

KUN HORMONIT ALKAA HEITTELEMÄÄN

ESIVAIHDEVUODET

JA KUINKA SITÄ HOIDETAAN

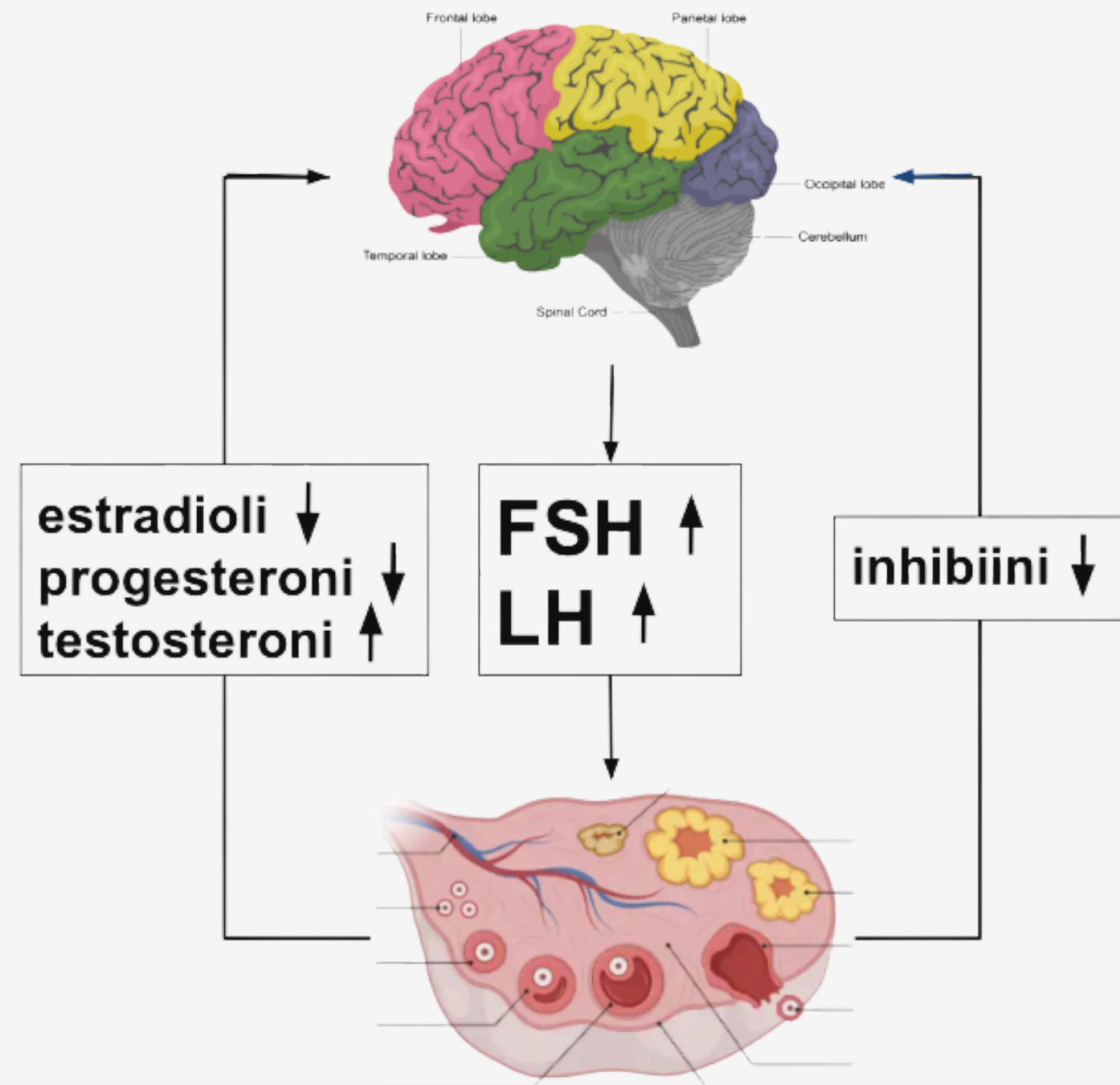
16. maaliskuuta 2026

Sidonnaisuudet

- Luentopalkkiot: Stragen, Hologic, Medicon Valley Alliance, MSD, Exeltis, Bayer
- Instagram: @vulvadr
- Sosiaalisen median yhteistyöt: MSD, potilasjärjestö Korento, Sydänliitto
- Vulva Dr Oy perustaja: yksityislääkäri Aava, Mehiläinen, vaihdevuosiluennot, merch "There is no place like vagina"

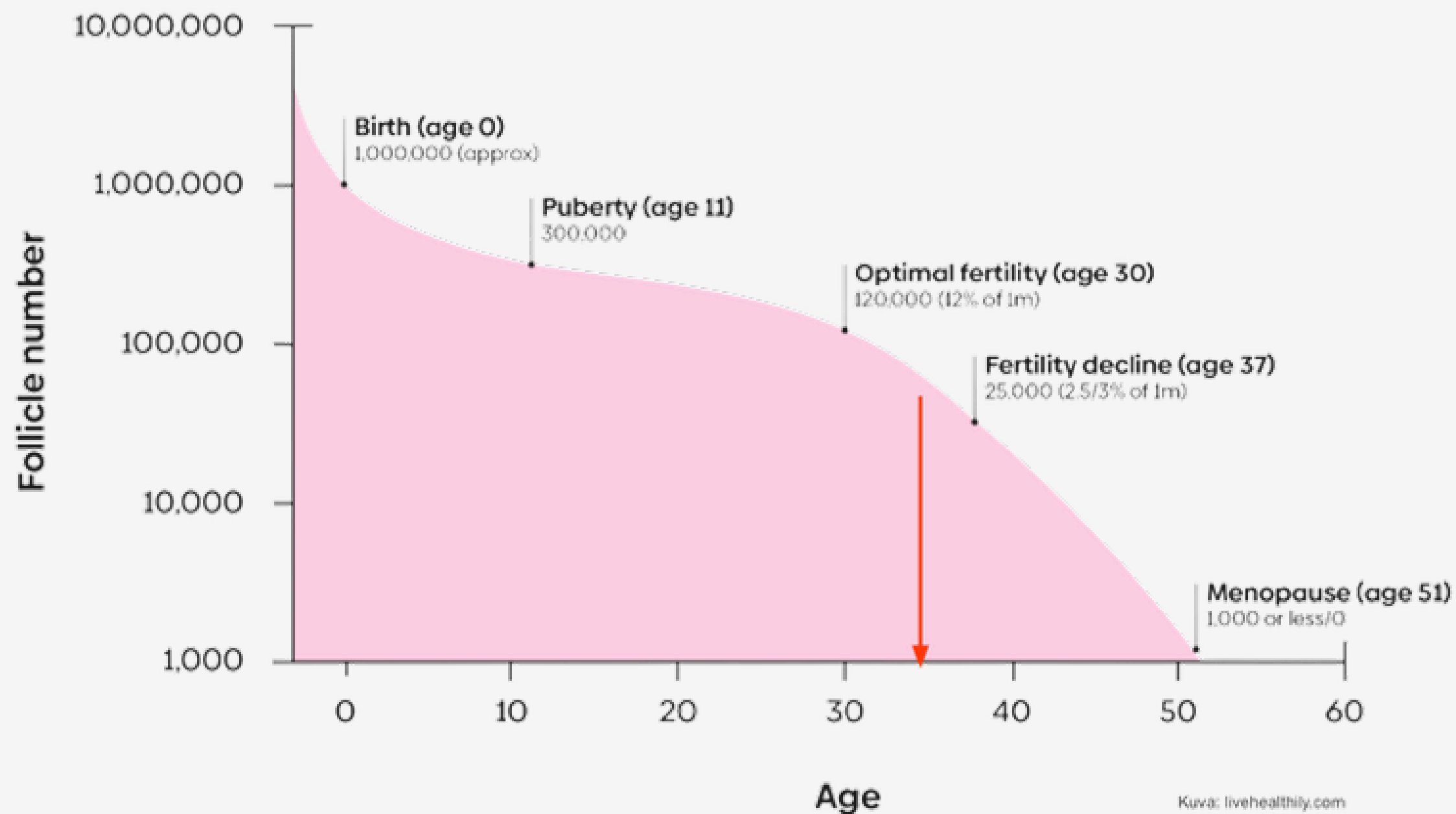
Miksi hormonit heittelevät esivaihdevuosi ssa?

Munasarjojen ja aivojen välillä toimii feedback-toiminnot



Munasolujen määrä vähenee

35v iässä alkaa nopeampi lasku



Kuva: livehealthily.com



Euroopan unionin osarahoittama



VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen

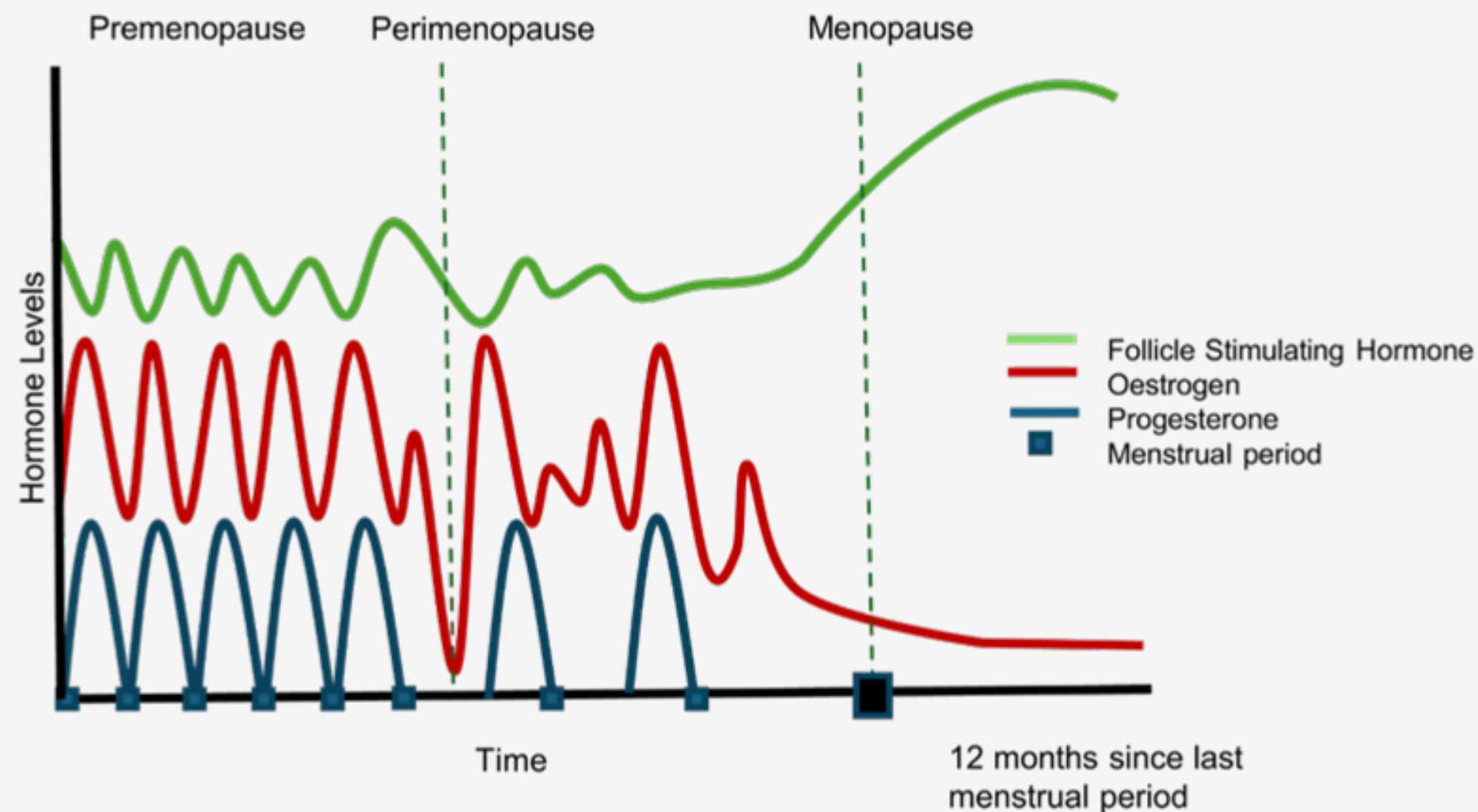


pirte50

Pirkanmaan hyvinvointialue

FSH ja estrogeeni käyvät keskustelua

Munasolujen määrä vähenee ja aivot
alkaa piiskata munasarjoja lujempaa
kuin ennen



