



*När du vill påverka
klimakteriebesvären*



*Livialsymbolen har sitt ursprung
i ett kinesiskt tecken som fritt tolkat
innebär att må förträffligt.*

När du vill påverka klimakteriebesvären

<i>Om en ny fas i livet</i>	4
<i>Vad är Livial?</i>	5
<i>Vem kan få hjälp med Livial?</i>	5
<i>När kan du börja med Livial?</i>	6
<i>Hur länge kan du ta Livial?</i>	6
<i>Livial mot värmevallningar och svettningar</i>	7
<i>Livial mot humörpåverkan</i>	7
<i>Livial mot slemhinnebesvär</i>	8
<i>Livial mot benskörhet</i>	8
<i>Livial mot blödningar</i>	9
<i>Livial och sexualitet</i>	10
<i>Livial och bröst</i>	11
<i>Livial och biverkningar</i>	11
<i>Livial och dosering</i>	12
<i>Att passera klimakteriet med minsta möjliga besvär</i>	13

Om en ny fas i livet

En kvinna har i genomsnitt en tredjedel av livet kvar när hon har sin sista menstruation, i 50-års åldern. Många upplever den här tiden som en befrielse, men den är även förknippad med en rad besvär. Den sjunkande hormonproduktionen gör många kvinnor irriterade och nedstämda, de får värmevallningar, svettningar och på sikt ökar också risken för hjärt-kärlsjukdomar och benskörhet. Därför söker många hjälp mot sina klimakteriebesvär. Du är en av dessa.

Din behandling kan vara ökad motion, annorlunda kost och/eller ett läkemedel. I din hand håller du en informationsbroschyr om Livial (tibolon), det läkemedel som du och din läkare kommit fram till är det bästa för dig.

Vad är Livial?

För att hjälpa kvinnor som har besvär i samband med klimakteriet har en vävnadsselektiv modern klimakteriebehandling utvecklats, Livial (tibolon). Med vävnadsselektiv menas att behandlingen har effekt i kroppen där det behövs. På utvalda ställen det vill säga i hjärnan, skelettet och slidan, ersätts de köns-hormoner som kroppen inte längre producerar själv.

Livial innebär en blödningsfri behandling. Inom 2–3 veckor kommer du att uppleva en betydande lindring av klimakteriebesvären, men det kan ta upp till tre månaders behandling innan det visar sig fullt ut hur Livial hjälper just dina övergångsbesvär.

Vem kan få hjälp med Livial?

- 🕒 Kvinnor som har symtom av östrogenbortfall i samband med klimakteriet.
- 🕒 Kvinnor som opererat bort äggstockarna och fått symtom som liknar klimakteriebesvär.
- 🕒 Kvinnor som ligger i riskzonen för benskörhet (osteoporos).

När kan du börja med Livial?

- 🕒 Om du har kvar livmodern kan du börja med Livial tidigast 12 månader efter din sista uteblivna menstruation.
- 🕒 Om du växlar från en annan behandlingsmetod, till exempel en behandling som ger blödningar, skall du avsluta behandlingen först och invänta en blödning. När blödningen har upphört kan du börja med Livial så snart du önskar.
- 🕒 Om din livmoder är borttagen kan du börja med Livial så snart du önskar.

Hur länge kan du ta Livial?

All behandling bör ske i samråd med din läkare. Det samma gäller om du vill sluta med din behandling. Men här kommer några allmängiltiga råd.

- 🕒 Om du har börjat med Livial på grund av besvär i samband med klimakteriet kan du pröva att göra uppehåll efter 2–5 år. Om besvären återkommer bör du konsultera din läkare.

- 🕒 Om du använder Livial som förebyggande mot benskörhet är behandlingstiden ofta längre, eftersom processen att motverka benskörhet måste understödjas hela tiden. Behandlingens längd bör du bestämma i samråd med din läkare.

Livial mot värmevallningar och svettningar

De kanske mest besvärande symtomen som man upplever direkt vid klimakteriet är värmevallningar och svettningar. Dessa symtom orsakas av östrogenbrist i centrala nervsystemet (framförallt hjärnan). Här verkar Livial och lindrar eller tar bort besvären genom att läkemedlet har en östrogen effekt.

Livial mot humörpåverkan

Livial har en god effekt för de kvinnor som på grund av hormonförändringen i klimakteriet upplever svängande humör, känsla av otillräcklighet, irritation, ledsenhet och trötthet. Men bara om symtomen beror på klimakteriet.

Livial mot slemhinnebesvär

Den låga hormonnivån under klimakteriet gör att slemhinnorna i slidan och urinvägarna blir tunna, torra och sköra. Detta ger i sin tur en ökad risk för infektioner, katarrar i urinrör och urinblåsa med kraftig klåda, sveda och kanske urinläckage (inkontinens). De torra slemhinnorna kan även ge smärta och sveda vid samlag. Livial har effekt i slidan som gör slemhinnorna normala och återupprättar fuktigheten i slidan samt minskar besvären även från urinvägarna.

Livial mot benskörhet

Efter sista menstruationen ökar risken för benskörhet (osteoporos) märkbart. Den minskade östrogenmängden medför att benmassan blir lägre och man får lättare arm-, handleds- och benbrott samt kotkompressioner. Förebyggande behandling mot benskörhet kräver längre behandlingstid. Livial förebygger och behandlar benskörhet genom att bevara benmassan hos kvinnan efter klimakteriet.

