodukter, hvorimod andre står i en situation, hvor de enten ikke ønsker at anvende østrogen eller ikke tåler østrogen – og hvilken hjælp er der så til dem?

Udlandet har fokus på det hormonfrie

I 2007 offentliggjorde den Nordamerikanske interesseorganisation for overgangsalder (The North American Menopause Society) nye retningslinjer for behandling af vaginal tørhed (1). Af disse retningslinjer fremgår følgende:

- Ved vaginal tørhed handler det om at lindre symptomer og normalisere ændringer i slimhinden.

- Denne symptomlindring og normalisering skal først søges behandlet med hormonfrie glide- og fugtgivende cremer.
- Opnås symptomlindring ikke ved de ikke-hormonelle produkter kan receptpligtig behandling med vaginale østrogenprodukter være nødvendig.

Med udgangspunkt i disse retningslinjer fandt Props & Pearls det sandsynligt, at der jo måtte findes en hormonfri vej til de kvinder, som ikke ønsker eller tåler at anvende lokal østrogen.

REPLENS som hormonfrit alternativ

Søgning efter et godt alternativ blev foretaget blandt grupper af kvinder, som ikke tåler østrogen. For eksempel blandt kvinder med østrogenfølsom kræft.



På internationale sites blev produktet Replens gentagne gange fremhævet som et troværdigt produkt.

Replens består af polycarbophil og har, ifølge forsker Van der Laak, i et publiceret studie vist "a positive effect on the maturation of the vaginal epithelium" (2). Replens har den effekt, at den kan bærer op til 60 gange sin egen vægt i vand. Det vil sige, at Replens binder sig til skedens inderside og afgiver vand. På den måde fugtes og styrkes elasticiteten i det underliggende væv.

Replens er blevet meget populært i Norge og Sverige. I Sverige, hvor Replens er registreret som lægemiddel, fås det nu med offentligt tilskud. Yderligere er Replens i Sverige af Swedish Breast Cancer Group anbefalet som første valg for alle kvinder med østrogenfølsom kræft, der er i behandling med medicinerne aromatasehæmmere.

Start i den milde ende

Der er – udover brugen af Replens – en del måder hvorpå kvinder aktivt kan forebygge eller lindre tørre slimhinder. Og som med Replens i forhold til lokal østrogen er det altid godt at starte i den milde ende.

For det første må kvinder spørge sig selv, hvor generede de er og i hvilke situationer generne forekommer. For de kvinder, som alene generes af tørre slimhinder ved seksuelt samvær, kan en glidecreme af god kvalitet, som ikke tørrer ind undervejs, være tilstrækkelig. For kvinder, som oplever gener i særlige situationer kan en fed creme være fyldestgørende, som en midlertidig barriere danner. Til dette anbefales en basis creme, der nemt smøres ud og ikke indeholder parabener. [red: se faktaboks om parabener]

Er symptomerne daglige som svie, kløe og irritation bør man kigge på, hvad man udsætter slimhinderne for (bind, tamponer, sæbe, hvilket materiale er deres trusser lavet af osv.). Til lindring kan som førnævnt bruges Replens men husk også at bækkenbundstræning øger blodgennemstrømning og iltning af væv og muskler.

Om behandlingen skal være med eller uden østrogen er en vurdering, som den enkelte kvinde må foretage sammen med sin læge. Og her er det vigtigt, at hun kender mulighederne.

Behandlingsmuligheder

Vaginal østrogen

genopbygger slimhinden og genopretter pH
– kan ikke bruges af kvinder, der har haft brystkræft, eller kvinder, der er gravide eller ammer

Hormonfri vaginalgel som ReplensMD

genopbygger slimhinden og genopretter pH
– kan ikke bruges af gravide kvinder

Bækkenbundstræning

øger blodgennemstrømning og sekretionsdannelse
– kan bruges af alle

Sex

øger blodgennemstrømning og sekretionsdannelse
– kan bruges af alle

Svamp

Husk at få undersøgt at svamp ikke er årsag til dine symptomer

Parabener er ikke bare parabener!

Navnet dækker over en gruppe konserverende stoffer, der er forskellige i deres kemiske opbygning. Populært sagt består parabener af en ring og en kæde. Kædens længde er det, der adskiller de enkelte parabener fra hinanden og det er derfor vigtigt at skelne mellem parabenerne og ikke skære alle over en kam. De har nemlig ikke samme virkning – hverken som konserveringsmiddel eller i øvrigt.