Cutts BA et al. Research and Practice in
Thrombosis and Haemostasis 2025



Euroopan unionin
osarahoittama



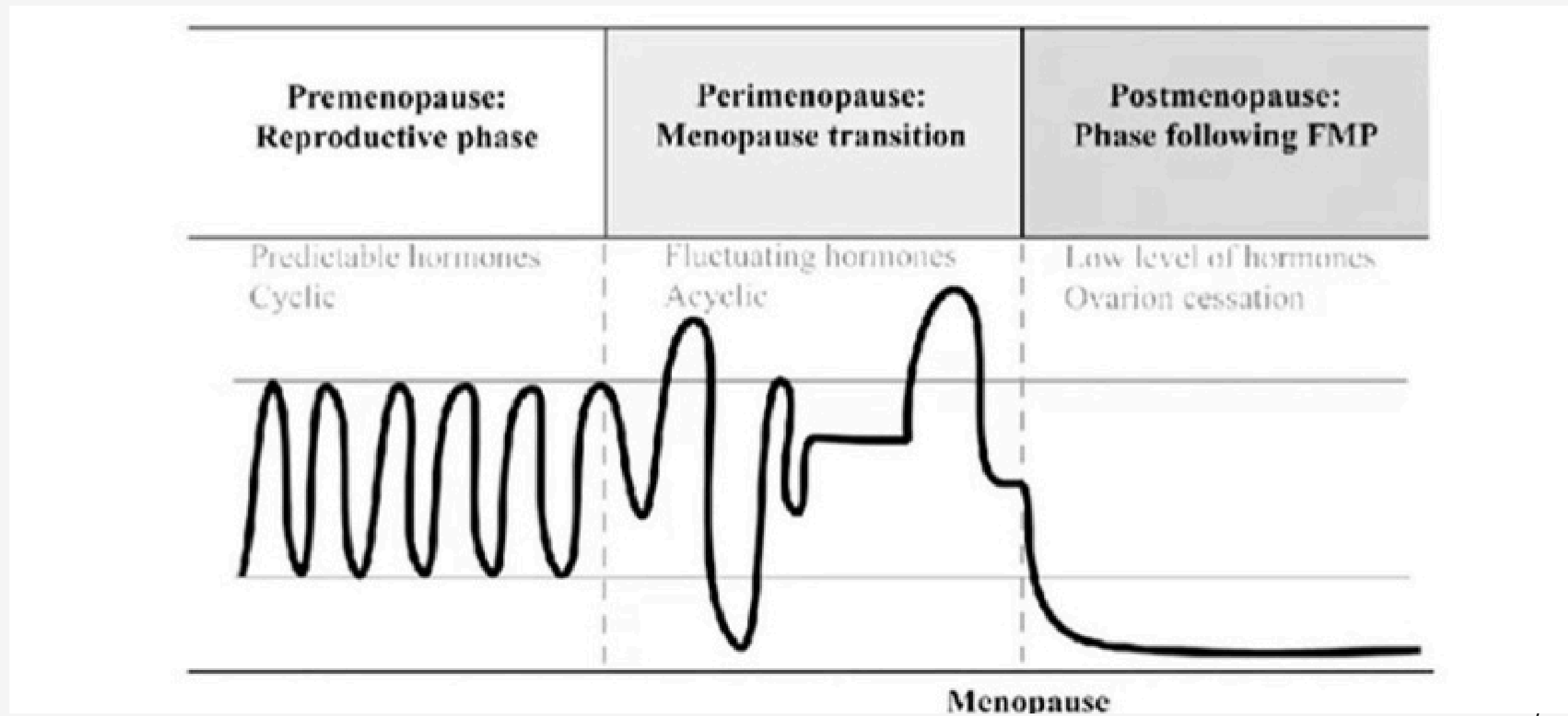
VAITO-Vaihdevuosisaamisen
toimintamallin kehittäminen



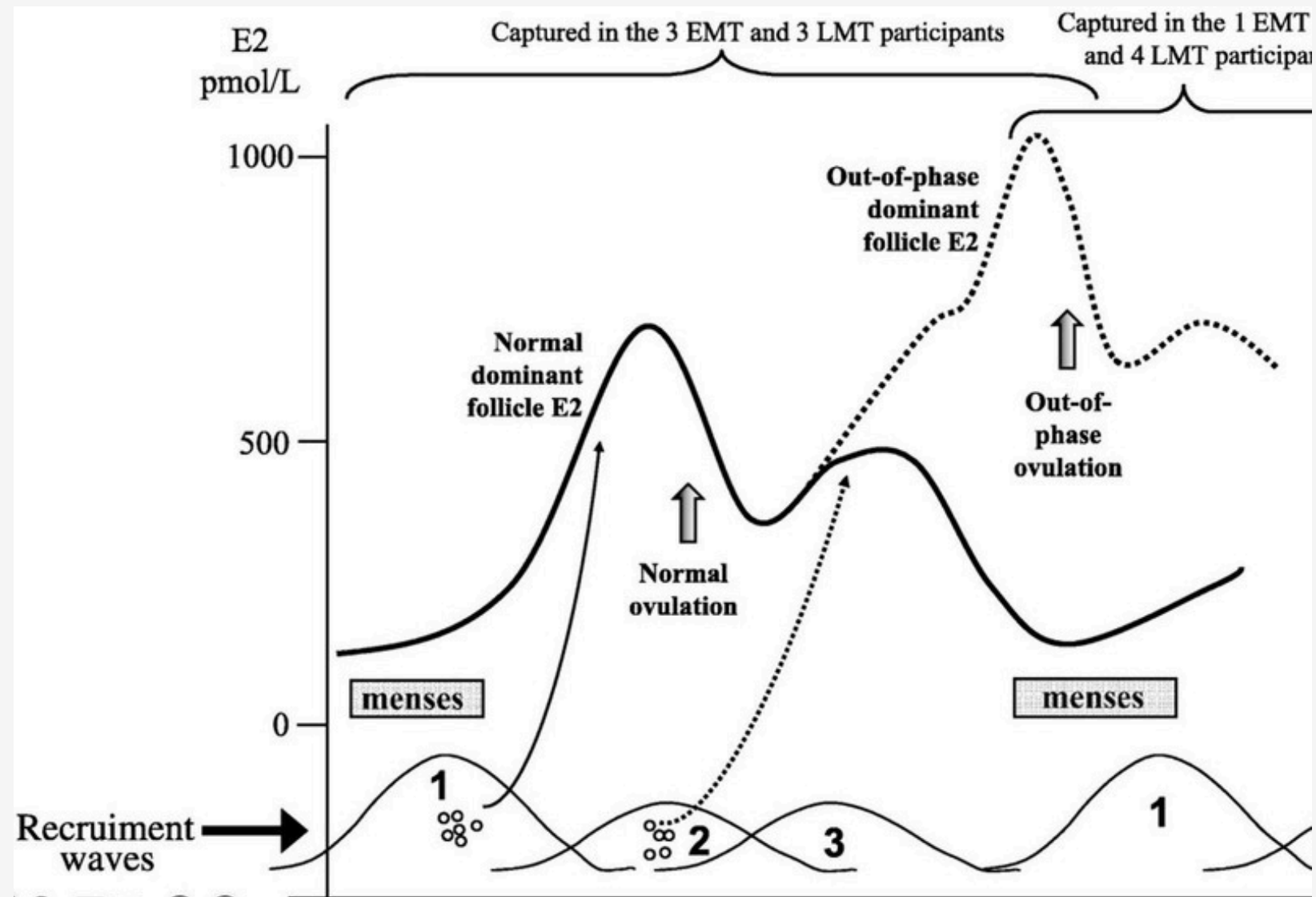
pirte50

Pirkanmaan
hyvinvointialue

Hormoniheittelyt esivaihevuosissa



Kaavio Jill Lissin luennosta NAMS 10/25



Hale et al. Menopause 2009

1. Normaali ovulaatio ei tapahdukaan (LH-piikki ei riitä)
2. Kesken kierron alkaa kypsyä uusia munasoluja ja niissä tapahtuu ovulaatio myöhemmin = loppukierrosta
3. Vuoto voi tulla tai siirtyä = epäsäännöllisiä vuotoja

