Ny p-pille er lettere at huske

Med den nye p-pille er der ingen pille-frie dage. Det betyder, at kvinden får taget sine p-piller korrekt og derved opnår større sikkerhed mod graviditet.

Af Anne Bagger

UPS, en glemt p-pille....

De fleste p-pillebrugere kender problemet. Travlhed og andre ting at tage vare på kan betyde, at det smutter med at få husket den lille, vigtige pille.

Men en ny lavdosis p-pille gør det lettere at holde styr på tingene. Den skal nemlig tages hver dag.

I løbet af en måned tager kvinden 24 piller med det virkningsfulde stof og fire, som ikke indeholder hormon.

- Man holder simpelthen ikke pause i menstruationsperioden. Det gør det lettere at huske at tage pillerne korrekt, siger speciallæge i gynækologi og obstetrik, Christine Felding.

> *Man holder simpelthen ikke pause i menstruationsperioden*

Den nye p-pille, Yaz, har desuden en effekt mod PMS *(gener i.f.m. menstruation. red.)*. I USA er den godkendt til behandling af den svære form for PMS (PMDD) og akne.

- 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 kærester også! siger hun.

Den nye p-pille giver nemlig et mere jævnt hormonniveau gennem hele måneden, hvilket er en fordel for kvinder, der lider af humørudsving i op til menstruationsstart.

Op imod 70-80 pct. af alle kvinder i den menstruerende alder oplever fysiske og psykiske ændringer op til menstruationstidspunktet, og for op til 10 pct. er generne så alvorlige, at de er regulært påvirkede i deres hverdag. ❖

Test dig selv – lider du af PMS?

- Bliver du nedtrykt?
- Bliver du angst?
- Får du humørsvingninger?
- Bliver du let irriteret?
- Har du svært ved at motivere dig selv til at foretage dine sædvanlige gøremål?
- Mangler du energi?
- Har du svært ved at koncentrere dig?
- Mærker du tydelig forandring i din appetit?
- Har du søvnbesvær?
- Får du fysiske symptomer som ømme bryster og oplustet mave?

Kan du svare ja til mindst fem af spørgsmålene og hvis symptomerne er så stærke, at de virker forstyrrende på f.eks. dit arbejde, lider du måske af PMS.

Fred og ro I SINDET

FOTO: MIKLOS SZAB

Maibritt Saerens

Skuespiller. Aktuel som hovedprofil i 'Livvagterne' på DR 1. Desuden er hun på turné med Folketeatret.dk i hele landet frem til 7. maj med forestillingen 'Trold Tæmmes', hvor hun har hovedrollen som trolden Kate.

1) *Hvad gør du for at finde fred og ro i sindet?*
- Jeg mediterer eller tager ud i naturen og krammer et kæmpe bøgetræ og mærker, hvor mange år det har stået dér.

2) *Hvad skal der til, for at du kan koble af mentalt?*
- Jeg bringer opmærksomheden fra det mentale ned i kroppen og forsøger at fordybe min kontakt med åndedrættet, følelserne og stilheden dybt inde omkring rygsøjlen. Det kan jeg gøre på alle tider af døgnet, og i en hvilken som helst situation. Hvis det lyder lidt for teknisk, gør jeg også noget mere almindeligt som at dyrke yoga, løbe, køre en tur på min motorcykel, kitesurfe og hygge med mine venner.

3) *Hvor holder du mest af at opholde dig, når du skal lade dine batterier op - og hvorfor netop der?*
- I mit sommerhus! Det er enkelt, småt og giver masser af frisk luft og natur. Eller sammen med min kæreste på vandet med hver vores kitesurf-udstyr. Det er ganske enkelt fantastisk at mærke bølgerne, vinden, solen, farten og balancen..

4) *Hvorfor er det vigtigt med pauser?*
- Det er livsvigtigt for mig med pauser.Vi lever i en tid med stor fokus på de ydre handlinger. Men der er efterhånden en bred efterspørgsel efter et andet fokus. Selve pausen kan åbne op for en mere reel kontakt indadtil og dermed fordybe kontakten ud til omverdenen. Pausen har nøglen til en uendelig kreativitet og flow.

Og pausen kan være med til at frisætte dybere ressourcer.