

# Kvinder

og kraftig menstruation

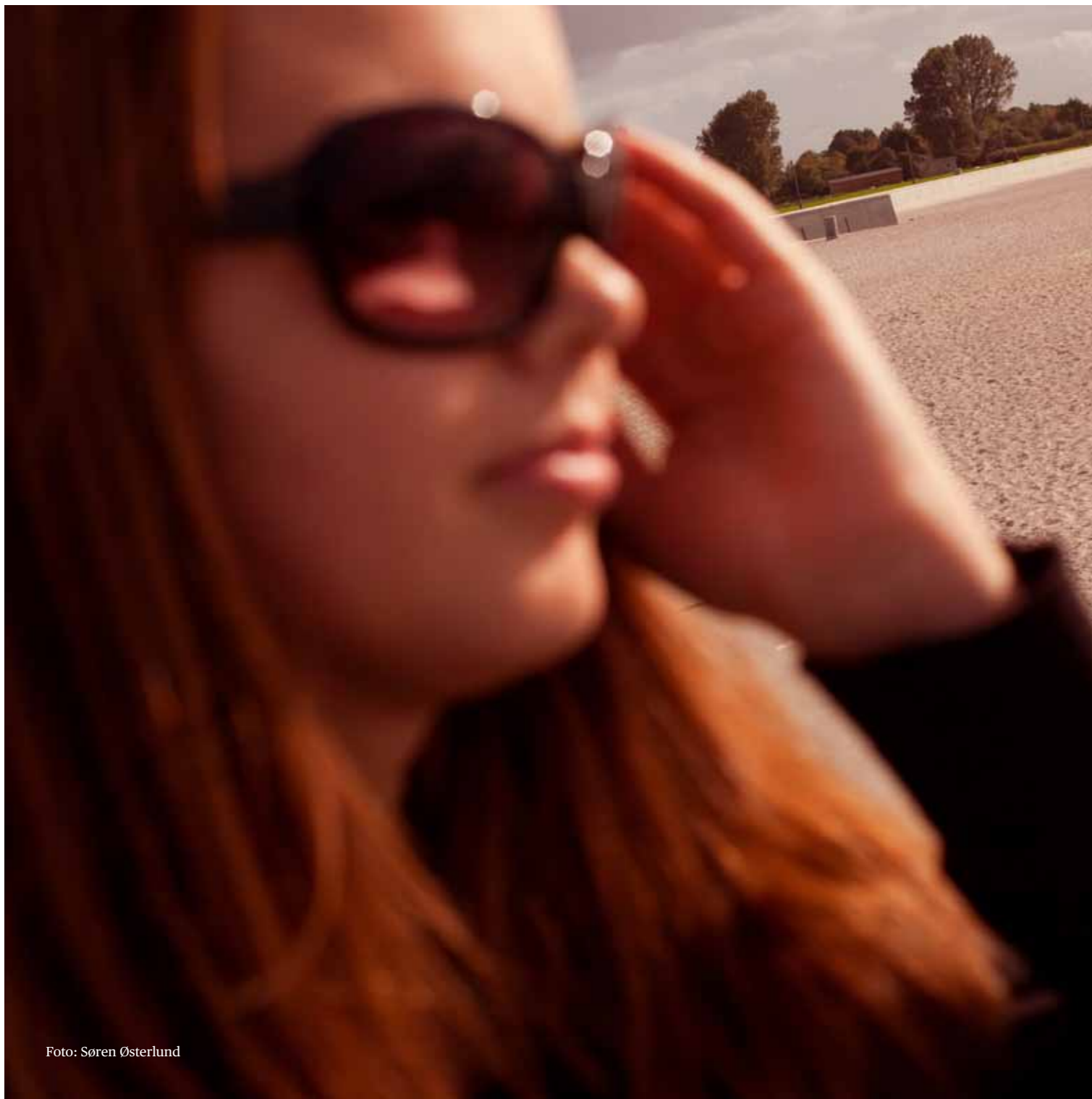


Foto: Søren Østerlund

# Det er dit liv

## - bestem selv over det

### Kære kvinde

Der findes mange kvinder, der lider af kraftig menstruation. I min praksis møder jeg dem dagligt. Rent faktisk lider 1 ud af 10. danske kvinder af kraftige blødninger. Jeg oplever, at kvinderne bliver tappet for energi og overskud. Menstruationen betyder, at det kan være svært at passe et job. De kraftige blødninger og kraftige smerter er ofte årsag til ekstra sygedage.

