

Pessar är en säker preventivmetod

Att förklara pessars effektivitet och studier om pessar är viktigt, men kräver utrymme.

Innehållsförteckning:

Kort förklaring

Pessar-säker i två bemärkelser

Tips för att maximera effektiviteten

Lång förklaring

Vad innebär siffror som anger effektivitet

Hur är det med studier då?

Studier på FemCap

Studier på Caya

I verkliga livet

Sammanfattning

Kort förklaring

Det finns en allmän missuppfattning och mycket okunskap när det gäller pessars effektivitet. Siffror i tabeller grundar sig på studier av pessar som inte finns längre, samt oftast på pessar användare i USA, som vi vet har en lägre effektivitet vid normalanvändning än i Sverige.

Enligt Läkemedelsverkets tabell, modifierad efter J.Trussel 2011, har pessar med spermiedödande kräm, en effektivitet mellan 88-94%.

Pessar är en extremt användarberoende preventivmetod.

Är du motiverad, har ett pessar som passar dig och alltid använder det som du ska
- hög effektivitet.

Har du ett pessar som inte sitter bra och glömmer sätta in det då och då
- låg effektivitet.

I Sverige idag, där de flesta är högmotiverade användare, ligger effektiviteten sannolikt en bit över 94% och skulle öka om fler fick möjlighet att prova ut.

Det pessar som passar bäst och användaren trivs med är det mest effektiva!

Pessar - säker i två bemärkelser

Säker i två bemärkelser, **effektiv samt ofarligt**. Där ordet effektiv visar hur bra preventivmetoden skyddar mot graviditet. Med säker menas att pessar helt saknar risker och biverkningar.

Trots det cirkulerar **gamla myter** om att pessar är en mindre effektiv metod och att det är bättre att välja en annan preventivmetod av det skälet.

Ja, spiraler och p-stav; Long Acting Reversible Contraception, **LARC**, som inte är användarberoende, är mer effektiva preventivmetoder än alla andra, inklusive pessar.

Vilket perfekt användning av en SymtoTermal fertilitetsförståelsemetod - med inga samlag alls under fertil tid- också är.

Pessar kan däremot vara lika effektiv i jämförelse med alla övriga preventivmetoder.

Eller mer effektiv - det beror på omständigheterna.

De som väljer att använda pessar, har redan valt bort hormonella preventivmedel och kopparspiral. De är inte heller beredda till vasektomi eller sterilisering, i alla fall inte just nu.

De vill ha naturliga preventivmetoder.

De som väljer pessar vill hellre ha en SÄKER metod än den mest EFFEKTIVA! (Dvs LARC)

Tips för att maximera pessars effektivitet:

1. Att få bra **information** av utbildad personal. Viktigt.

2. **Få prova ut** det mest optimala pessaret när det gäller modell och eventuell storlek. De flesta, men inte alla, kan ha pessar.

Det **bästa pessaret** är det som passar bäst anatomiskt och det som användaren föredrar och tycker om!

3. I samband med utprovningen få lära sig sätta in och ta ut pessaret själv. Få skriftliga anvisningar och möjlighet att se instruktionsfilm. Kunna fråga vid behov senare om något är oklart.

4. Se till att vara en **motiverad användare** som absolut inte vill bli gravid.

Inte bara rent intellektuellt... För dem som egentligen vill ha barn, men inte just nu, är det lätt att "glömma" sätta in pessaret.

5. **Använd pessaret korrekt** och alltid.

Sätt in pessaret innan du blir påverkad av exempelvis alkohol eller starka känslor. Försök att ha kontroll och kom ihåg var du har pessaret. Smart att ha ett pessari i varje boende, för dem som har flera hem.

6. Effektiviteten påverkas av hur **fertila** ni är, hur ofta ni har samlag och om det sker under ägglossningstid. Fertiliteten är som högst mellan cirka 20- 25 år och avtar därefter. Kring 37 års ålder har den ofta sjunkit markant. Så bedöm hur fertila ni är och agera därefter.

