

FAMILIE-SUNDHED: Vil du - eller din teenagedatter - undgå at blive gravid, så er der masser af gode muligheder. Gynækolog Christine Felding guider gennem præventionsjunglen

Frit valg på alle hylder med prævention

AF CLAUS THORHAUGE

Spiral, kondom, pessar, p-piller, mini-piller, p-stav, p-ring, p-plaster eller p-sprøjte. Der er utallige måder at sikre sig mod uønsket graviditet - og stadig have fornøjelse ved et aktivt sexliv.

De fleste bruger p-piller for at undgå at få børn, men der er faktisk rigtig mange både simple og billigere metoder end at huske at spise en lille pille hver dag. Og så er der lige det med, at der er forhøjet risiko for blodprop ved at spise p-piller.

Debatten om p-piller og blodpropper er igen aktuell efter en ny undersøgelse fra professor Øjvind Lidegaard fra Rigshospitalets Gynækologiske afdeling. Han har kørt diagnoseregistret sammen med apotekernes registre og konstaterer, at nye former for prævention som p-ring og p-plaster ligesom p-piller forøger risikoen for, at kvinderne får blodprop.

- Der har altid været en risiko for at få blodpropper ved p-piller. Hvis p-pillen var kommet frem i dag, så ville den aldrig være blevet godkendt. Men dengang måtte nogle sagesløse kvinder fra Puerto Rico lægge ryg til forsøgene, og alligevel blev p-pillen godkendt, siger gynækolog Christine Felding.

Hun griner lidt over paradokset og tilføjer:

- Men det var kvindernes held, at p-pillen blev godkendt dengang for 50 år siden. Og tankevækkende.

Alle skal have prævention

P-piller indeholder ligesom de mindre kendte p-plaster og p-ring to hormoner: Østrogen og gestagen. Det er kendetegnende for den type prævention, at de kunstigt regulerer kvindernes menstruation og giver en forøget risiko for blodprop.

- Men risikoen er jo sta-

tistisk og skal ses i forhold til, at der er langt større risiko for at få en blodprop ved at blive gravid, siger Christine Felding.

Derfor vil hverken hun eller professor Øjvind Lidegaard fraråde p-piller, p-plaster eller p-ring. P-plastret og p-ringen er depotpiller med både østrogen og gestagen. Plastret sidder på huden, p-ringen sidder i skeden - lidt ligesom et pessar.

- P-ringen er meget simple end et pessar. Der er ikke noget i vejen for, at den bliver siddende. Men du kan også tage den ud under samleje, men den generer nu ikke nogen, siger Christine Felding.

Både p-ring og p-plaster skal bruges i tre uger, og så tager man det af i en uge for at få menstruation.

- P-pillen har været kendt længst, så det er den mest populære. Men kvinderne skal bare kende risikoen. Når jeg råder unge kvinder i min klinik, så tænker jeg mere på, om de er nogle små forvirrede høns, der har svært ved at huske at spise den daglige pille. For så skal de måske have noget andet. Jeg råder frit og ser på, hvad der passer bedst til hver enkelt pige, siger Christine Felding og tilføjer med eftertryk:

- Men en eller anden form for prævention skal de have. Og i dag er der heldigvis mange ting - noget for enhver smag.

Prævention uden menstruation

Som alternativ findes der en række mere oversete præventionsformer, der kun indeholder det ene hormon, gestagen. Det er eksempelvis minipiller og p-stav.

- Som prævention er det godt nok. Ulempen er, at man ikke får menstruation. Jeg vil nu ikke kalde det en ulempe at slippe for menstruation, siger Christine Felding.



FÅ MERE AT VIDE OM PRÆVENTION

Sundhedsstyrelsens Præventionsguide kortlink.dk/sst/azup.

Sexlinien, www.sexlinien.dk, 7020 2266.

Og naturligvis hos din egen læge.

P-stav er en fire centimeter lang og to millimeter tyk depotpille, der skydes ind under huden i overarmen på kvinderne.

- Det tager bare ti sekunder at skyde den ind på indersiden af overarmen. Det lille hul heler i løbet af nul-komma-fem. Den holder i tre år, og jeg har nogle, der er på deres fjerde p-stav, fortæller Christine Felding med henvisning til, at p-staven kom på markedet i Danmark i 2001.

Men nogle kvinder kan ikke leve med, at den naturlige menstruation udebliver - eller også får de i stedet for menstruation pletblødninger eller uregelmæssige blødninger.

- Så må vi finde på noget andet. Det er ikke sjovt at bløde, som vinden blæser. Det vil kvinder i dette årtusinde ikke leve med, siger Christine Felding.

Hun plejer at give mini-

piller til sine klienter i en måned eller to, inden hun skyder en p-stav i armen på dem.

- Hvis de kan leve med det mønster, som minipiller give, så kan de også leve med p-staven.

Spiral er også til unge piger

Når man tænker på spiral som prævention, så er det oftest til kvinder, der har født. Men det er slet ikke nødvendigt. Spiral er et glimrende alternativ til de populære p-piller.

- Vi har sådan nogle små, fine nogen, som vi bruger til de unge piger. Det gør selvfølgelig ondt et kort øjeblik at få den sat op, men så skal de ikke tænke på noget de næste fem år, siger Christine Felding.

Der er to typer spiral. Den billige kobberspiral, der holder i ti år, og den lidt dyrere hormonspiral,

Hvis man er ung og har et aktivt sexliv med forskellige partnere er det ikke nok med prævention, der forhindrer graviditet - så skal man også bruge kondom for at undgå kønssygdomme som klamydia og hiv. Foto: Colourbox

der koster lidt over tusind kroner og kun holder i fem år.

- Begge dele er jo billigere end p-piller, men kobberspiralen dur ikke, hvis pigerne har kraftig menstruation.

Husk kondomerne

De nævnte præventionsmetoder er gode til at undgå at få børn, men de er bestemt ikke nok, hvis man har et skiftende sexliv med forskellige partnere.

- Du skal også bruge kondom, men det er mod hiv, klamydia og andre kønssygdomme. Hver tiende af de unge mellem 15 og 24 har klamydia, og det samme antal har kønsvorter, siger Christine Felding, der tester alle unge piger, der kommer i hendes klinik for klamydia.

- Klamydia er besværligt for pigerne, fordi en ubehandlet klamydia kan skade æggelederne, og det

kan give problemer, når de vil have børn, siger gynækologen og understreger det lige en ekstra gang:

- Hvis du har skiftende partnere, et heftigt sexliv og one-night-stands, så skal alle de unge have kondomer i lommen. I hvert fald, hvis det stod til mig.

På listen over alternative præventionsmetoder står også femidom, sikre perioder (temperaturmetode) og cykluscomputer.

- Femidom har jeg ikke set i årevis, og cykluscomputer og den slags er ikke noget for de unge. Det kræver et stabilt forhold og regelmæssig menstruation - og i øvrigt er det mest noget for katolikker. Det er ikke noget, jeg anbefaler, siger Christine Felding. ■