

INSPIRATION



NATURLIG ØSTROGEN
Hører man til skeptikerne, har man nu mulighed for at skifte det kunstige østrogen etinyl-østradiol ud med østradiol, der er det samme østrogen, som kroppen selv producerer.
FOTO: IMAGOPROCESS/ISTOCKPHOTO

Ny p-pille med naturligt østrogen

■ **Spørgsmål:** Hvorfor har man udviklet en p-pille med naturligt østrogen?

■ **Svar:** Håbet er, at der vil være færre bivirkninger som f.eks. blodpropper.

VIDEN

LABEL/LOCATION

Siden 1960'erne har p-pillen beskyttet danske kvinder mod at blive gravide, og med op mod 300.000 tusinde brugere, er pillen i dag kvindernes foretrukne præventionsmiddel. Selvom pillernes dosis af hormonerne østrogen og gestagen er blevet sat kraftigt ned, siden de første p-piller landede på markedet er de stadig forbundet med en vis skepsis over de kunstige hormoner. Bl.a. på grund af øget forekomst af blodpropper. Hører man til skeptikerne, har man nu mulighed for at skifte det kunstige østrogen etinyl-østradiol ud med østradiol, der er det samme østrogen, som kroppen selv producerer.

Grøn pille oppe i tiden

"Håbet er, at vi vil se færre blodpropper med naturligt østrogen. Men det vil tage nogle år, før man har data til at se tendenserne inden for bivirkninger," siger gynækolog Christine Felding, der mener, det er godt for kvinderne, at de har fået et mere naturligt alternativ.

"Grønne og naturlige produkter er meget oppe i tiden, så mange af mine klienter vil gerne prøve naturlige hormoner," fortæller hun. Pillerne



"Håbet er, at vi vil se færre blodpropper med naturligt østrogen."

Christine Felding
Gynækolog

med det naturlige østrogen virker lige som andre p-piller, ved at hormonet gestagen forhindrer en ægløsning. Kvinden vil derfor ikke have sin naturlige cyklus.

Dynamisk dosering

At det naturlige østrogen ikke har

FAKTA

P-pillen

■ **Omkring** 300.000 kvinder bruger i dag p-piller. Det svarer til hver fjerde kvinde i den fødedygtige alder og gør pillen til danske kvinders foretrukne præventionsmiddel.

■ **P-piller** indeholder bl.a. østrogen (enten kunstigt etinyl-østradiol eller naturligt østradiol) og gestagen, der forhindrer en ægløsning.

■ **Ønsker man** at være gravid, stopper man med pillerne, og den naturlige cyklus vender tilbage. Det kan dog tage tid for kroppen at finde sin rytme igen.

været brugt før skyldes, at det har taget medicinalindustrien år for at finde den hormonsammensætning, som får pillerne til at matche traditionelle p-pillers egenskaber. F.eks. at de giver mindre blødninger og modvirker PMS - dvs. ubehag som kvalme, muskelspændinger, smer-

■ **Europas** første p-pille kom på markedet i 1960'erne. Den hed Anovlar og indeholdt 50 mikrogram. etinyl-østradiol om dagen. Moderne lavdosis p-piller indeholder omkring 20-30 mikrogram om dagen, men har samme sikkerhed.

■ **Bivirkninger** kan være hovedpine (migræne), vægttab og vægtstigning, brystspændinger, men som regel er der ingen gener. P-piller er forbundet med øget forekomst blodpropper - risikoen er 2-4 gange større.

■ **P-pillen** beskytter næsten 100% mod graviditet.

KLID: WWW.NETDOKTOR.DK

ter og humørsvingninger, som mange kvinder oplever i forbindelse med menstruation. Løsningen blev en såkaldt dynamisk dosering, der vil sige, at dosen af østrogen faldt, mens mængden af gestagen stiger gennem pakken med piller. I praksis betyder det, at kvinden til forskel fra traditionelle p-piller skal spise en pille hver dag uden pause. Hver pakke indeholder 26 piller med hormoner og 2 piller uden, der fungerer som pause. Her får kvinden sin menstruation. Denne type dosering betyder også, at det er endnu vigtigere er huske sin p-pille hver dag, hvis man vil være sikker på ikke at blive gravid.

Til voksne kvinder

Det er grunden til, at Christine Felding normalt ikke anbefaler pillerne med naturligt østrogen til de helt unge kvinder.

"Der er forskel på, hvordan man skal forholde sig, hvis man glemmer en pille på dag 4 eller 17. Det kræver et lille skema at holde styr på, så jeg synes, at pillen er bedre egnet til kvinder over 25 år, der er vant til at tage p-piller og ikke glemmer den," siger gynækologen.

Med den opmærksomhed på naturlige produkter, vi oplever i disse år, tror hun ikke, der går længe, før vi ser flere typer af p-piller med kroppens egne hormoner.

LÆS MERE PÅ WWW.BESKYT.DK

METTE N'ERSEN
red@mediaplanet.com

6

TIPS TIL SIKKER SEX

Kondom

1 Kondomet er den eneste form for prævention, der både beskytter mod graviditet og kønssygdomme. Rigtigt brugt - dvs. at gummiet skal på inden samlejet, og at manden skal trække sig ud af kvinden, mens penis stadig er stiv, så sædvæsken ikke løber ud - er den tynde latex-hinde næsten 100% sikker. Ulempen kan være, at man skal afbryde forspillet for at få kondomet på. Der sælges 20 mio. kondomer i Danmark om året.

Minipille

2 Pillen minder om p-piller, men indeholder mindre doser af hormonet gestagen og slet intet østrogen. Minipillen er dog aldrig blevet ligeså populær som p-pillen - måske fordi den tages på samme tid af døgn hver dag for at være sikker. Sikkerheden for ikke at blive gravid er 98-99%.

Spiral

3 Man ved faktisk ikke præcis, hvor den lille T-formede stav, der placeres i livmoderen, forhindrer det befrugtede æg i at sætte sig fast. Men det gør den altså med 98-99% sikkerhed. Kobberspiralen kan give kraftigere menstruationer, men ellers er der ingen bivirkninger. Bruges mest af kvinder, der har født.

Pessar

4 Den lille 'gummihat', der indføres i skeden, kan være løsningen til kvinden, der ikke behøver at beskytte sig mod graviditet hele tiden. Bruger man det sammen med sæddræbende creme og sørger for at gummiet er intakt, er pessaret lige så sikkert som p-piller - dvs. næsten 100%. Det kan sættes op flere timer inden sex.

Sikre perioder

5 Kvinden kan kun blive gravid omkring sin ægløsning, der normalt ligger midt i cyklusen. I dagene 9-20 regnet fra første menstruationsdag har man størst chance for at blive gravid - resten af cyklusen kaldes populært den 'sikre periode'. Betegnelsen lever dog ikke altid op til sit navn, da kvindens cyklus kan være meget forskellig.

Afbrudt samleje

6 Selv om manden 'står af i Roskilde', kan man langt være sikker på ikke at blive gravid. Der kan nemlig komme dråber af sædvæske fra manden urinrør inden den rigtige sædafgang.

METTE N'ERSEN
red@mediaplanet.com