De kraftige menstruationer fylder også meget i privatlivet. Mange af mine patienter fortæller, at de ikke kan deltage i familiemiddage, sport eller være sammen med venner, når de bløder så meget. De kan ikke gå i bestemt tøj. I visse tilfælde må de hårdest ramte kvinder altid være i nærheden af toilettet for at være sikre på at kunne skifte bind eller tampon ofte nok. Selvtilliden er forståeligt nok på nulpunktet i de dage.

Konklusionen er derfor helt klar. Kraftig menstruation begrænser kvinderne vold-

somt. Jeg er af den overbevisning, at kvinder med kraftig menstruation ikke skal acceptere denne situation. Det er naturligt at have menstruation, men det er ikke naturligt at blive voldsomt hæmmet fysisk og psykisk flere dage om måneden.

Kraftig menstruation kan behandles. En læge eller gynækolog vil ofte kunne finde en behandling, der hjælper den enkelte person. Kraftig menstruation er desværre noget, kvinder lider med i stilhed. Det er mit håb, at det ændrer sig med denne folder. For kun med åbenhed og opmærksomhed hos både kvinder, gynækologer og praktiserende læger kan vi få gjort noget ved de kraftige menstruationer.

Livet er kort, så lad os nyde det. Også på de røde dage.

Christine Felding  
Gynækolog

# Kraftige menstruationer er folkesygdommen ingen taler om

**Karina er 41 år. Hun arbejder som projektmedarbejder og har en søn på otte år. Hun har altid haft kraftige og uregelmæssige menstruationer siden sin første menstruation som 14-årig. Karina er endnu ikke i behandling.**

Jeg er i høj grad påvirket af min kraftige menstruation, som gør mig mere eller mindre sengeliggende de første to-tre dage. Den første dag pga. voldsomme smerter, og de næste dage følger en kombination af smerter og voldsomme blødninger, der dræner mig for energi. Jeg forsøger mig med smertestillende medicin, men det tager kun toppen af isbjergene. Jeg har ellers aldrig villet acceptere mine kraftige blødninger, som har fulgt mig hele livet. I en lang periode var det en stor hjælp at kunne tage p-piller, som gjorde blødningerne meget mindre. Efter jeg fødte min søn som 33-årig, er mine menstruationer blevet endnu kraftigere. Og det er ikke blevet bedre nu, hvor min læge forbyder mig p-piller, da jeg nærmer mig overgangsalderen. Som alternativ har jeg fået tilbudt hormonspiral. Det har jeg dog sagt nej til. Jeg ikke har lyst til at have et fremmedlegeme i min krop.

Når jeg har menstruation, fravælger jeg så vidt muligt sociale arrangementer og aktiviteter som sport, da jeg ingen energi har. En ting er, at det hæmmer mit sociale liv, men det er mindst lige så svært at skulle forklare sin 8-årige dreng, hvorfor jeg nu igen ligger i sengen. For kan en dreng på 8 år forholde sig til menstruation, smerter og kraftig blødning?

Kraftig menstruation er tabu. Jeg har heldigvis nogle nære veninder, der forstår mig. Jeg er faktisk blevet overrasket over, hvor mange der egentlig lider af det samme problem som jeg. Kraftig menstruation er jo faktisk en kvindelig folkesygdom. Men i modsætning til fx høfeber, er det ikke noget man taler om. Høfeber fylder paradoksalt nok meget mere i medierne end kraftig menstruation.

