

Datorer för "naturlig familjeplanering"

# En säkrare preventivmetod som få valt att använda

**Traditionella preventivmetoder, eller s k naturlig familjeplanering, handlar inte längre bara om att kontrollera mensrytmen, eller att undersöka cervixsekret och kroppstemperatur. Nu finns de datoriserade analysmetoderna. Men trots att en datoriserad ovulationsmetod innebär en relativt hög säkerhet jämfört med icke-datoriserad används den fortfarande i ganska liten omfattning.**

– För många kvinnor som idag beräknar sina säkra perioder bara på en höft skulle en dataanalysmetod innebära en betydligt förbättrad säkerhet, säger överläkare Kristina Holmgren på den gynekologiska mottagningen vid Löwenströmska sjukhuset.

Utan preventivmedel – och utan de traditionella metoderna som avbrutet samlag, egenkontroll av menstruationscykler, cervixsekret och kroppstemperatur, etc för att pricka in säkra perioder – skulle 80 procent bli gravida inom ett år. Traditionella preventivmetoder förbättrar i viss utsträckning alltid säkerheten att inte bli gravid.

Naturlig familjeplanering kräver dock kunskap och träning, och kan vara ganska komplicerad. Försöker man pricka in »säkra perioder» med utgångspunkt från enbart menstruationscykeln krävs det en inlärningsstid på upp mot ett år för att få fram tidsmässigt representativa menstruationscykler. Undersökning av kroppstemperatur och cervixsekret kräver också träning.

Osäkerhetsnivån med dessa traditionella metoder ligger enligt WHO på mellan 2 och 30 procent, vanligtvis på omkring 20 procent.

Nivån på preventivmetodernas säkerhet grundar sig normalt på användarens uppgifter, vilket i sin tur leder till dessa stora variationer i studieresultat. Det finns studier som för exempelvis metoden att mäta kroppstemperatur visar en osäkerhet på endast några få procent.

## 94 procents säkerhet

Idag finns det bara en datoriserad metod för naturlig familjeplanering som säljs via apoteken. Det företag som säljer »Persona», vilket är namnet på denna P-dator, uppger en säkerhetsnivå på 94 procent (6 av 100 kvinnor blir gravida under en tidsperiod på ett år då metoden används korrekt). Siffran bygger på en egen klinisk prospektiv europeisk studie i vilken drygt 700 kvinnor ingick, vilket motsvarar över 7 000 menstruationscykler. Kvinnorna fick under studien bland annat föra dagbok och lämna in teststickor som mätte hormonutsköndring i urin för analyser.

– I jämförelse med traditionella preventivmetoder, som p-piller eller spiral, är 94 procent en låg säkerhet. Hormonella preventivmedel har en säkerhet på över 99 procent om de används på ett korrekt sätt, säger Kristina Holmgren på Löwenströmska sjukhuset.

– Men jämfört med naturlig familjeplanering utan datoranalys ger metoden en högre säkerhet, och för kvinnor som vill ha en preventivmetod som inte påverkar kroppens naturliga funktioner är metoden ett bra alternativ.

Det är främst kvinnor som drabbats av biverkningar genom användandet av traditionella preventivmetoder eller kvinnor som inte kan tänka sig att använda hormonmetoder eller spiral, som väljer en dataanalysbaserad metod.

»Persona» är den metod som överläkare Kristina Holmgren rekommenderar, även om det finns ytterligare en metod, »Ladycomp», som säljs via Internet. Till skillnad från »Persona», som bygger på analys av två olika hormoner, mäter »Ladycomp» kroppstemperatur och mensrytm.

– Den stora studie som är gjord med »Ladycomp» skiljer sig från hur preventivmedelsstudier normalt görs, och det är därför mycket svårt att säga något om metodens säkerhet. Tillverkaren har genomfört en retrospektiv studie och en sådan blir aldrig lika tillförlitlig som en prospektiv studie, säger Kristina Holmgren.

– Jag hoppas att tillverkaren av »Ladycomp» genomför en seriös prospektiv studie så att resultaten kan jämföras med andra preventivmetoder. Innan en sådan är gjord kan jag inte rekommendera metoden.

## Ger individuella svar

»Persona» har funnits i ett par år. Metoden bygger på analyser av mensrytm och två markörer i urinen, hormonerna LH-lutropin från hypofysen och E3G som är en metabolit från östrogen i ovariet. Den lilla monitorn kostar drygt 700 kronor och dessutom tillkommer en kostnad på drygt 100 kronor per månad för teststickor.

Under den första menstruationscykeln genomför kvinnan 16 egna mätningar av hormonutsköndringen i urin, prov som tas med teststickor som sedan förs in i apparaten där informationen avläses.