Loop-ovulaatio voi esiintyä jopa $\frac{1}{3}$ kierroista



Euroopan unionin osarahoittama



VAITO-Vaihdevuosisaamisen toimintamallin kehittäminen



**Esivaihtevuosioreet
alkaa yleensä vuosia
ennen kuin kuukautiset
jää pois.**



Euroopan unionin
osarahoittama

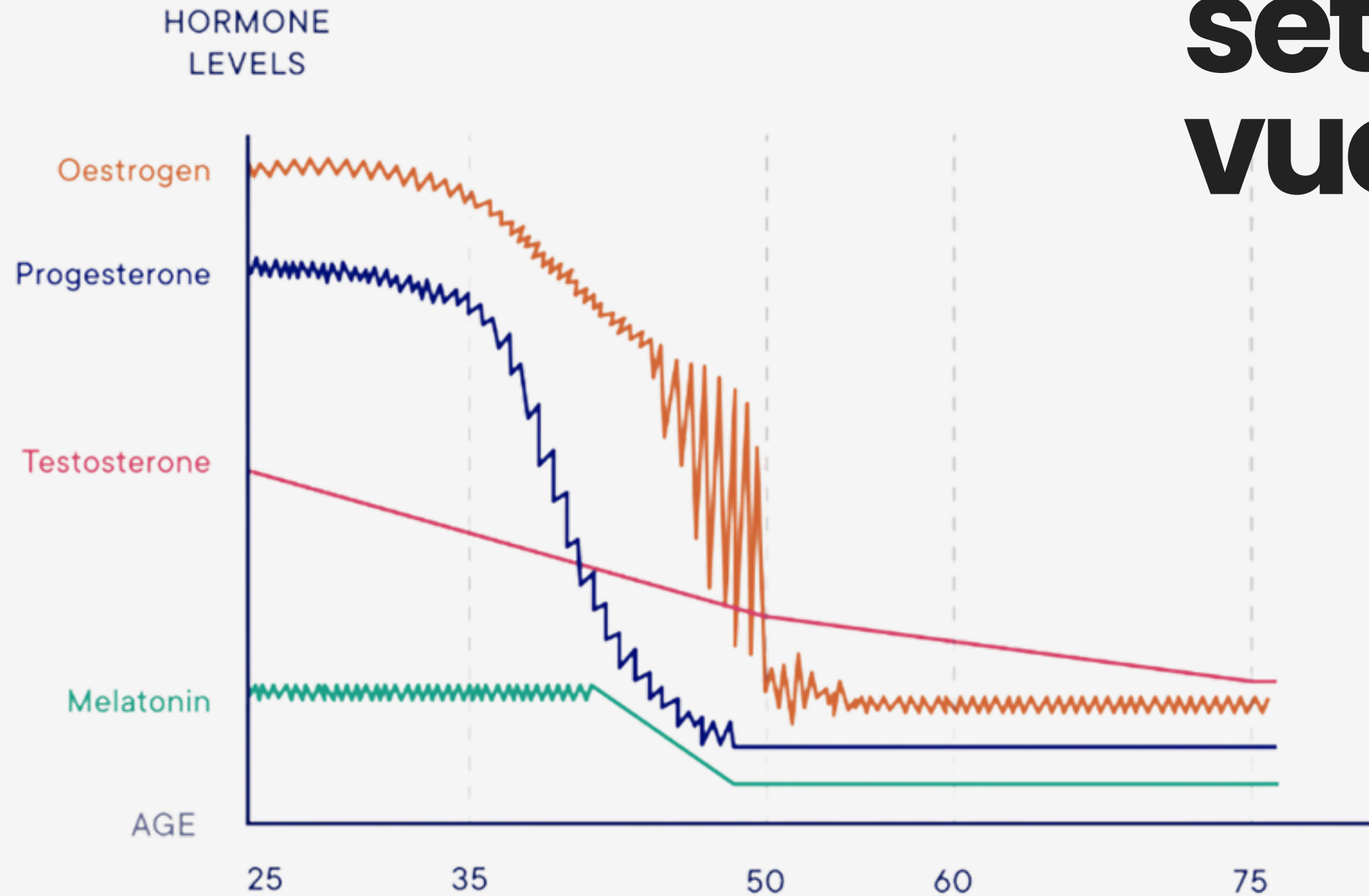


VAITO-Vaihdevuosiosaamisen
toimintamallin kehittäminen

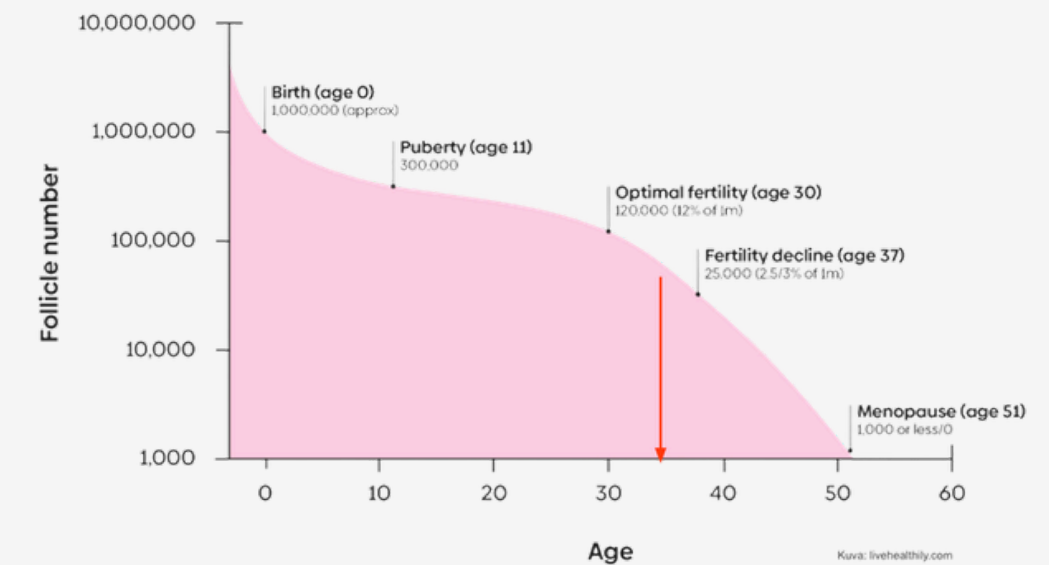


Pirkanmaan
hyvinvointialue

Hormonimuutokset kestää vuosia



kuva jennis.com



Euroopan unionin osarahoittama



VAITO-Vaihevuosiossaamisen toimintamallin kehittäminen



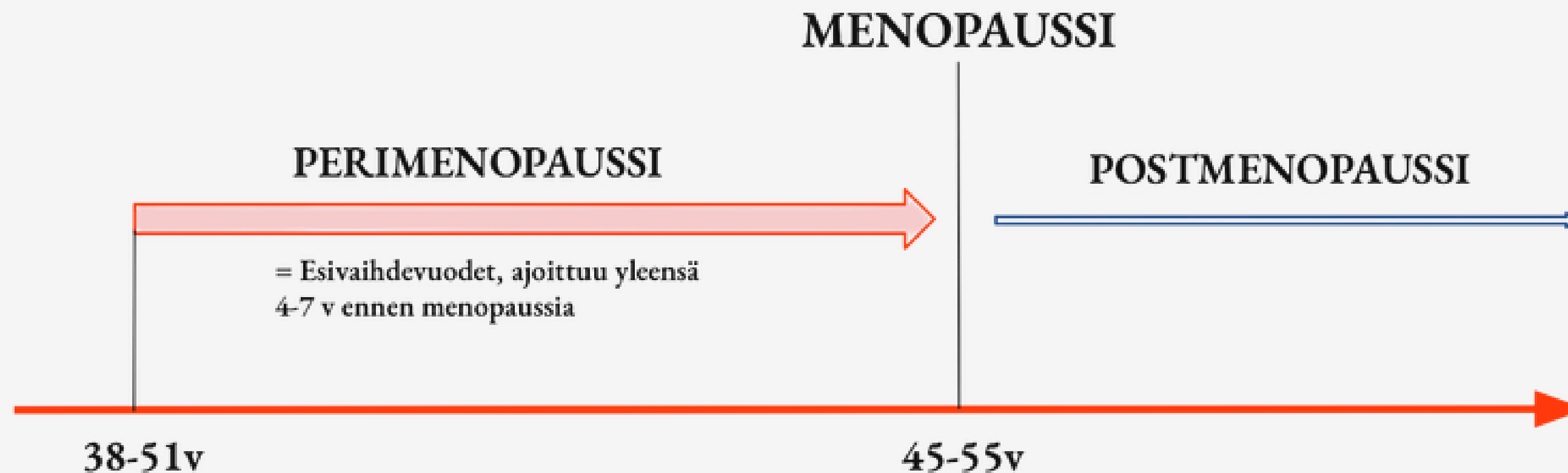
Kierrot voi olla vielä melko säännöllisiä

	↓ Ensimmäiset kuukautiset (10,5–16 vuotta)				↓ Menopausi eli viimeiset kuukautiset (45–55 vuotta)	
Vaiheet	Premenopausi		Vaihdevuosien siirtymävaihe eli perimenopausi		Postmenopausi	
	–		Varhainen	Myöhäinen	Varhainen	Myöhäinen
Kesto	Yksilöllinen		Yksilöllinen	1–3 vuotta	2 vuotta	Yli 3 vuotta
Kuukautiskierto	Säännöllinen*	Säännöllinen mutta lyhentyvä	Epäsäännöllinen ≥ 7 pv muutos aiempaan	Epäsäännöllinen ≥ 60 pv amenorrea tai 2 kiertoa pois	Ei kuukautisia	
Oireet	–	–	Vasomotorisia oireita ja urogenitaalioireita voi esiintyä		Vasomotorisia oireita, urogenitaalioireita	

* Osalla naisista kuukautiskierto voi olla epäsäännöllinen vaihdevuosiin liittymättä.

© Suomalainen Lääkäriseura Duodecim

Vaihdevuosien Käypä Hoito 2025



Mukailtu Vaihdevuosien Käypä Hoidosta 2025

Esivaihdevuosioireet alkaa yleensä 4-7 vuotta ennen kuukautisten loppumista



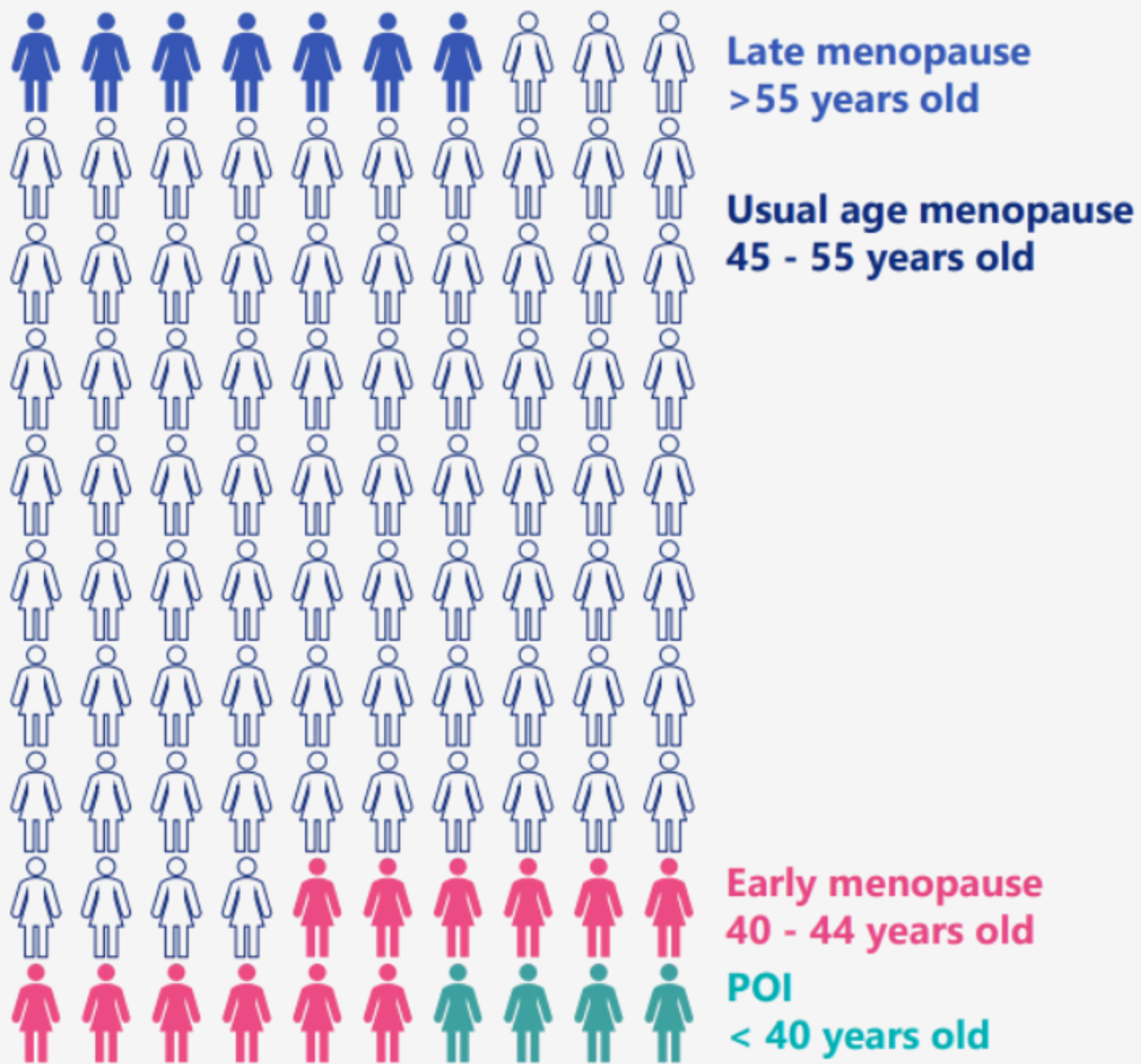
Euroopan unionin osarahoittama



VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen



Pirkanmaan hyvinvointialue



Menopaussi-ikä

Kuva: ESHRE POI Guideline 2024



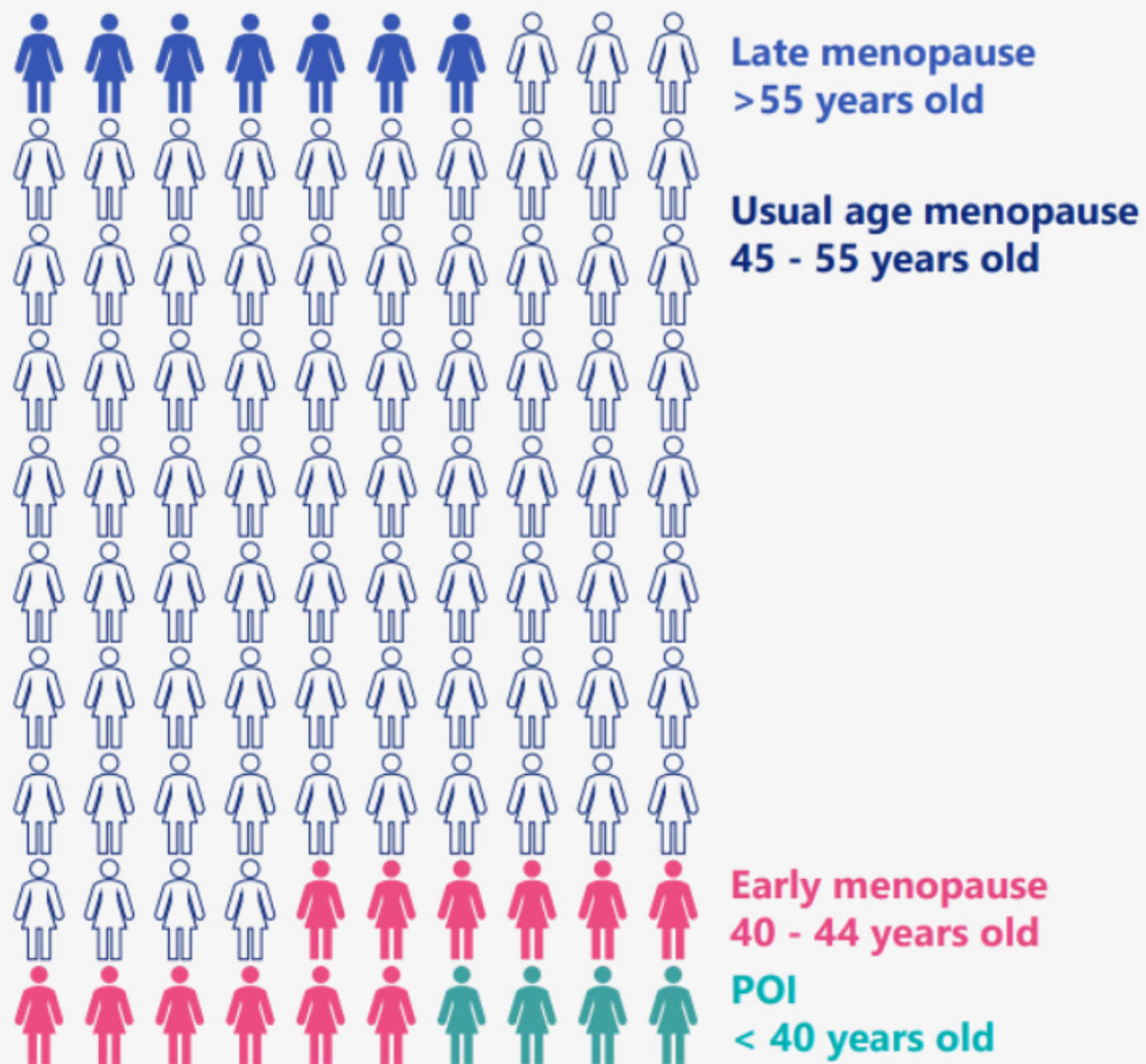
European unionin osarahoittama



VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen



Pirkanmaan hyvinvointialue



- Kohdunpoisto ja tupakointi voivat aikaistaa vaihdevuosisia
- PCOS-naisilla vaihdevuodet myöhemmin

16%:lla kuukautiset loppuu ennen 45v ikää

Kuva: ESHRE POI Guideline 2024

Menopausi-ikä



Euroopan unionin osarahoittama



VAITO-Vaihdevuosisaamisen toimintamallin kehittäminen



1% sanoo, ettei koe mitään vaihdevuosioireita

Lähteet: 1.Minkin MJ, Reiter S, Maamari R. Prevalence of postmenopausal symptoms in North America and Europe. Menopause 2015;22(11):1231-8 2.Nappi RE, Kroll R, Siddiqui E, ym. Global cross-sectional survey of women with vasomotor symptoms associated with menopause: prevalence and quality of life burden. Menopause 2021;28(8):875-882



Euroopan unionin
osarahoittama



VAITO-Vaihdevuosiosaamisen
toimintamallin kehittäminen



Pirkanmaan
hyvinvointialue

Oireet ovat moninaisia

- Kuumat aallot ja hikoilu 67-70%
- Unihäiriöt 64-69%
- Mielialan ailahtelu, alakuloisuus 47-56%
- Muistihäiriöt 42%
- Limakalvojen kuivuus 44-76%
- Emättimen kutina ja polttelu 36%
- Tihentynyt virtsaamistarve 43%
- Painonnousu 47%
- Seksuaalinen haluttomuus 52%
- Nivel- ja lihaskivut 30-69%
- Päänsärky 16-50%
- Ei mitään edellisistä 1%



Minkin MJ, Reiter S, Maamari R. Prevalence of postmenopausal symptoms in North America and Europe. Menopause 2015.
Nappi RE, Kroll R, Siddiqui E, ym. Global cross-sectional survey of women with vasomotor symptoms associated with menopause: prevalence and quality of life burden. Menopause 2021.