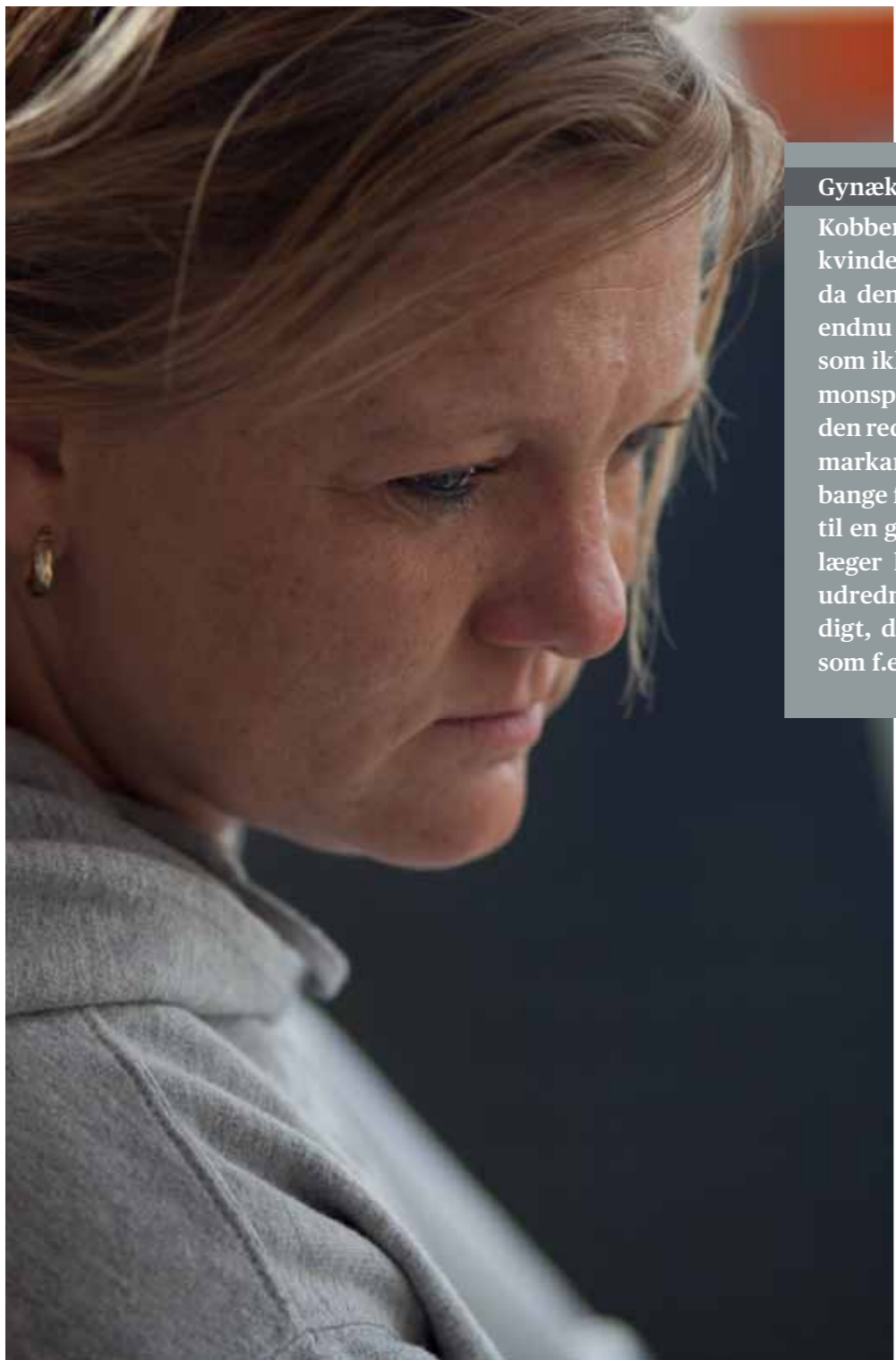
Jeg ville sådan ønske, at der var mere åbenhed om kraftig menstruation. Det ville give en større forståelse for, hvordan vi har det. Jeg tror også, vi ville kunne hjælpe hinanden bedre med gode råd og information om behandling.



## Gynækologens råd:

Hormonspiralen indeholder en meget lav dosis hormon, som kun virker lokalt i livmoderen. Og man kan ikke mærke hormonspiralen.





#### Gynækologens råd:

Kobberspiral er et dårligt valg til kvinder med kraftig menstruation, da den ofte gør menstruationerne endnu kraftigere. Til de kvinder, som ikke kan bruge p-piller, er hormonspiralen ofte et godt valg, da den reducerer blødningerne ganske markant. I øvrigt skal man ikke være bange for at bede om en henvisning til en gynækolog. De praktiserende læger henviser gerne til nærmere udredning, hvilket også er nødvendigt, da de ofte ikke har udstyret, som f.eks. en ultralydsscanner.