Användaren måste dagligen avläsa datorn. Visar monitorn en röd signal ska paret undvika oskyddat samlag, vilket inträffar 6–10 dagar under varje cykel. En grön signal innebär en säker period. När datorn visar en gul signal ska kvinnan genomföra urintest med provstickor som sedan analyseras av datorn.

Monitorn är från början programmerad med information om en genomsnittskvinna med regelbundna menstruationer (mellan 23 och 35 dagar), men i takt med att användaren hela tiden tillför ny information blir Personas analyser unika för den enskilda kvinnan.

– Den stora kliniska studien av metoden har föregåtts av flera mindre studier för att kartlägga vilka hormoner som är bäst lämpade att ingå som markörer och för att få fram en »normalkvinna» som förprogrammeras. Tillverkaren har på grundval av dessa studier gjort bedömningen att de två aktuella markörerna ska räcka.

## INTERVJU

PETER ÖRN

## FOTO

ULLA MONTAN

emot påverkar en infektion kroppstemperaturen, vilket innebär att den andra metoden, »Ladycomp», förmodligen får en sämre tillförlitlighet. Det gäller även bruket av alkohol och andra droger som kan påverka temperaturen.

Trots att 94 procents säkerhet är en hög siffra för en metod som inte bygger på en hormonell påverkan på kroppen, är metoden fortfarande ganska okänd i Sverige. Metoden är däremot populär i vissa katolska länder där andra preventivmetoder har svårare att få acceptans, säger Kristina Holmgren.

– Som jag ser det finns det många fördelar med en datoriserad analysmetod. En är att den för in mannen på ett bättre sätt i frågorna kring graviditetsprevention. Metoden tar dels hänsyn till spermiernas överlevnadstid genom att mäta östrogenmetaboliten E3G, dels är det nog lättare för mannen att ta till sig en röd eller grön signal från monitorn, än att kvinnan försöker förklara att cervixsekretets egenskap säger att »just idag kan vi inte ha samlag».

– Men såväl massmedier som tänkbara användare har ännu visat förvånansvärt litet intresse för metoden. Generellt sett finns det bland folk i allmänhet ofta en okunskap om säkerheten med olika preventivmetoder.

### Ökad tillförlitlighet

Även om det pågår en ständig preventivmedelsutveckling är det ganska sällsynt att en helt ny produkt tas fram.

Innan »Persona» började säljas fanns det ingen produkt för datoriserad graviditetsprevention som såldes på apoteken. Och inga nya liknande produkter är på väg, säger Kristina Holmgren. Hon tror snarare att

de redan befintliga på sikt kommer att förfinas ytterligare.

– Vad jag har förstått av de kvinnor jag talar med vill man ha en ökad tillförlitlighet. Det skulle kunna göras genom att helt enkelt sänka markörernas gränsvärden, vilket leder till att monitorn visar fler röda dagar än vad som är fallet för närvarande.

– När det gäller den produkt som säljs på Internet, »Ladycomp», finns det ännu för litet vetenskapligt underlag för att uttala sig om dess tillförlitlighet, säger Kristina Holmgren.

»Ladycomp» kostar på Internet omkring 3 500 kronor. •

**Överläkare Kristina Holmgren** vid Löwenströmska sjukhusets gynekologiska mottagning tror att dagens datoranalysmetoder – på bilden »Ladycomp» och »Persona» – kommer att förfinas ytterligare. »94 procents säkerhet är en ganska hög siffra, men många kvinnor vill att den ska öka ytterligare», säger Kristina Holmgren.

– Lutropin, LH, är ett hormon som föregår ägglossningen med drygt ett dygn. Genom att lägga till något dygn efter LH-utslaget ser man slutet på den fertila perioden, dvs då oocytten inte längre är livsduglig.

Men spermier är livsdugliga i upp till fem dagar och kan vänta in ovulationen. Därför är även mätning av cervixsekret viktig.

– Östrogenmetaboliten, E3G, visar vilka egenskaper cervixsekretet har. Cervixsekretets mängd och egenskap påverkar spermiernas överlevnad och förmåga att ta sig fram till ägget. Till sammans ger dessa två hormonmarkö-

rer information om säkra perioder för samlag, säger Kristina Holmgren.

### Engagerar mannen

Eftersom en datoriserad analysmetod bygger på regelbundna menstruationscykler för att den ska vara tillförlitlig, rekommenderas den bara till kvinnor med regelbunden mens och som är mellan 20 och 45 år. Men i övrigt är det få faktorer som kan rubba säkerheten i metoden, menar Kristina Holmgren.

– Faktorer som infektioner eller förändrat klimat, exempelvis om man reser till ett varmare land på semester, påverkar ju inte hormonutsöndringen. Där-