7. **Risken att bli gravid är större i början** av användning. Första månaden mest, men minskar sedan med tiden.

Därför bra att låta en eventuellt pågående preventivmetod överlappa eller komplettera med kondom, tills insättningen går smidigt och självklart och du vet att pessaret är det rätta för dig. I synnerhet om utprovning inte varit möjlig.

8. Att lära sig **fertilitetsförståelse** och alltid veta när de fertila dagarna i just den här cykeln infaller, ökar också effektiviteten.

9. Att använda **preventivgel** tillsammans med pessaret.

10. Att använda en **akutmetod**:

Om pessaret inte satts in alls eller hamnat fel under fertil tid, är en kopparspiral insatt inom fem dygn från det oskyddade samlaget den mest effektiva akutmetoden.

Akut-p-piller kan användas om ägglossningen inte redan skett. Ska tas så fort som möjligt. Vet du inte när du har ägglossning, ta det direkt, oavsett. Bara en tablett per cykel.

Bonus: Skulle en graviditet ske, med eller kanske utan pessari, och valet blir att fortsätta, kan det visa sig vara bland **det bästa som hänt** i livet. Vilket fina foton och glada mejl jag fått visat.

Lång förklaring

Vad innebär egentligen siffror som anger effektivitet?

Pearl Index är benämnt efter biologen Raymond Pearl (1879-1940).

Uträkningen är antal graviditeter x 12 (eller 13, då de flesta ägglossar 13 ggr per år) dividerat med antal kvinnor x antal månader. Sen den summan x100.

Om 3 av hundra kvinnor blir gravida på ett år är Pearl index 3. Ju lägre siffra desto högre effektivitet. Ibland säger vi i stället 97% effektivitet.

Sedan har vi det där med **perfekt användning kontra typisk användning**.

När det gäller spiraler, p-stav samt sterilisering är det i princip alltid perfekt användning.

Medan vi vet att när det gäller alla andra metoder så handlar det mer om typisk användning.

Vilket kan vara en väldigt glidande skala.

Det är många som egentligen inte vill äta p-piller, använda kondom, p-ring eller p-plåster men gör det ändå.

Vissa är lite glömska eller kanske har ett stökigt liv. Rätt normalt. Alla dessa har då ett preventivmedel med en **lägre effektivitet**, jämfört med den höga tabellsiffran för perfekt användning.

För de som är ambivalenta när det gäller barnönskan, är sjuka och därmed inte har kontroll eller dricker lite för mycket ibland - blir det aldrig perfekt användning. Ibland sker heller inte samlag med samtycke och planering. Livet är oberäkneligt för oss alla.

Där kan det vara en fördel med att ha pessar, men glömt att ta ut det - för då fungerar det rätt bra ändå.

Pessar - enda preventivmetoden som kan fungera vid glömska.

Om pessaret är insatt alltså...

Givetvis bäst att följa regler; fylla på med mer gel före nästa samlag och ta ut i rätt tid.

Hur är det med studier då?

Det har **inte gjorts några större studier på effektivitet med pessar** de senaste årtiondena.

Det beror på att pessar inte är en lönsam produkt och det saknas pengar och intresse för en större välgjord studie. Tänk om nån fick till en stor pessarstudie igen! Kontakta gärna mig.

Det finns inga studier på specifikt effektivitet med de nya vaginalpessarerna som Milex, Caya och Singa. Alla studier är gjorda på gamla gummipessaret **Ortho**, som slutade säljas 2009.

Äldre stora pessarstudier finns däremot.

1. En undersökning av British Family Planning Association publicerades 1974. Mer än 17 000 personer som använt pessar fem månader eller mer deltog.