5 am club

- unihäiriöt on tyypillisiä, mutta moni ei silti tunnista niitä vaihdevuosisoireeksi
- vaikuttaa moneen muuhun: mieliala, painonhallinta, aivosumu



Mielialaoireet

- Tavallisia mutta ei pidä vähätellä
- FIGO suosittaa mielialanvaihtelujen hoitoon vaihdevuosi-ikäisellä ensisijaisesti hormonihoitoa
- Kohtalaiset ja vaikeat hikoiluoireet lisäävät riskiä sairastua masennukseen



Työuupumuksen taustalla voi olla vaihdevuosioireilu

Sitaatti Vaihdevuosien Käypä Hoito 2025



Euroopan unionin
osarahoittama

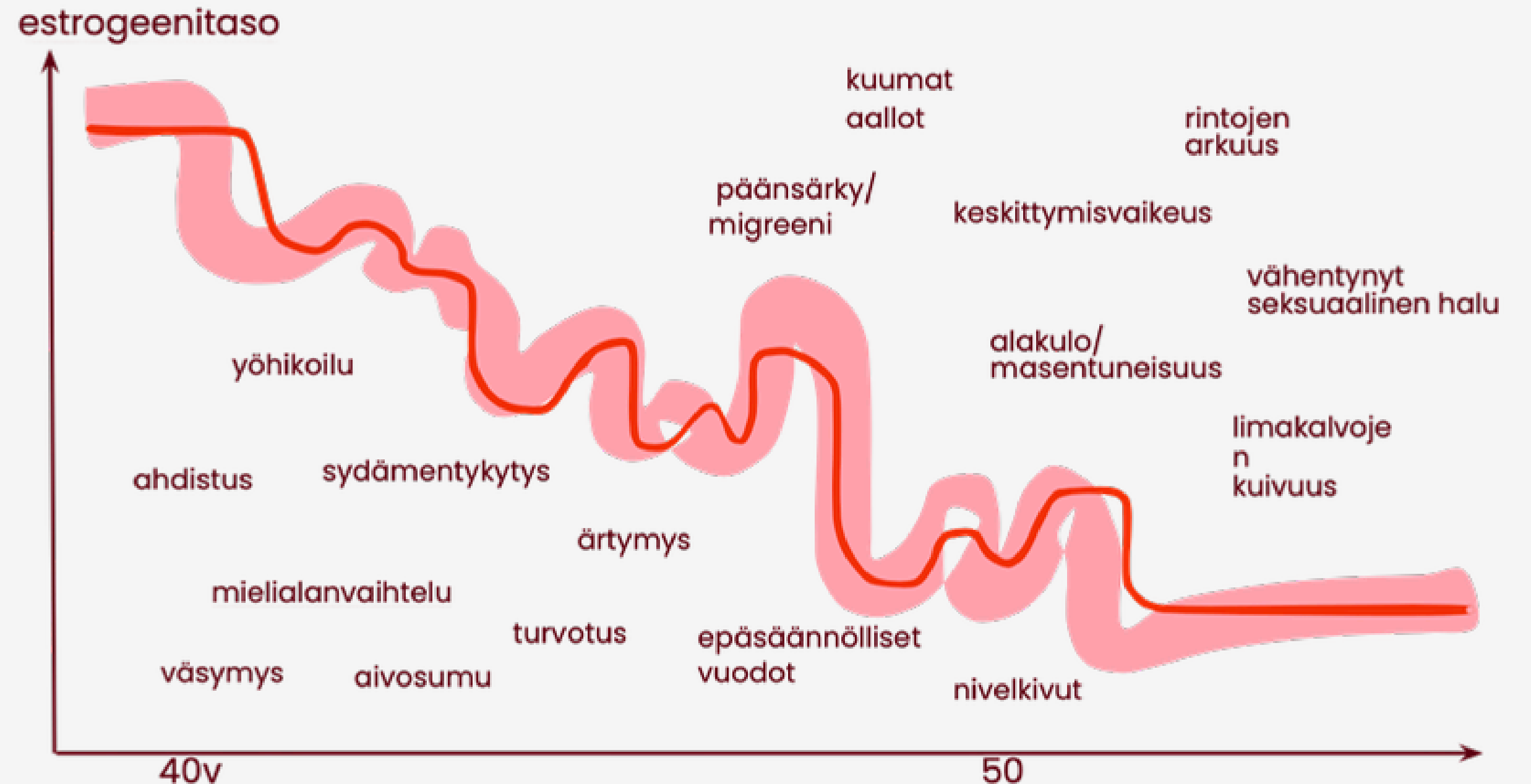


VAITO-Vaihdevuosiosaamisen
toimintamallin kehittäminen



Pirkanmaan
hyvinvointialue

Esivaihdenvuosissa tyypillistä oireiden vaihtelu



“En tunnista itseäni”

Laboratoriotutkimuksia ei pääsääntöisesti tarvita esi- ja vaihdevuosien diagnoosiin



Euroopan unionin
osarahoittama



VAITO-Vaihdevuosiosaamisen
toimintamallin kehittäminen



Pirkanmaan
hyvinvointialue

Esivaihdevuosisien diagnoosi

Esivaihdevuosille ei ole omaa diagnoosia.

Voi käyttää

N95.1 vaihdevuodet

N94.3 PMS-oireet

N92.0 Runsaat kuukautiset

riippuen mikä oire potilaalla on häiritsevin.

FSH-mittaus on yleensä tarpeeton ja normaalin rajoissa esivaihdevuosissa.

- kaksi mittausta >30 vähintään kuukauden välein
- progestiiniehkäisyksen aikana voi tarvittaessa käyttää apuna



Euroopan unionin
osarahoittama



VAITO-Vaihdevuosiosaamisen
toimintamallin kehittäminen



Koranta ry

pirte50

Pirkanmaan
hyvinvointialue

Hoitokokeilu vs labra

Jos potilaalla on selkeitä vaihdevuosioireita, voi hoitokokeilu systeemisellä hormonihoidolla olla FSH-mittausta suositeltavampi toimintatapa. Raskauden ehkäisystä tulee huolehtia **3** (ks. Käypä hoito -suositus Raskauden ehkäisy **11**, **97**).

Esivaihdenvuosisien hoito

1. Vaihdevuosisoireiden hoito
2. Ehkäisy
3. Vuotojen hoito
4. PMS hoito



Euroopan unionin
osarahoittama



VAITO-Vaihdevuosisaamisen
toimintamallin kehittäminen



Pirkanmaan
hyvinvointialue

Vaihdevuosisoireiden hoito esivaihdevuosissa

Periaatteet samat kuin
vaihdevuosissa: estrogeeni
hoitaa oireita ja siihen on
yhdistettävä
keltarauhashormoni
suojaamaan kohdun
limakalvoa



Euroopan unionin
osarahoittama

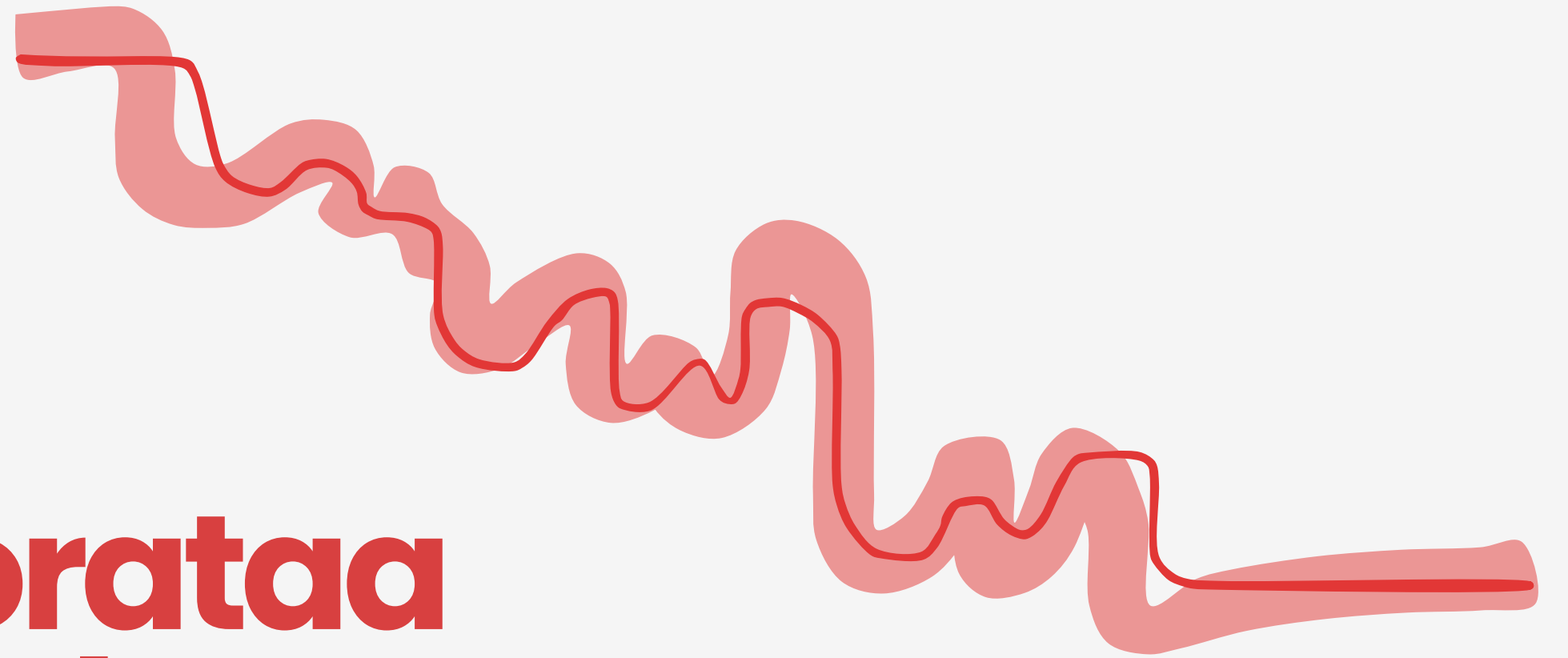


VAITO-Vaihdevuosiosaamisen
toimintamallin kehittäminen



Pirkanmaan
hyvinvointialue

Hoidetaan hormonivuoristorataa ja estrogeenin laskua



Esivaihdevuosissa oireiden
taustalla voi olla

1. Hormonivaihtelut
2. Estrogeenin lasku

1. Hormonivaihteluiden (=vuoristoradan) tasaaminen

Minipilleri (drospirenoni) – pelkkä tasaaminenkin voi riittää

Yhdistelmäehkäisytabletti, mielellään luonnollisella
estrogeenilla

Perimenopausaalisille terveille naisille, jotka tarvitsevat ehkäisyä, yhdistelmäehkäisytabletti tarjoaa ehkäisyä, kuukautiskierron hallinnan ja lievitystä vasomotorisiin oireisiin ja vuotohäiriöihin, ja se ehkäisee myös luukatoa **149**.

Luonnollista estrogeenia eli estradiolia tai estetrolia sisältävät yhdistelmätabletit ovat suositeltavampia kuin synteettistä etinyliestradiolia sisältävät tabletit, koska etinyliestradioliin liittyy naisen ikääntyessä näistä suurin laskimotukosriski **150** (ks. Käypä hoito -suositus Raskauden ehkäisy **11**, **97**).