## ”Jeg er flov over at bede om en henvisning til en gynækolog”

**Tina er 40 år og projektkoordinator. Hun har en søn på 12 år. Selv om hun lider af kraftige blødninger med mange smerter, er hun endnu ikke i behandling for dette.**

Jeg lærte hurtigt at tilpasse mig min kraftige menstruation. Som ung gik jeg med lange trøjer ned over rumpen, som sikkerhed for hvis det gik galt, og jeg blødte igennem. Jeg fik p-piller som 18-årig, fordi min menstruation var uregelmæssig, og fordi jeg døjede med uren hud. Seks år efter, jeg havde født min dreng holdt jeg op med p-pillerne. Det betød, at min menstruation begyndte at blive meget kraftig. Ofte startede den stille og roligt efterfulgt af tre dage med fuld tryk på. Min læge sagde, at det kunne skyldes en ændret cyklus efter fødslen. Derfor gjorde jeg ikke mere før fem år senere, hvor jeg gerne ville have prævention igen. På grund af min alder anbefalede lægen mig at få en kobberspiral eller sterilisation.

Jeg valgte kobberspiralen. Desværre blev den starten på en ond tid. Jeg var stensikker på, at den sad forkert. Det gjorde så ondt, når jeg fik menstruation. Smerterne var så voldsomme, at jeg sad helt sammenkrøbet i min sofa og bare græd. Det blødte lige så

meget som før. Da jeg endelig skulle til tre måneders kontrol, fik jeg at vide, at alt var, som det skulle være. Min spiral sad tilsyneladende helt perfekt. Jeg fortalte min læge om mine smerter. Hun forklarede, at det var helt naturligt.

Jeg er begyndt at frygte min menstruation og de smerter, der følger med. Og så er der naturligvis angsten for at bløde igennem. Det er ikke rart at være pakket ind i tamponer, bind, boksershorts og håndklæde, når jeg går i seng. Nogle nætter sover jeg næsten ikke. Jeg græder mig faktisk i søvn, fordi det gør så ondt. Om dagen kan jeg klare den på arbejdet, men det er da sket, at jeg har været nødt til at ty til toilettet og fælde en tåre.

Hvorfor har jeg fundet mig i det i to år uden at gøre noget? Måske fordi jeg hele tiden har drømt om, at min læge ville finde en anden behandling til mig. Jeg har faktisk følt, at jeg bryder vores fortrolighed og tillid ved at bede om en henvisning til en gynækolog. Men efter jeg har fortalt min historie, har jeg besluttet mig: Det er MIN krop, og det er MIG, der skal have det godt. Så nu har jeg bestilt tid hos min læge for at få en henvisning til en gynækolog.

# ”Det føles klaustrofobisk at skulle have menstruation de næste 30 år”

**Maria er 23 år. Hun er sygeplejestuderende og har haft kraftig menstruation i ti år. Hun er endnu ikke i behandling.**

For mig var min kraftige menstruation normal. Jeg levede med det. For det gjorde alle andre. Troede jeg. Først på min efterskole i 9. klasse gik det op for mig, at andre piger ikke har lige så kraftig menstruation som jeg. Desværre er der ikke meget information om det, så jeg har aldrig hørt om, at man kunne gøre noget ved det. Jeg har forsigtigt talt med min læge om det, som gav mig p-piller. Men jeg blev bange for at tage noget med hormoner efter at have hørt så meget dårligt om det. Jeg var bl.a. bange for at få en blodprop. Derfor holdt jeg op.

Nu er jeg så tilbage, hvor jeg startede. Så snart min menstruation kommer, får jeg så voldsomme smerter, at jeg må spise smertestillende piller hver fjerde time. Jeg bliver nødt til at melde mig syg fra arbejdet, fordi jeg næsten ikke kan stå op. Det værste er, når pillerne stopper med at virke om natten. Så bliver jeg nødt til at tage et varmt bad for at dulme smerterne, indtil de næste piller virker.