Alla deltagare hade valt att använda pessar, kunde och gillade det. De delades upp i två grupper, de som ville förskjuta tidpunkten för nästa barn och de som ville undvika en graviditet helt. Alltså inte perfekt och typisk användning. Index för de som inte alls ville bli gravida var 1,2-2, alltså ungefär 98% blev inte gravida. För den mindre gruppen som kunde tänka sig barn framöver, blev index 6-8 alltså 92-94%. Sammanräknat på alla blev index 2,5. Alltså 97,5%.

2. Samtidigt gjordes en studie i USA av Margret Sanger Research Bureau. Googla gärna på Margret Sanger :-)

Då deltog 2 000, där många var yngre och aldrig hade använt pessar. Alla fick väldigt bra instruktioner och utprovning. Det kontrollerades att deltagarna kunde använda pessar. Index blev 1,9-3. som motsvarande 97-98,1%.

3. En tysk forskare och författare om kvinnohälsa, Ingrid Gerhard, publicerade 1992 en studie på cervixpessaret Prentif av latex. Prentif finns inte idag. Eller jo, på sätt och vis. En exakt tysk kopia i silikon, men inte certifierad som pessar / medicinteknisk produkt. Där blev index 1,2-2. Alltså 98-98,8 %.

Studierna på FemCap

När FemCap skulle godkännas som pessar, det vill säga CE märkas, för den europeiska marknaden och därefter FDA godkännas för den amerikanska marknaden, krävdes studier på många olika saker som material, funktion, men även på effektivitet.

I studierna deltog knappt 1000 personer från socioekonomisk svåra förhållanden. De fick inte prova ut, fick inte speciellt bra instruktioner och viktigast av allt – de använde en dålig provmodell av FemCap.

Prov-FemCap hade inte handtag och framförallt FemCap Stor satt inte bra alls med dåvarande form.

Index för provmodellen FemCap Stor blev 20. För Mellan och Liten betydligt lägre. Inte alls förvånande. Trots detta blev FemCap godkänt, då det ansågs vara en viktig produkt för de som önskade hormonfria preventivmedel.

Fortfarande ligger de här siffrorna till grund för att vissa inom sjukvården menar att FemCap har låg effektivitet. Vilket alltså är helt felaktigt.

Att få pengar till en ny större studie var omöjligt, men det gjordes en betydligt mindre studie på den FemCap som nu finns, den enda FemCap som någonsin sålts.

Den studien visar 92,1 % effektivitet vid normalanvändning. Vid perfekt användning beräknas effektiviteten till 96%.

Under tio års användning av FemCap i Sverige, har det visat sig att effektiviteten sannolikt är betydligt högre än 96%.

92,1% är ändå högre än för normalanvändning för p-piller, som hade 91% enligt en studie av J Trussel 2011. Professor James Trussel (1949 - 2018) var för övrigt med och gjorde de allra första studierna på FemCap och var mycket positiv till FemCap.

Han var också en vän till mig. Fin man.



James Trussel och Birgit Linderöth vid en ESC konferens i Budapest maj 2018

För dem som aldrig har varit gravida är det stor fördel att få prova ut rätt storlek. Då några få, trots rekommendationerna om FemCap Liten, behöver FemCap Mellan.

När någon som behövt FemCap Mellan blir gravid med FemCap Liten, är det inte FemCap som har låg effektivitet. Snarare visas vikten av utprovning och att [utprovning ökar effektiviteten](#).

Studier på Caya

Den helt fantastiska utvecklingen och forskningen bakom Caya pessaret tog 20 år och kostade 20 miljoner US Dollar och bekostades bland annat av Bill och Melinda Gates Foundation via [PATH.org](#).

Enormt många kreativa studier gjordes på alla möjliga saker, men inte på effektiviteten. I en stor studie, som mest handlade om pessarmaterial och upplevelse av preventivgelen, var deltagarna som rekryterades cirka 300 par som "inte aktivt vill ha barn just nu". Dessa var inte de mest motiverade att skydda sig. 14-17% blev gravida. Alltså absolut [inget "Pearl Index"!!!!](#)

[Caya anses ha samma effektivitet som det klassiska runda pessaret, alltså kring 87 – 95 %](#). I realiteten har det sålts över 150 000 Caya och inrapporterats under 20 graviditeter vid perfekt användning. I Sverige har vi hört om några enstaka graviditeter med korrekt använt Caya sedan 2014.