Vaihdevuosien Käypä Hoito 2025



Euroopan unionin
osarahoittama

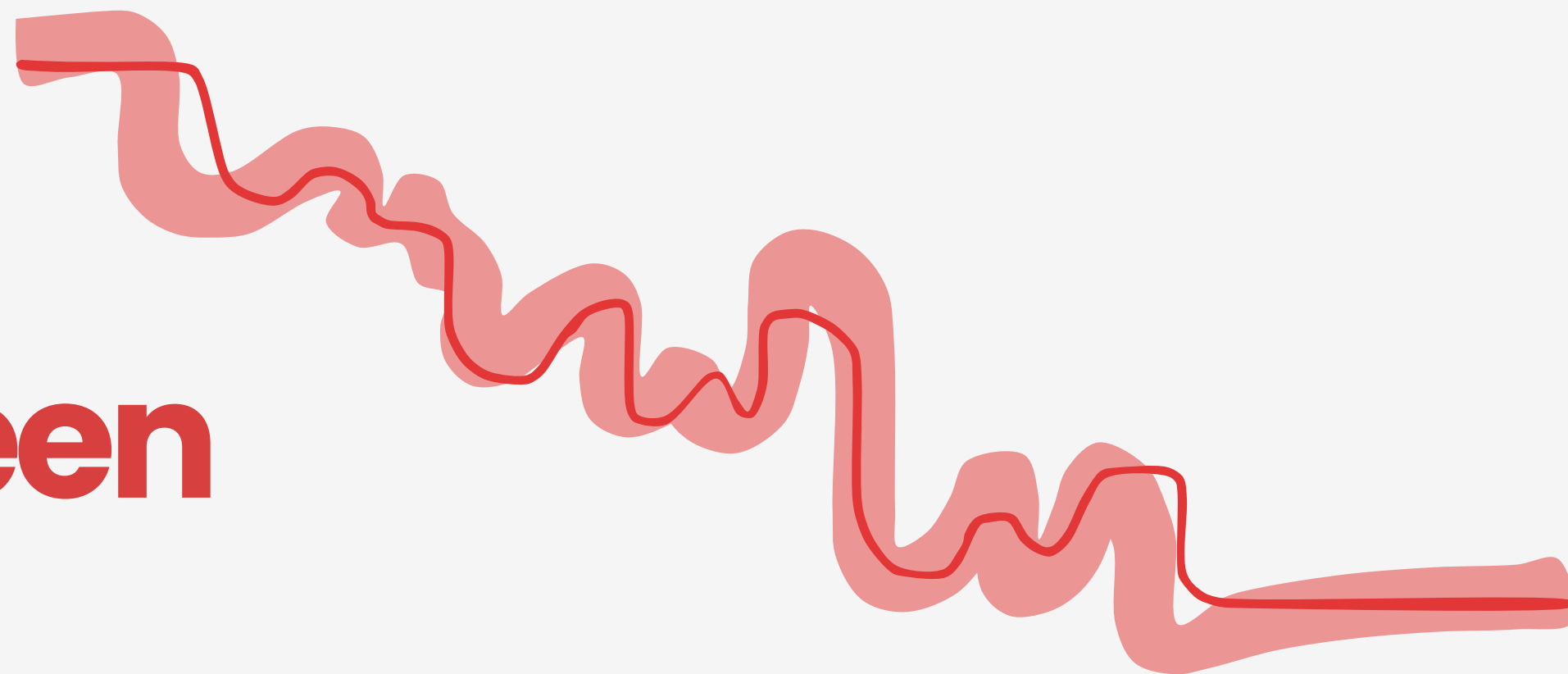


VAITO-Vaihdevuosiosaamisen
toimintamallin kehittäminen



Pirkanmaan
hyvinvointialue

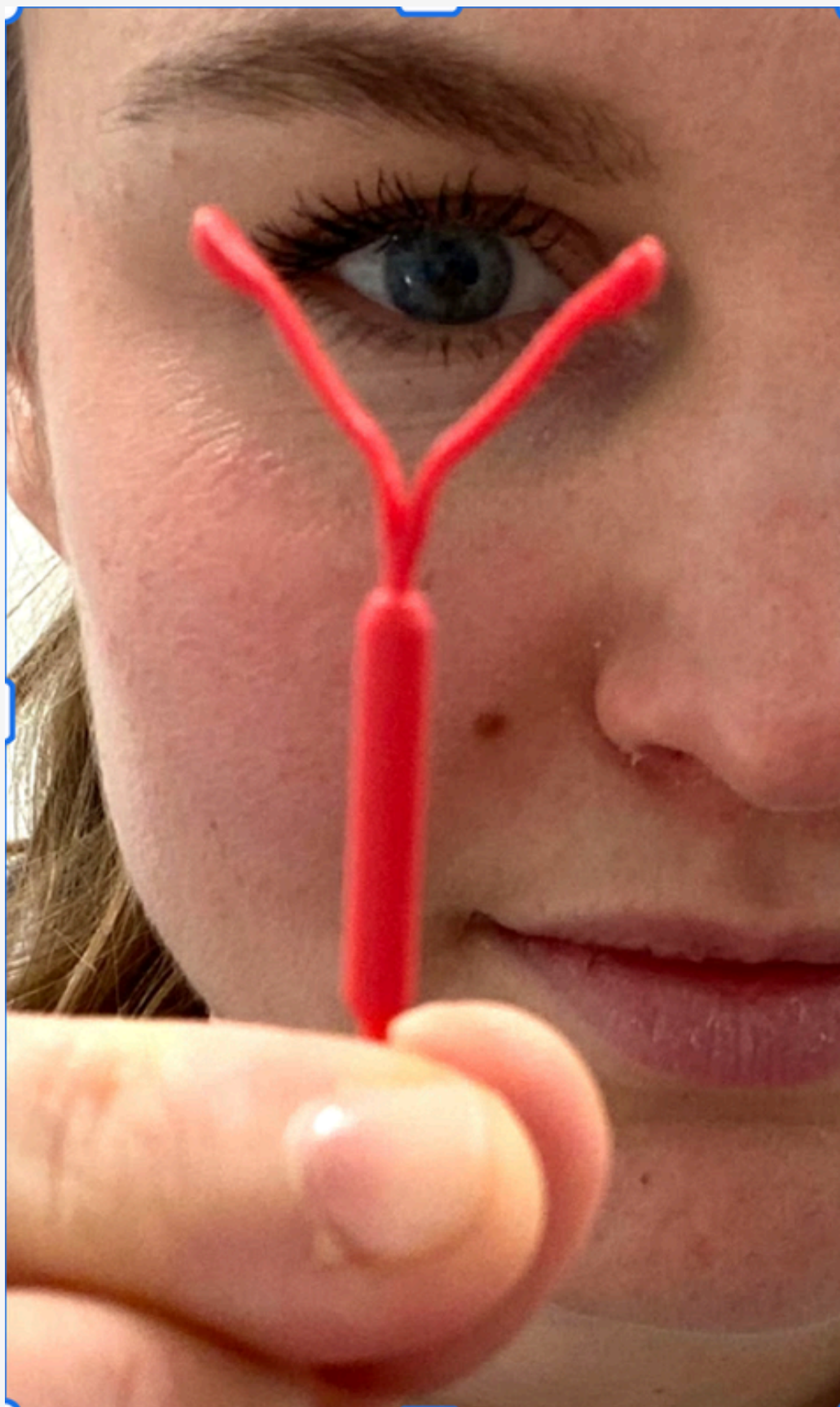
2. Estrogeenivajeen hoito



Estrogeenia lisätään joko tablettina tai ihon kautta

Osa voi hyötyä jaksottaisesta estrogeenilisästä kierron loppuun

Yhdistelmäpilleri
Geeli
Suihke
Laastari
Estrogeenitabletti



Raskauden ehkäisy

Kuukautisten loppumiseen saakka raskaus on mahdollinen

Vaihtoehtoja, jotka hoitaa vaihdevuosisoireita

- **yhdistelmäehkäisypilleri** (luonnollisella estrogeenilla)

Vaihtoehtoja, joihin on helppo lisätä estrogeeni

- **minipilleri** (drospirenoni)
- **hormonikierukka** (52 µg kierukka)

Kuukautisissa tapahtuu muutoksia esivaihevuosissa

- Kierto lyhenee (usein ennakoivasti ennen oireita)
- Kierto pidentyy
- Kierto epäsäännöllistyy
- Vuodot niukentuu
- Vuodot runsastuu



Euroopan unionin
osarahoittama

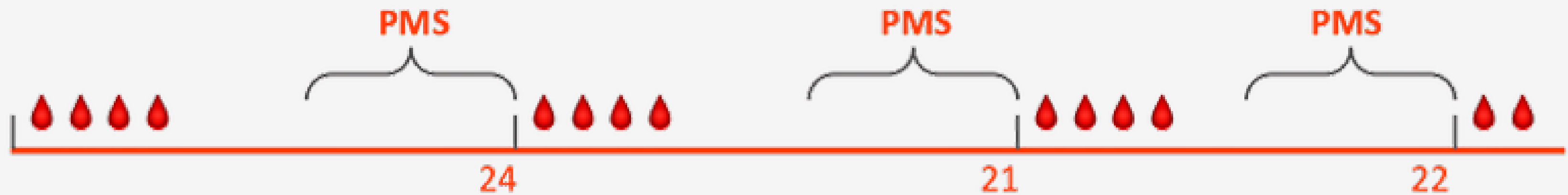


VAITO-Vaihdevuosiosaamisen
toimintamallin kehittäminen



Pirkanmaan
hyvinvointialue

Kuukautiskierto on lyhimmillään keskimäärin 42-45 vuotiaana



Runsaiden vuotojen hoito

Käytännössä sama kuin ehkäisyyn käytettävät valmisteet:

- **minipilleri** (drospirenoni)
- **yhdistelmäehkäisy** (luonnollinen estrogeeni)
- **hormonikierukka**

Lisäksi kuten muulloinkin

- traneksaamihappo
- NSAID



Euroopan unionin
osarahoittama



VAITO-Vaihdevuosiosaamisen
toimintamallin kehittäminen



Pirkanmaan
hyvinvointialue

Epäsäännöllisten vuotojen hoito

- **minipilleri** (drospirenoni)
- **yhdistelmäehkäisy** (luonnollinen estrogeeni)
- **hormonikierukka** (ei hoida epäsäännöllisyyttä, mutta vie vuotoja pois)
- **syklinen keltarauhashormoni**