Fordi parabenerne er så forskellige i deres virkning er det muligt, at sammensætte bredt dækkende konserveringsmidler, der kun indeholder små mængder af de enkelte parabener, hvilket gør allergirisikoen minimal.

Nogle af parabenerne er under mistanke for at have hormonforstyrrende effekt bl.a. fordi deres opbygning minder om det naturlige østradiol. EUs videnskabelige komite for forbrugerprodukter (SCCP) vurderer dog at ethyl- og methylparaben er sikre at anvende i kosmetiske produkter.

Vibeke Estrup

Produktspecialist, Urtegaarden



URTEGAARDEN



Props & Pearls anbefaler

En god løsning skal være:

- Effektiv
 - Sikker (uden daglige eller langsigtede bivirkninger)
 - Let at bruge
- særligt for de kvinder, hvor behandlingen er langtidsvarende

Prøv derfor først:

- glidecreme til at beskytte mod friktion ved samleje
- bækkenbundstræning til at øge blodgennemstrømning
- ReplensMD til at genopbygge slimhinde og genoprette pH
- Fedtcreme til gener som kløe ved skedeindgang

Prøv herefter (i samråd med din læge):

- Lokal østrogen

Litteratur

2008 REPLENS et naturligt førstevalg til behandling af vaginal tørhed

2008: DBCG (Danish Breastcancer Cooperative Group) ser på REPLENS contra vaginal østrogen til kvinder i efterbehandling for østrogenfølsom kræft.

2007: NORTH AMERICAN MENOPAUSE SOCIETY; Vaginal Moisturizer (ReplensMD) er førstelinie behandling for behandling af vaginal atrofi (1). Skal prøves før man eventuelt bruger et vaginalt østrogenprodukt.

2007: REPLENSMD ind i refusionssystemet i Sverige (2).

2007: REPLENSMD ind i Svenske behandlings anbefalinger som et førstevalg til kvinder som har brystkræft og behandles med en aro-

matase hæmmer, ref. SBCG.

2007: Svensk ekspert gruppe ledet af Professor i Onkologi Charlotta Dabrosin konkluderer at; 'Det har tidligere været antatt at vaginalt appliseret østrogen etter en tid ikke blir absorbert systemisk. Det finnes nå overbevisende data som viser at en betydelig absorpsjon skjer selv etter lang tids behandling' .

2006: Vaginale østrogen produkter kontra indikeret i Norge og de fleste andre lande for kvinder som behandles med en aromatase hæmmere, ref NBCG/SBCG.

2006: Studie fra England viser at serum niveauet af estradiol øges efter brug af Vagifem hos kvinder som behandles med aromatase hæmmere og holder sig høje selv efter 12 uger (4).

2005: Ballagh SA; Vaginal hormone therapy for urogenital and menopausal symptoms;"even the lowest dose estradiol shows evidence of systemic absorption"(5).

2004: REPLENSMD ind i refusionssystemet for behandling af vaginal atrofi i England, sidestilles med vaginale østrogenprodukter (NHS).

2004: REPLENSMD ind som et førstevalg for behandling af vaginal atrofi i retningslinier publiceret af Society of Obst and Gyn i Canada. Skal prøves før man bruger et vaginalt østrogenprodukt (6).

2002: Der sættes spørgsmålstegn ved manglen på sikkerheds data for vaginale østrogenprodukter. Det samme gør Cochrane i sin sidste publikation i 2006 (7-8).

2000-2002: Systemisk behandling med østrogen under lup.

1. The North American Menopause Society. The role of local vaginal estrogen for treatment of vaginal atrophy: 2007 position statement; Menopause vol. 14 No 3pp355-366.
2. JAWM van der Laak et al. The effect of Replens on vaginal cytology in the treatment of postmenopausal atrophy: cytomorphology versus computerized Cytometry. J Clin Pathol 2002, 55: 446-451
3. Läkemedelsförmånsnämnden, http://www.lfn.se/upload/Beslut_2007/BES_070912_replens.pdf
4. Kendall et al; Caution: vaginal estradiol appears to be contraindicated in postmenopausal women on adjuvant aromatase inhibitors. Annals of Oncology advance press 27. Jan 2006
5. Ballagh SA; Semin Reprod Med 2005 May;23(2):126-140
6. SOGC. The detection and management of vaginal atrophy J.Obstet Gynaecol Can 2004;26(5):503-508
7. Crandall C. Vaginal estrogen preparations: a review of a safety and efficacy for vaginal atrophy. J Womens health.2002 Dec;11(10):857-77
8. COCHRANE Cochrane Database Syst Rev. 2006 Oct 18;(4): CD001500