Caya är det mest använda pessaret i världen just nu. Extremt få har blivit gravida med korrekt använt Caya.

I verkliga livet

För att hänvisa till våra erfarenheter från Sverige, Tyskland och Tjeckien.

I [Tyskland](#) har gynekologen [Dorothee Struck](#), (AKA The Queen of Contraception, författare till boken "Contraception in your own hands", avslutad, kommer ny version framöver) redovisat att sen hon började prova ut pessar 1990 har de som blivit gravida erkänt att de inte använt pessaret varje gång. Förutom tre, som provat ut sina pessar hos andra, möjligen något slarvigare läkare. Hon vet inte hur många som använt pessar eller hur länge. Några kanske inte berättat att de blivit gravida.

I [Tjeckien](#) gjorde [Kateřina Kadlecová Makrlíková](#) en studie under tre år på 426 mejl. Endast 1 % handlade om att de blivit gravida. Huruvida de verkligen använt pessaret just då är oklart.

I [Sverige](#) har jag, [Birgit Linderöth](#), nu förmedlat FemCap sen 2009 och Caya sen 2014. Av ungefär 1000 sålda Caya har endast några få blivit gravida. Det är betydligt fler sålda FemCap, där har ett lite större antal blivit gravida, jämfört med dem som använt Caya.

De har oftast inte haft FemCap insatt alls eller inte fått prova ut. Ytterst få graviditeter har rapporterats till mig, med korrekt använt FemCap i rätt storlek.

Caya har funnits på marknaden sen 2013. Senaste siffra jag fick var att Caya sålts i över 150 000 exemplar och cirka 15 graviditeter med korrekt använt Caya är hittills rapporterade. Givetvis har några fler inträffat.

Sammanfattning

Utifrån de studier som ändå finns, så kan effektiviteten av pessar sammanfattas så här:

Pessar har en effektivitet mellan 83-95%

Enligt LäkeMedelsverket 88-94%

Våra samlade erfarenheter visar att när pessar används av dem som själva valt pessar, verkligen inte vill bli gravida och som fått bra hjälp - ja då är **pessar en mycket effektiv preventivmetod.**

Sannolikt betydligt högre än 94% i Sverige just nu, där de flesta användare är högmotiverade och oftast själva tagit reda på att pessar finns.

För de som absolut! inte kan tänka sig att bli gravida kan **pessar kombineras med alla andra preventivmetoder**, utom kondom införd i slidan eller insatt p-ring.

Lämpliga kombinationer med pessar är - fertilitetsförståelse, kondom och/eller avbrutet samlag.

De som använder p-piller, p-ring eller p-plåster och vill ha högre effektivitet och även minska risken för STI, kan kombinera med en barriärmetod som pessar eller kondom, kallas The Double Dutch.

Pessar kan också användas vid glömd tablett, efter magsjuka eller annan orsak där det behövs extra skydd.

Citat från LäkeMedelsverket 2005 då gummipessaret Ortho användes:

" Pessar ger ett gott skydd mot graviditet vid korrekt och konsekvent användning"

Idag finns bekvämare, moderna pessar i silikon, den irriterande spermiedödande krämen är ersatt av preventivgel och efterfrågan har ökat på biverkningsfria, miljöbra preventivmetoder utan syntetiska hormoner.

Förhoppningsvis kommer allt fler barnmorskor, gynekologer, lärare med flera att **informera sakligt och med glädje** över att pessar åter finns, i modern tappning.

Falun 14 april 2020

Birgit Linderöth

Leg Barnmorska/ Gröna Barnmorskan

P.s. Har du någon kommentar om denna text?
Välkommen att höra av dig.