Euroopan unionin
osarahoittama



VAITO-Vaihdevuosiosaamisen
toimintamallin kehittäminen

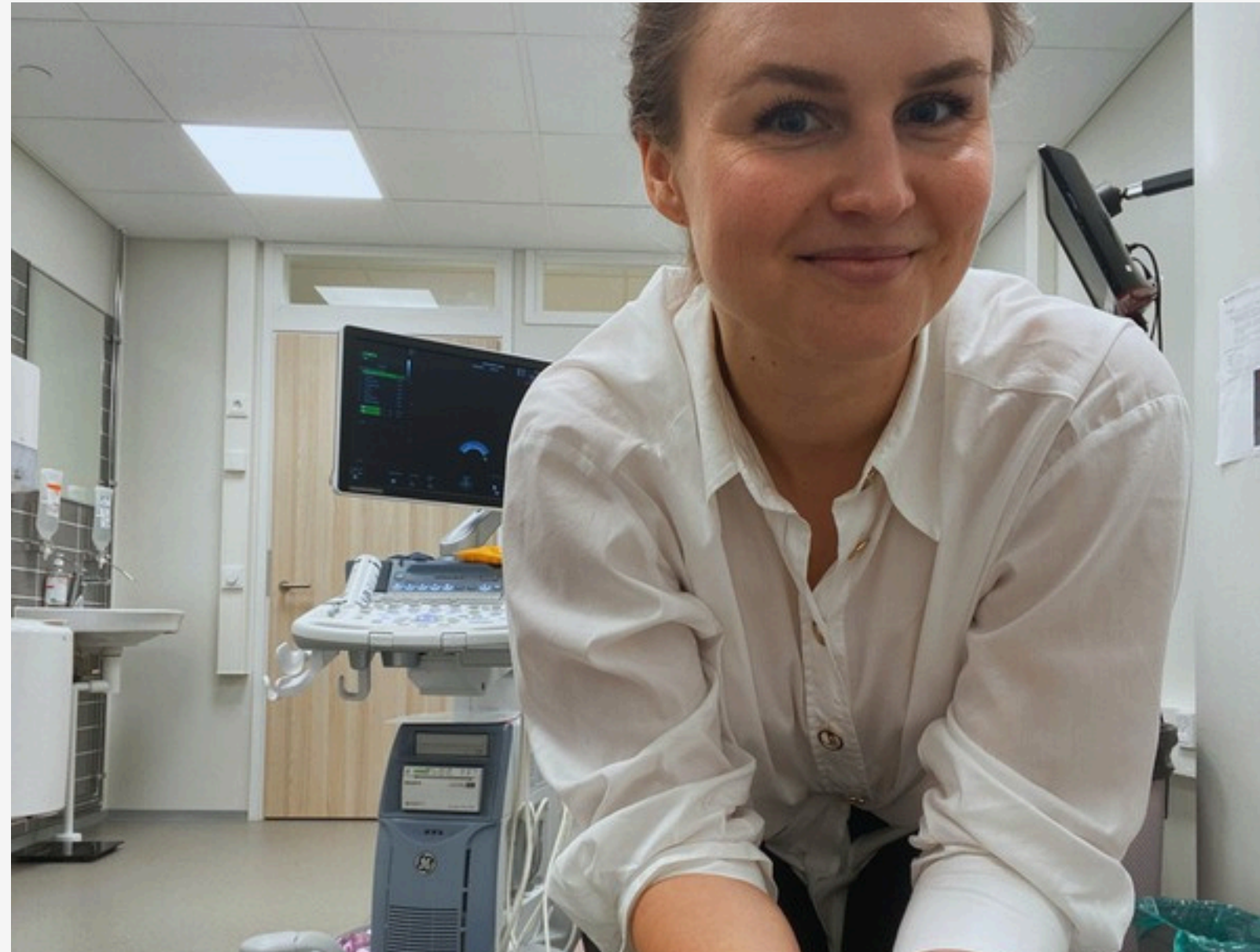


Koranta ry

pirte50

Pirkanmaan
hyvinvointialue

Pms-oireet

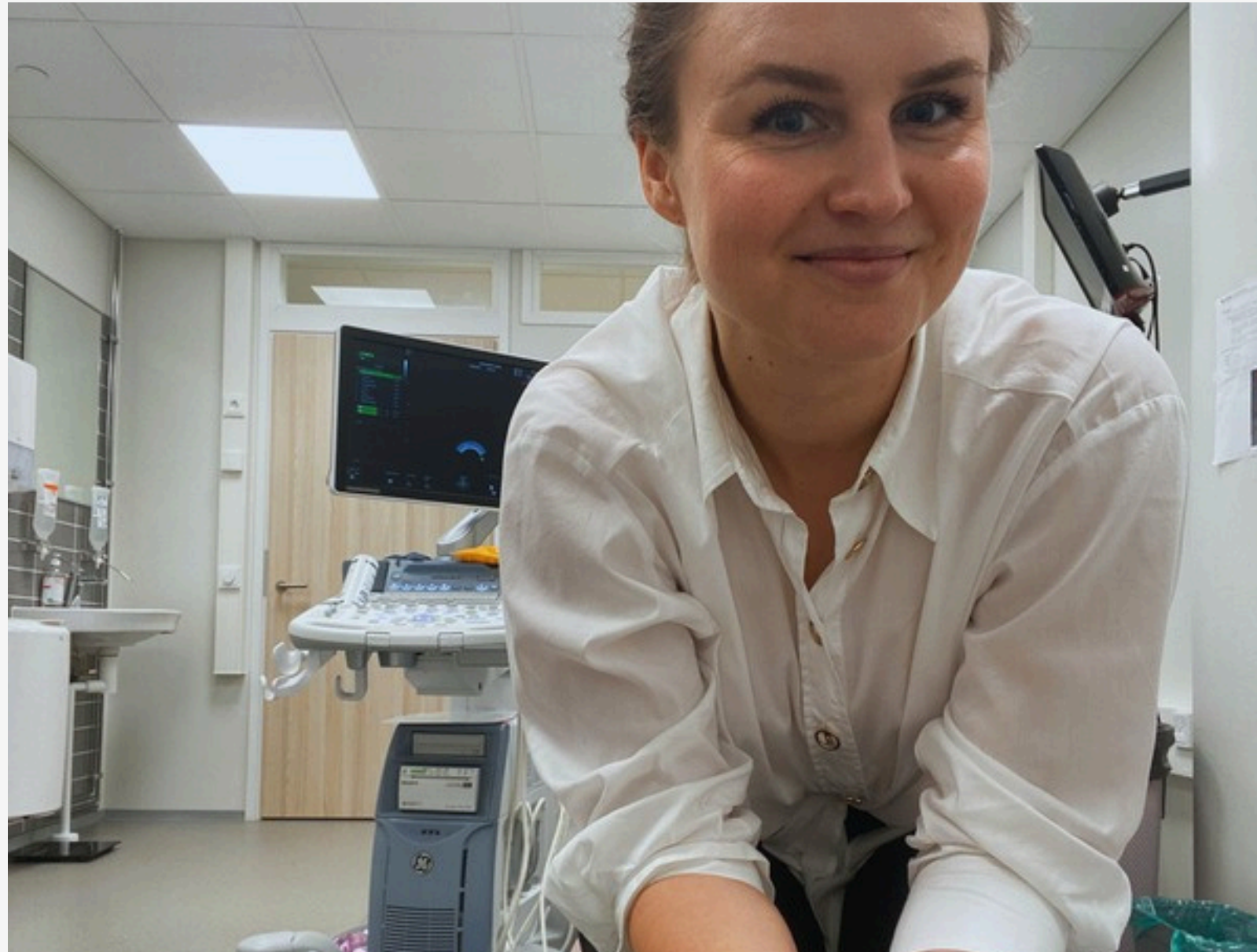


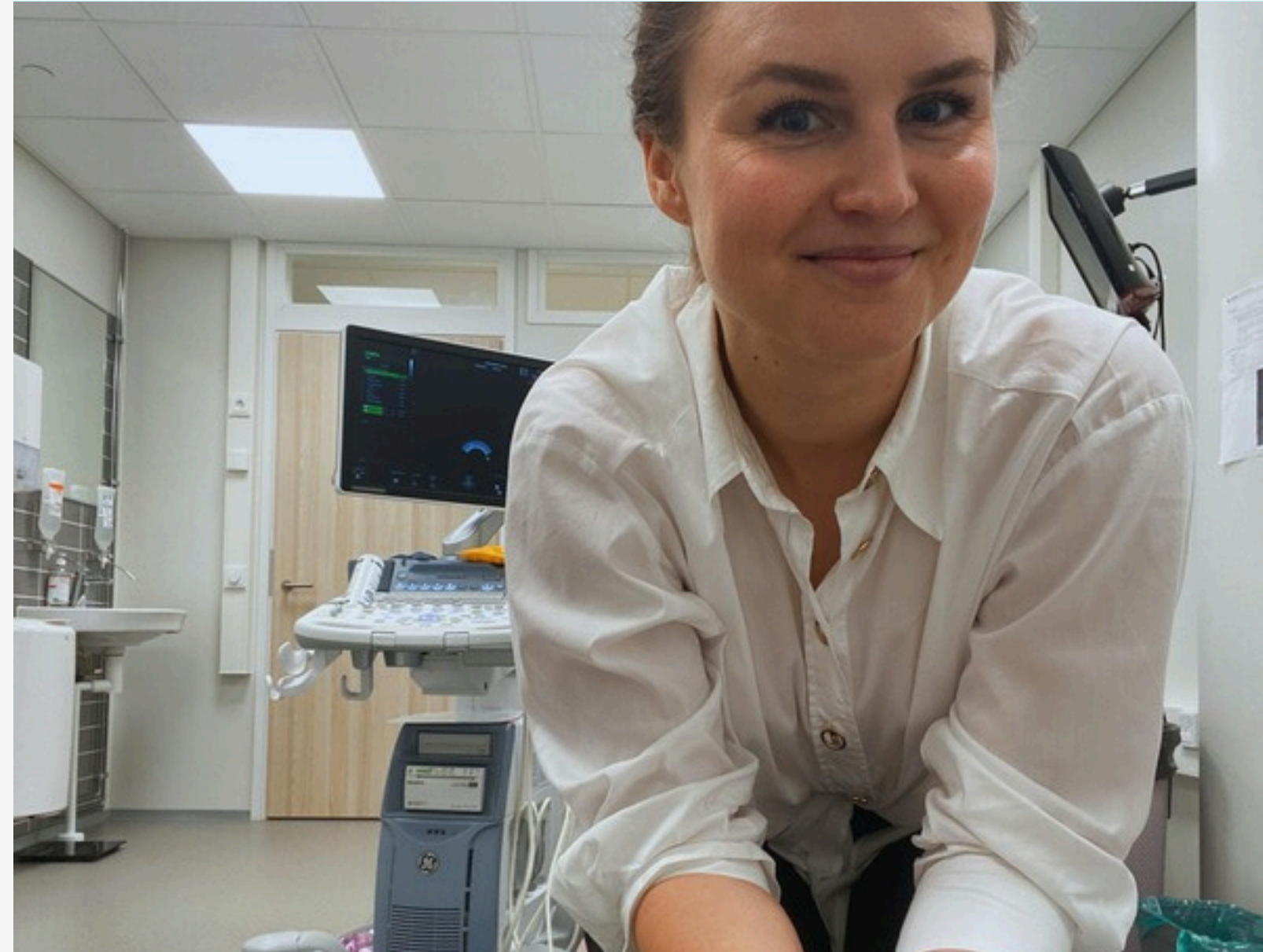
- 20–30% kärsii
- kierron lopulla tulevia oireita
 - psyykkiset oireet: ärtyneisyys, alakulo, itkuisuus, keskittymisvaikeus
 - fyysiset: pahoinvointi, turvotus, päänsärky, unettomuus, rintojen arkuus
- PMDD on vaikeampi muoto, jossa pääroolissa ovat psyykkiset oireet
 - vastaa vaikutukseltaan keskivaikeaa masennusta
 - reilu 3% kärsii PMDD:stä
 - oireina vaikeampi alakulo, itsetuhoiset ajatukset, näköalattomuus
- PMS-oireet pahimmillaan 30–40 vuotiaana

Ortiz Worthington R, Eastman LM, Alexander JT. Synopsis of ACOG Guideline on Management of Premenstrual Disorders. JAMA. 2026.
Reilly TJ, Patel S, Unachukwu IC, Knox CL, Wilson CA, Craig MC, Schmalenberger KM, Eisenlohr-Moul TA, Cullen AE. The prevalence of premenstrual dysphoric disorder: Systematic review and meta-analysis. J Affect Disord. 2024.

Pms ja esivaihdevuodet

- PMS-oireet ja esivaihdevuosien oireet ovat samankaltaisia ja osuvat ajallisesti limittäin
- Oireet voivat olla päällekkäin eli voi olla sekä syklisiä oireita että jatkuvia
- Välillä vaikea tietää johtuuko oireet PMS:stä vai esivaihdevuosista
- PMS-oireisilla vaikeammat kuumat aallot. → herkkyys hormonivaihteluille?





Pms ja esivaihdevuodet – HOITO

- Molemmissa hyötyä hormonien tasoittamisesta → **yhdistelmäpilleri tai minipilleri**
- Loppukiertoon voi kokeilla pientä määrää **estrogeenia** (+keltarauhashormoni!)
- Enemmän PMS-oireisiin kallistuttaessa **SSRI** pienellä annoksella kierron loppuun

PCOS

PCOS on **metabolinen** ja **hormonaalinen** häiriö

- Iän myötä munasolujen määrä laskee
 - kuukautiskierrot säännöllistyy
 - akne ja hirsutismi vähenee
- PCOS-naisille vaihdevuodet tulee 2-3 vuotta myöhemmin



PCOS

Esivaihevuosissa metaboliset riskit korostuu.