Livial mot blödningar

Efter menstruationens upphörande (menopaus) har du friheten att inte längre blöda en gång i månaden. Det är inte längre nödvändigt att blöda, eftersom slemhinnan i livmodern inte förtjockas och behöver stötas ut som den gjorde en gång i månaden i den fas av livet som du kunde få barn (fertil ålder). Livial är en blödningsfri behandling. Några få kvinnor kan trots detta få småblödningar, framför allt de första tre månaderna, men dessa brukar oftast upphöra. Fortsätter småblödningarna efter tre månader bör du kontakta din läkare.

Livial och sexualitet

Många har ett väl fungerande sexliv även efter klimakteriet, men en del kvinnor i klimakteriet känner inte längre någon lust. Det kan vara svårt att tala om sex med sin läkare och därför är det många kvinnor som aldrig får hjälp. Men så behöver det inte vara. Livial har östrogen effekt i slidan och påverkar slemhinnan så den blir normal. Smärtan som orsakas av torrheten vid samlag försvinner.

Livial höjer också mängden testosteron (medverkar till lust för sex och njutning) i blodet, vilket gör att Livial har egenskaper som kan ge högre frekvens och glädje av sexuellt umgänge. Om din sexualitet har påverkats negativt av klimakteriet finns det goda förutsättningar för att samlivet och lusten förbättras vid behandling med Livial.

Livial och bröst

Många kvinnor är oroliga för att bli behandlade för sina klimakteriebesvär på grund av bröstcancer-risken. Oavsett om du får hormonbehandling eller inte ökar risken för bröstcancer med åldern. Många undersökningar visar att långvariga hormonbehandlingar ökar risken för bröstcancer. Tala med din läkare om du vill veta mer.

Livial påverkar bröstet på ett annorlunda sätt än den traditionella behandlingen gör. Detta gör att du till exempel inte behöver uppleva bröstspänningar. Till skillnad från traditionell hormonbehandling ger Livial obetydlig påverkan på bröstens täthet med klara, lättolkade mammografibilder som resultat. Med Livial kan röntgenläkaren lättare hitta eventuella tumörer.

Det är alltid bra att undersöka sina bröst själv för att upptäcka eventuella förändringar.

Livial och biverkningar

När du börjar med Livial skall kroppen få tid att anpassa sig till läkemedlet. Det kan uppstå kortvariga biverkningar under de första månaderna av behandlingen. Dessa kan vara huvudvärk, vätskeansamling, småblödningar, lätt viktökning eller humörsvängningar. Fortsätter besvären efter tre månader, eller om du känner dig besvärad på något annat sätt, bör du kontakta din läkare. Viktuppgång är något väldigt individuellt och kan också vara ett tecken på att man mår bra. För ytterligare information se www.fass.se

Livial och dosering

Varje tablett av Livial innehåller 2,5 mg av det verk-samma läkemedlet tibolon. En förpackning innehåller tre kartor med vardera 28 stycken tabletter. Varje tablett är markerad med veckodagen så att du enkelt ser när du senast tog en tablett.

Doseringen är en tablett dagligen, gärna på kvällen. Ändra inte doseringen på egen hand. Tala istället med din läkare om du vill ändra på något.

Om du har missat att ta en enstaka tablett så gör det inte något. Men för att få bäst symtomlindring och förebyggande av benskörhet, är det viktigt att glömskan inte blir en vana. Glömd tablett skall du ta så snart du upptäcker detta – om det inte har gått mer än 12 timmar sedan du skulle ha tagit den.

Var uppmärksam på att det kan förekomma blödningar om du glömmet att ta tablettarna eller om du tar mer än en tablett om dagen.

Att passera klimakteriet med minsta möjliga besvär

Det finns olika saker som man själv kan göra för att minska sina klimakteriebesvär. Prova gärna några av dessa samtidigt som du tar din dagliga Livial-tablett efter samråd med din läkare:

- 🕒 Träning och motion frigör kroppsegna, morfinliknande substanser (endorfiner), och kan vara en viss hjälp mot värmevallningar och nedstämdhet. Att vara fysiskt trött kan även förbättra sömnen.
- 🕒 Sluta röka! Rökning ökar nedbrytningen av östrogen.

- 🕒 Klä dig svalt och rymligt, gärna i flera lager. Då kan du lätt ta av dig plagg om du svettas. För tätt åtsittande kläder kan kännas ännu varmare. Sänk temperaturen i sovrummet.
- 🕒 Undvik kaffe, te, alkohol och starka kryddor i för stor mängd, då de kan utlösa värmevallningar.
- 🕒 Stress har visat sig ha en väldigt stor inverkan på det psykiska välbefinnandet under klimakteriet.
- 🕒 Njut av att vara en mogen kvinna i livets höjdpunkt. Du är lika mycket kvinna nu som tidigare. Bejaka din kvinnlighet och sensualism.



www.klimakteriet.nu

Organon AB, Fiskhamnsgatan 6A, 414 58 Göteborg.

Tel 031-720 65 00. Fax 031-720 65 01 www.kvinnorshalsa.nu www.organon.se