

Let at huske din p-pille

Når alting sker på én gang, travlhed på jobbet, eksamen på studiet og masser at opleve – eller bare en ny situation – så kan det ske at en enkelt p-pille eller to bliver glemt. En helt ny p-pille gør det lettere at huske sin daglige tablet og holde storken fra døren.

Af Marie Schleimann Knudstrup, Effector Communications a/s

En lavdosis p-pille, som netop er kommet i handlen i Danmark og som er lettere at tage består af 24 piller med aktivt stof og 4 piller, som ikke indeholder aktivt stof.

"Man holder simpelthen ikke pause i menstruationsperioden, men tager piller uden aktivt stof, og fortsætter direkte med en ny pakke tabletter, når den gamle er brugt

op. Det gør det lettere at huske at tage pillerne korrekt," forklarer special-læge i gynækologi og obstetrik Christine Felding. "Og det er jo alfa omega for at undgå uønsket graviditet."

Bumser og sure miner

Den nye p-pille er allerede godkendt til behandling af PMS og akne i USA. P-pillen giver nemlig et mere jævnt hormonniveau gennem hele måneden, hvilket er en fordel for kvinder, der lider af præmenstruelt syndrom (PMS) og uren hud op til menstruationen.

Hvorfor PMS'er vi?

Raseriudbrud, træthed, følelsesmæssig ustabilitet, smerter og oppustet mave. Kender du til det? PMS er desværre helt normalt. Op i mod 70-80% af kvinderne oplever fysiske og psykiske ændringer op til menstruationstidspunktet, men man taler om at 3-10% er så generede, at de lider af egentlig PMS, som påvirker deres hverdag. Det er endnu ikke videnskabeligt bevist, hvorfor vi PMS'er,

men symptomernes relation til menstruationscyklus tyder på, at variationer i hormonniveauet i forbindelse med ægløsning og menstruationsstart har en betydning for vores velbefindende. Christine Felding forklarer: "Både kvinder med svage og stærke gener kan få glæde af det mere stabile hormonniveau gennem hele menstruationscyklussen, som den nye p-pille giver – og det kan deres kærestere også!" □

Test dig selv – lider du af PMS i dagene umiddelbart op til menstruation?

1. Bliver du nedtrykt?
2. Bliver du angst?
3. Får du humørsvingninger?
4. Bliver du let irriteret?
5. Har du svært ved at motivere dig selv til at foretage dine sædvanlige gøremål?
6. Mangler du energi?
7. Har du svært ved at koncentrere dig?
8. Mærker du en tydelig forandring i din appetit?
9. Har du søvnbesvær?
10. Får du fysiske symptomer som ømme bryster og oppustet mave?

Hvis du har svaret ja til mindst fem af spørgsmålene og hvis symptomerne er så stærke, at de virker forstyrrende for dit arbejde, din skole eller dine sædvanlige aktiviteter, så kan det være, du lider af PMS/PMDD. I så fald, skal du tale med din gynækolog.



Fakta om PMS og bumser

- PMS (Præmenstruelt syndrom) er en række symptomer, som optræder i forbindelse med ægløsning og i perioden op til menstruation. Symptomernes relation til menstruationscyklus tyder på, at hormonvariationer i forbindelse med ægløsning spiller en betydningsfuld rolle, men årsagen til PMS er endnu ikke videnskabeligt bevist.
- PMS angives særligt at optræde i 30-35 års alderenii
- PMS viser sig både som fysiske og psykiske gener: De fysiske gener kan være: Ømhed i bryst og smerter i brystkirtlen, øget appetit, smagsændringer, hedeture, væskeophobning, led- og muskelsmerter, tyngdefornemmelse og ømhed i underlivet, vægtøgning, oppustet mave og svimmelhed. De psykiske gener kan være: Humørsvingninger, depression, træthedsfornemmelse, følelsesmæssig ustabilitet, irritabilitet, aggressivitet, rastløshed, glemsomhed, søvnbesvær, manglende koncentrationsevne og afmægtighedsfornemmelseiii.
- Uren hud (acne vulgaris) er en meget almindelig hudlidelse, som rammer de fleste teenagere og som normalt aftager i en alder af ca. 25 år. Ved meget følsom hud kan akne vedblive indtil en alder af ca. 40 år.
- Akne forekommer særligt hos kvinder i forbindelse med menstruation, hvilket skyldes hormonelle ændringer i denne periode.

Læs mere på www.beskyt-dig.dk