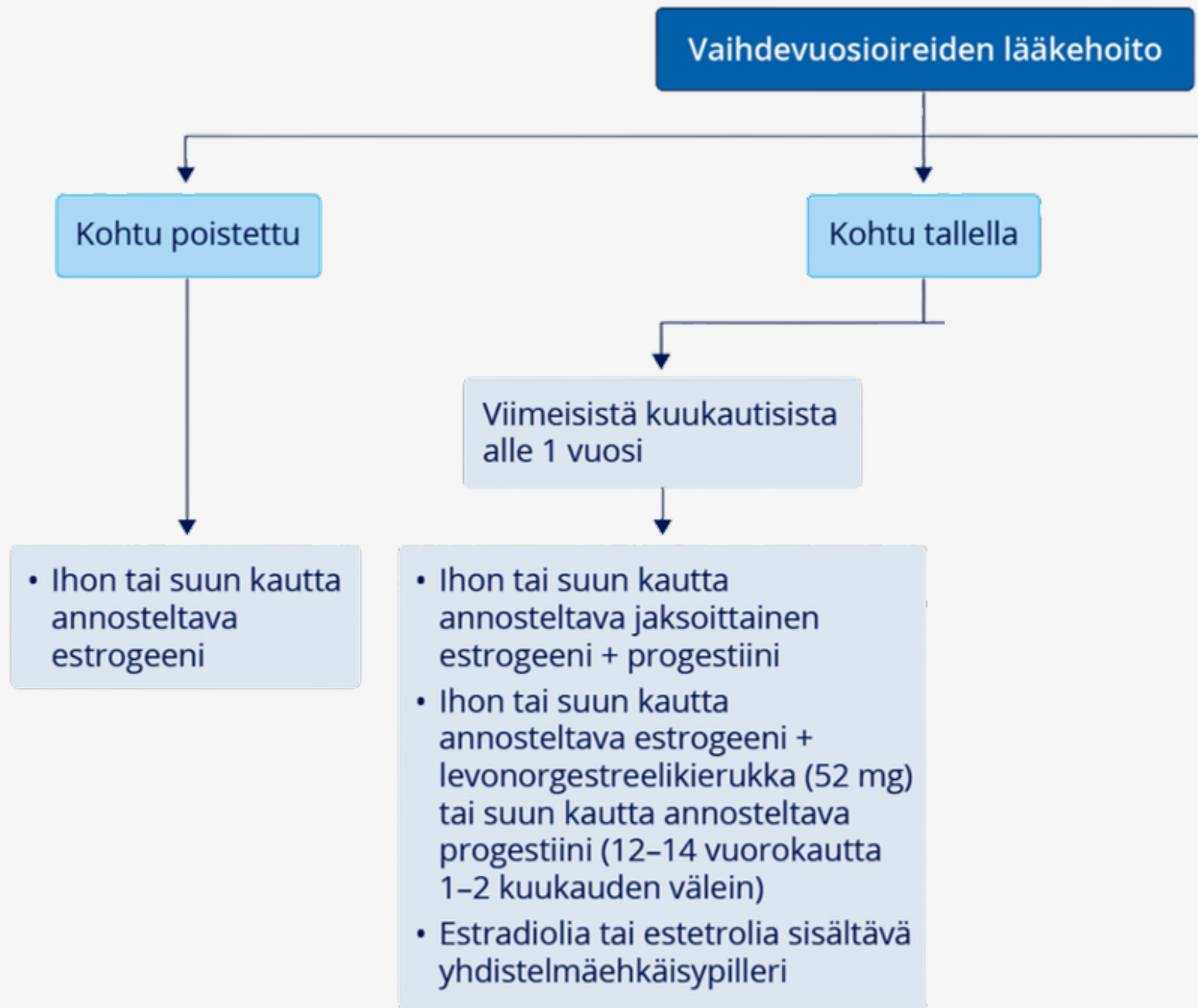
PCOS-naisilla on enemmän

- ylipainoa
- insuliiniresistenssiä ja isompi DM-riski
- dyslipidemiaa
- kohonnutta verenpainetta
- uniapneaa
- mielialasairauksia

Kuitenkin ylipaino ajaa suurinta osaa riskeistä eikä itse PCOS.

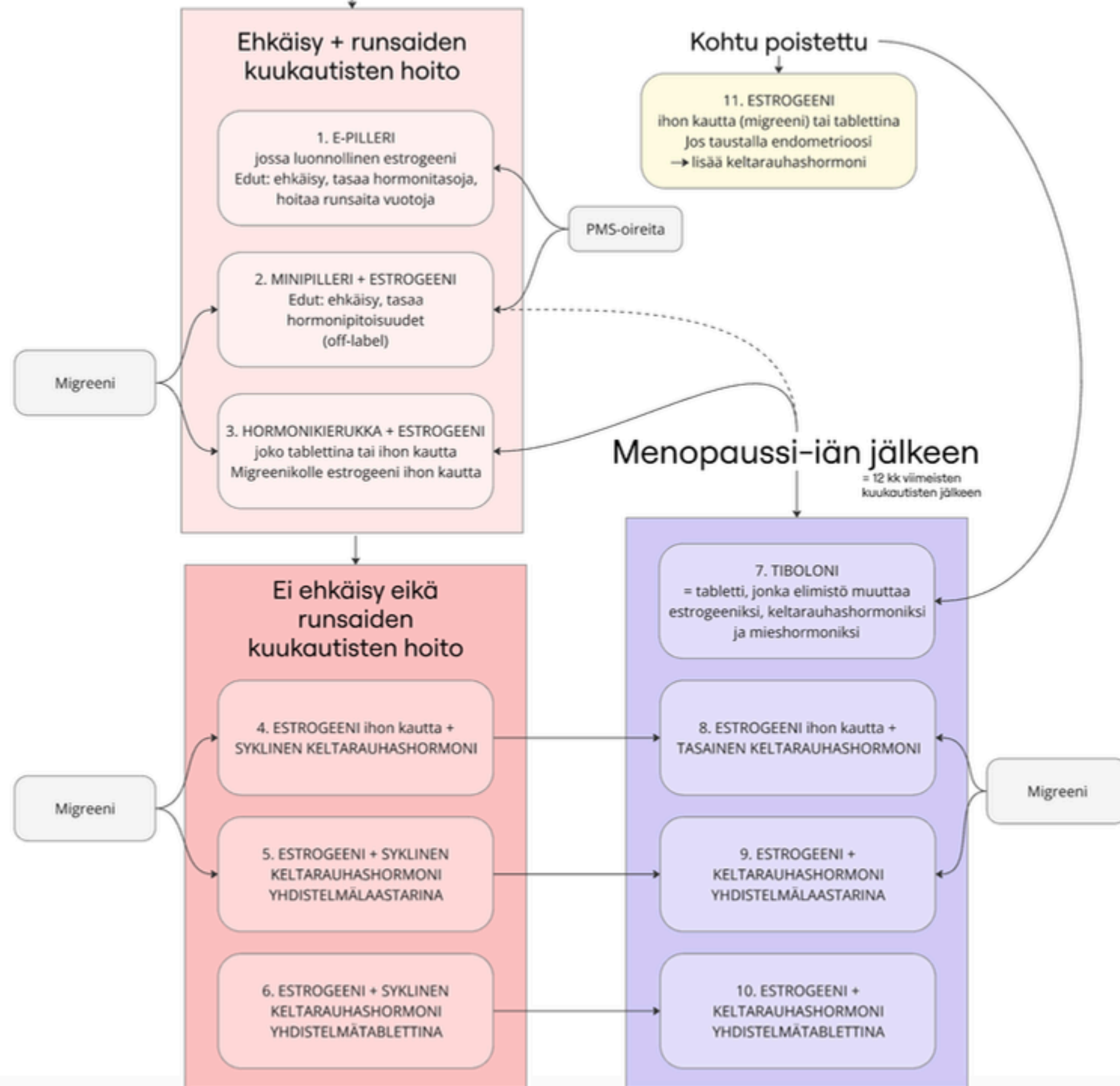
- tärkeää seuloa ja hoitaa sydän- ja verisuonitautien riskejä
- DM seulat riskin mukaan
- uniapnean tutkiminen





Esivaihdevuosisien hoito, valmisteet

Ennen menopaussi-ikää



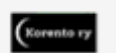
Esivaihe- vuosien hoito, valmisteet



Euroopan unionin
osarahoittama

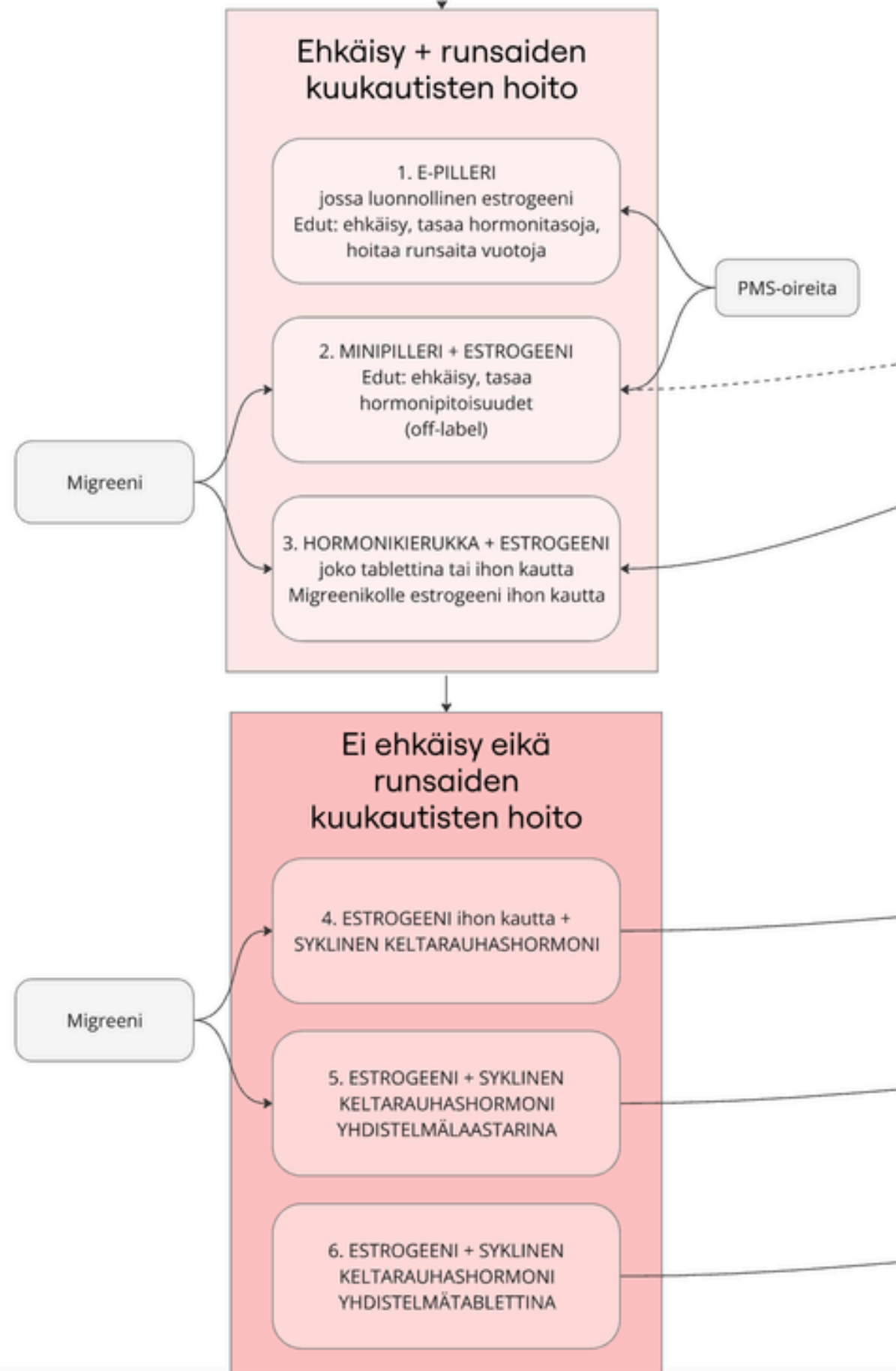


VAITO-Vaihdevuosisaamisen
toimintamallin kehittäminen

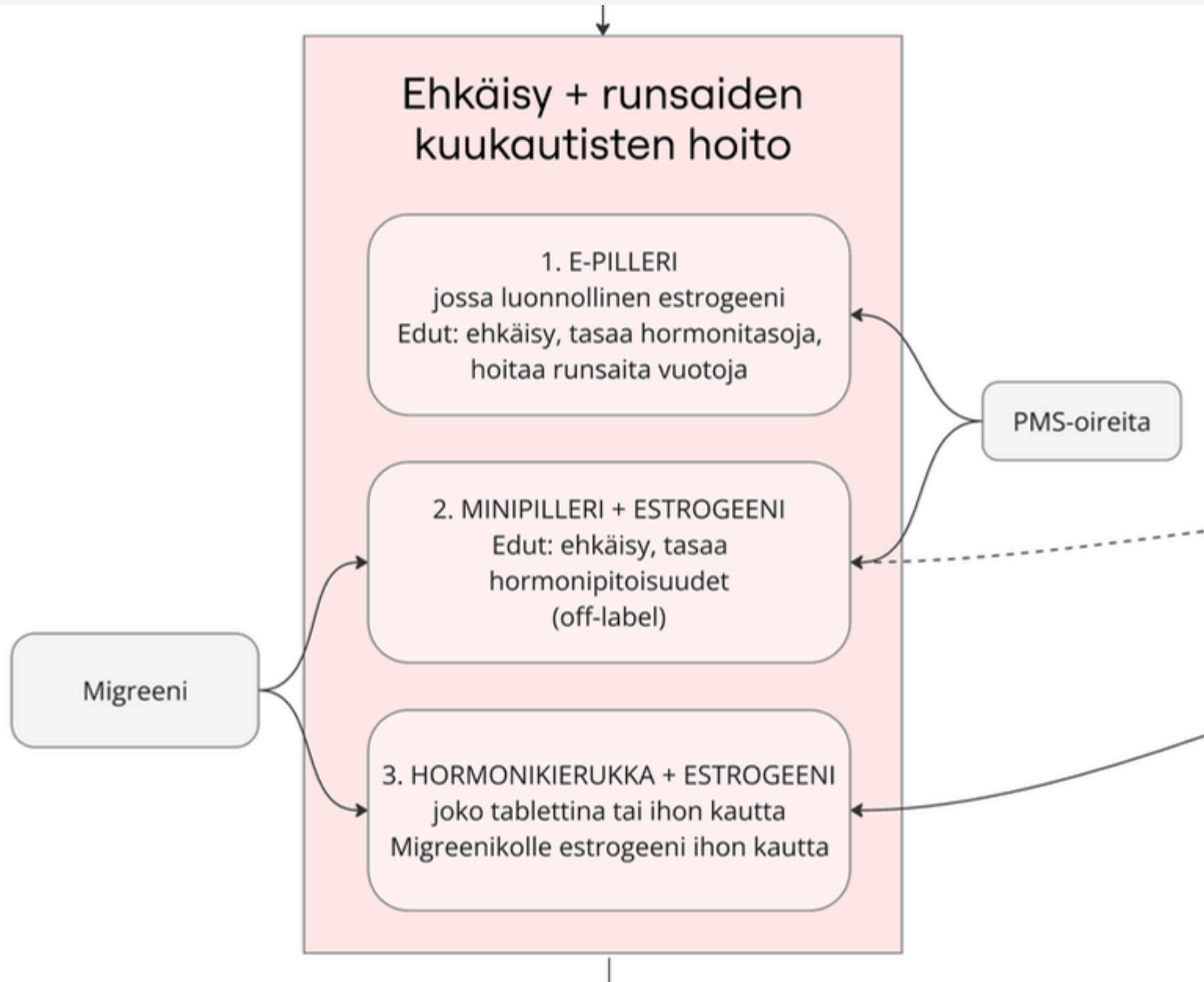


Pirkanmaan
hyvinvointialue

Ennen menopaussi-ikää

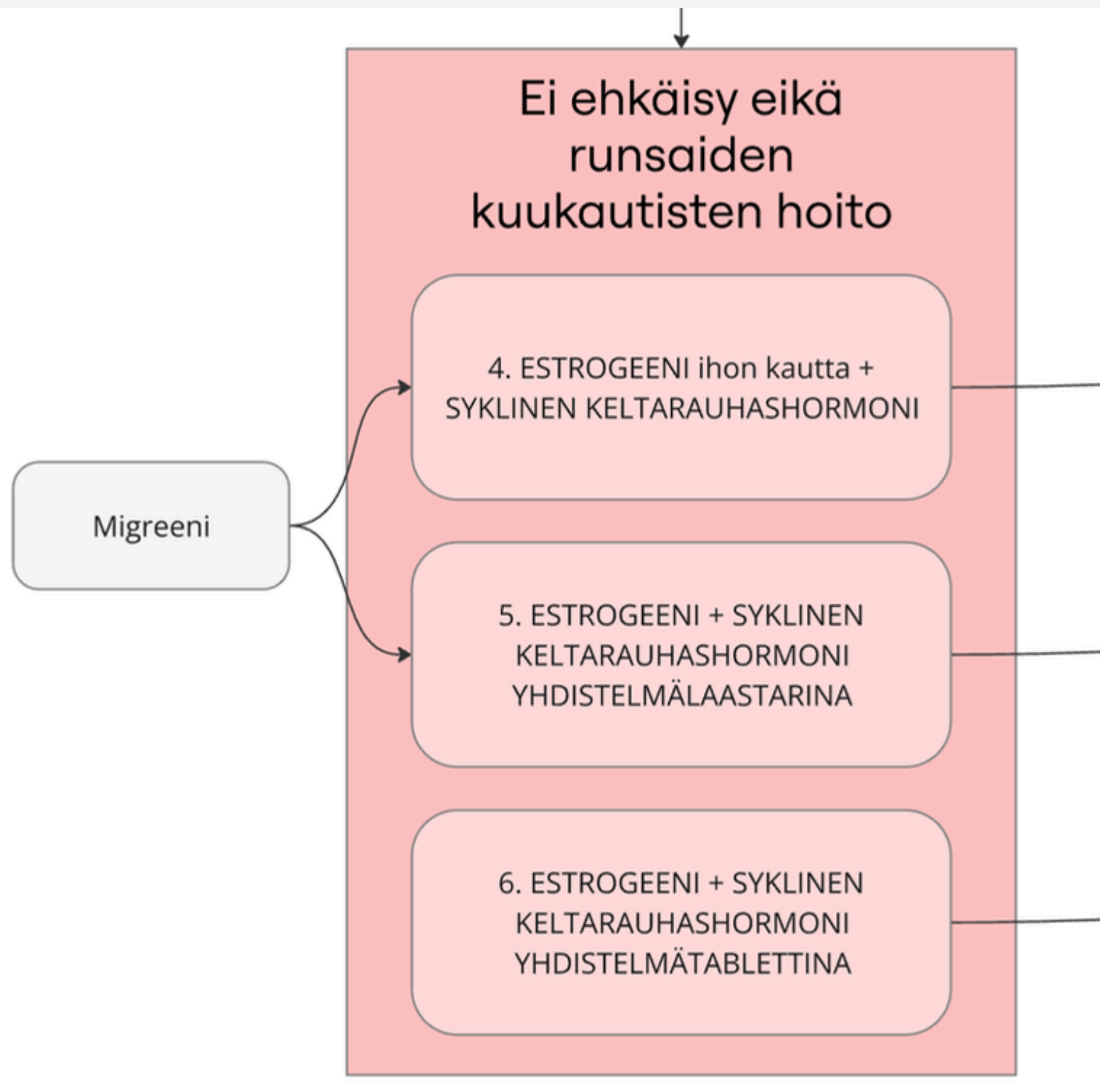


Esivaihdenvuosisien hoito, valmisteet



Esivaihe- vuosien hoito, valmisteet





Esivaihdenvuosisien hoito, valmisteet



Hormonivalmisteet





Emma, 42

Perusterve. BMI 24.

Nukkuu ajoittain huonosti, heräilee aamuyöllä. Töissä alkanut pienet asiat ärsyttää ja puolison kanssa tulee herkästi kiinaa. Treeni ei kulje kuten ennen. Lihaksia jomottaa.

P2. Kierto muuttunut epäsäännöllisemmäksi 24-32 pv. Vuodot normaalit. Kondomiehkäisy. Ei mielellään kierukkaa.

Suvussa ei erit sydänriskejä, ei rintasyöpää.

→ Jutellaan tarkemmin liittyykö oireet kiertoon. Ei ole seurannut, mutta oireita ei ole koko aikaa, ehkä puolet ajasta. Töissä sama tahti kuin ennenkin, ei koe itseään erityisen stressaantuneeksi.



Euroopan unionin
osarahoittama



VAITO-Vaihdevuosiosaamisen
toimintamallin kehittäminen



Pirkanmaan
hyvinvointialue



Emma, 42

- Unihäiriö mahdollinen esivaihevuosioire, samoin ärtyneisyys
- Stressi voi pahentaa oireita tai itsessään huonontaa unta
- Elintapojen läpikäynti, säännöllisyys
- Voisi hyötyä kierron tasaamisesta
- Kierron ei tarvitse olla epäsäännöllinen, jotta hoitoa voi kokeilla
- Tavoitteena hoitaa **ärtyisyys, unihäiriö ja lihaskivut**



Emma, 42

1. Yhdistelmäehkäisytabletti
2. Minipilleri + tarv. estrogeenia (suihke ja geeli helppoja säätää annosta)
3. Kierukka + estrogeeni suun kautta
4. Kierukka + estrogeeni iholle
5. Syklinen keltarauhashormoni + estrogeeni
6. SSRI kierron lopulle



Julia, 40

BMI 28. Aurallinen migreeni.

Syklisesti mieliala ärtynyt ja matala. Ennen 2 pv PMS kestää nykyään 2 vk. Heräilee viikon ajan aamuyöstä. Migreenejä useammin. Kaikki oireet kerääntyy samalle 2 viikolle.

P3. Hormonikierukalla ei vuotoja. Kertoo tunnistavansa kierron vaiheet ja mahdollisesti hieman epäsäännöllisyyttä siinä.

Suvussa MCC isän ja äidin vanhemmilla, ei rintasyöpää.



Euroopan unionin
osarahoittama



VAITO-Vaihdevuosiosaamisen
toimintamallin kehittäminen



Koranta ry

pirte50

Pirkanmaan
hyvinvointialue



Julia, 40

- Ei tietoa onko vuodot loppuneet, mutta syklisyys kertoo, että todennäköisesti ei.
- Esivaihdevuodet voi pahentaa migreeniä.
- Migreenipotilaat hyötyy yleensä kierron tasaamisesta
- 40v potilas voi hyvin olla se, jolla menopaussi tulee 40-44 välillä
- Hoidon tavoitteena **ärtyisyyden, unen ja migreenien** hoito



Julia, 40

1. Kierukan rinnalle estrogeeni. Voi ottaa vain 2 vk/kk, aloitus pienellä annoksella.
2. Minipilleri
3. Minipilleri + estrogeeni
4. SSRI pienellä annoksella kierron loppupuoliskolle

Lisäksi 40v, jolla kardiovaskulaaririskiä suvussa

- Lipidit
- Elintavat



Mari, 47

BMI 24. Kilpirauhasen vajaatoiminta, Thyroxin. Kolesterolit olleet hieman koholla viimeisimmässä mittauksessa muutama vuosi sitten.

Lihaskipuja ja nivelkipuja. Kantapäissä kipua, joka hankaloittaa työtä. Nukkuu huonosti, yöhikoilua. Limakalvoilla epämukavuutta. Seksuaalinen halu laskenut.

G0. Vuodot säännöllisesti. Ehkäisynä kondomi.

Suvussa isällä ohitusleikkaus 60v.
Ei rintasyöpää.
Ei halua kierukkaa.



Mari, 47

- Lihas- ja nivelkivut yleisiä esi- ja vaihdevuosissa
- Voi hoitaa vaikka vuodot säännölliset.
- Tyroksiinihoidossa suositeltavampaa käyttää ihon kautta estrogeenia, ei vaikuta tyroksiinin annokseen. Tablettihoidossa TSH otetaan 6-12 vk kuluttua lääkityksen aloituksesta.
- Limakalvojen kuivuus yleistä, tärkeää kysyä ja hoitaa.
- Tavoitteena hoitaa **lihas- ja nivelkivut, uni, yöhikoilu, limakalvojen kuivuus**
- Ehkäisy ei pakollinen mutta hyvä lisä
- Vuodottomuus positiivista, mutta ei pakollista



Mari, 47

- Minipilleri + estrogeeni ihon kautta
- Kierukka + estrogeeni ihon kautta
- Estrogeeni ihon kautta + syklinen keltarauhashormoni
 - geeli + tabletti
 - suihke + tabletti
 - laastari
- Yhdistelmäehkäisyä ei mielellään sukuriskin + ikä vuoksi
- Paikallisestrogeeni

Yhdistelmäehkäisyn riskitekijät

Valtimotukoksen riskitekijöitä:

- tupakan ja muiden nikotiinituotteiden käyttö²⁾
- kohonnut verenpaine
- lihavuus (BMI > 30 kg/m²)
- positiivinen sukuanamneesi (valtimotukos 1. asteen sukulaisella)
- eräät sairaudet (diabetes ilman kohde-elinvauriota, sydämen läppävika, eteisvärinä, SLE)
- auraton migreeni
- yli 40 vuoden ikä

Ehkäisyn Käypä Hoito 2025

Kysymyksiä

1. Miten helpottaa potilaan pelkoa hormonikorvaushoitoa kohtaan, esimerkiksi potilas joka pitää hrt-valmisteiden sis estrogeeniä "myrkyllisenä" estrogeenin muotona tai pelkää syöpää, ja näiden uskomusten ja pelkojen vuoksi kieltäytyy hoidosta, vaikka selvästi ammattilaisen näkökulmasta voisi siitä hyötyä?

2. Entä kun potilas kysyy vaihtoehtoisia eli hormonittomia/lääkkeettömiä hoitoja/keinoja oireiden hoitoon?

A comparison of lifestyle risk factors versus Hormone Replacement Therapy (HRT) treatment.

Difference in breast cancer incidence per 1,000 women aged 50-59.

Approximate number of women developing breast cancer over the next five years.

NICE Guideline, Menopause:
Diagnosis and management
November 2015

23 cases of breast cancer diagnosed in the UK general population



An additional four cases in women on combined hormone replacement therapy (HRT)



Four fewer cases in women on estrogen only Hormone Replacement Therapy (HRT)



An additional four cases in women on combined hormonal contraceptives (the pill)



An additional five cases in women who drink two or more units of alcohol per day



Three additional cases in women who are current smokers



An additional 24 cases in women who are overweight or obese (BMI equal or greater than 30)



Seven fewer cases in women who take at least 2.5 hours moderate exercise per week



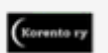
Kuva: British Menopause Society



Euroopan unionin
osarahoittama



VAITO-Vaihdevuosisaamisen
toimintamallin kehittäminen



Pirkanmaan
hyvinvointialue



Kiitos

hello@vulvadr.io



@VULVADR