Med natlige bade og smerter er jeg helt ødelagt næste dag. Det bekymrer mig, da jeg lige er startet på mit drømmestudie som sygeplejerske. Og så er der også det med den hvide kittel. Hvidt er jo totalt udelukket med kraftige blødninger. Jeg går aldrig i nederdel, når jeg har menstruation, for jeg kan sagtens bløde igennem både tampon og bind. Det er bare så pinligt, når det sker. Jeg krummer tæer bare ved tanken.

Jeg bliver rigtig ked af det, når min menstruation kommer. Jeg synes ikke, jeg kan kende mig selv. Jeg bliver meget irriteret og ked af det. Fornemmelsen af, at folk ikke forstår mig, fylder meget. De kvinder, der ikke har det på samme måde, synes, man er enormt pylret.

Jeg synes, at de praktiserende læger skulle indkalde unge kvinder til en årlig snak om deres menstruation. Så ville det være lettere at få problemet på bordet og få noget at vide om behandlinger. Jeg får helt klaustrofobi af at tænke på min kraftige menstruation og de næste 30 år i hvid kittel. Jeg drømmer om den dag, hvor min menstruation ikke skal styre mit liv.



## Gynækologens råd:

Hos en almindelig rask pige der tager P-piller, er risikoen for blodprop beskeden. Hvis man har nedarvet risiko for blodprop eller er over 35 år og ryger, er risikoen højere, og man bør vælge en anden form for prævention. P-piller kan reducere menstruationerne ganske markant.



# ”Vagtlægen troede, jeg havde symptomer på meningitis”

**Hanne er 43 år. Hun har to sønner og arbejder som marketingchef. Hun har haft kraftig menstruation, siden det startede som 17-årig. Hanne er i behandling med hormonspiral.**

Jeg fik menstruation i en sen alder. Til gengæld var den kraftig og varede i op til ti dage. Jeg vænnede mig til det, selv om jeg syntes, det var irriterende. Med årene blev min menstruation kun værre, hvilket passede ekstremt dårligt med mit liv. I mit studieliv kunne jeg indrette mig efter min menstruation. Det ændrede sig, da jeg startede på arbejdsmarkedet. Møderne kunne maksimalt vare en time, ellers ville jeg bløde igennem.

Jeg husker særligt en gang, det gik galt under et møde. Jeg var blødt igennem mit tøj og ud på kontorstolen. De andre kiggede meget mærkeligt på mig. Efter den episode blev mit liv kontrolleret. Alt blev planlagt ned til mindste detalje i dagene med menstruation. Jeg skulle bare ikke komme i sådanne situationer igen. Samtidigt begyndte jeg at få migræne og kastede op, når jeg fik min menstruation. Jeg kan huske, jeg talte med

min læge, men vi kom ikke nærmere nogen løsning end de p-piller, jeg i forvejen tog.

Efter jeg blev gift og fik børn, blev jeg opmærksom på, hvor meget tid jeg brugte på at have det skidt hver måned. Jeg prøvede zoneterapi, men det var ikke løsningen. Jeg blev også henvist til neurolog for migrænen. En aften var det så slemt, at vagtlægen indlagde mig på mistanke om meningitis. Mine børn var rædselsslagne, og jeg glemmer aldrig deres ansigter, da de stod i døren og så, jeg blev kørt ud på en bære af to ambulancefolk.

Det var først, da jeg begyndte at tale med to af mine kvindelige kollegaer om min kraftige menstruation, at jeg blev bragt på sporet af hormonspiralen. Efter nogen tid fik jeg en henvisning til en gynækolog. Gynækologen og jeg fik talt de sidste mange år igennem og blev enige om, at jeg skulle prøve en hormonspiral.

Her to år senere har jeg fået mit liv tilbage! Jeg bløder næsten ikke, når jeg har menstruation. Jeg har ingen migræne og kaster ikke

op. Det er slut med at være bange for at bløde igennem, og jeg har ingen sygedage på grund af menstruation længere. Det er pludselig blevet muligt for mig at løbetræne, og jeg kan være social på en helt anden måde. Min mand og mine børn synes, det er en kæmpe forandring. Og det er det også for mig. Jeg føler mig fri og kan være til stede i mit eget liv - lige nu og her.

## Gynækologens råd:

Det er ærgerligt, at så mange kvinder venter så længe med at søge hjælp. Der er flere enkle behandlingsmuligheder, og resultatet kan være et helt nyt liv.



# Spørgsmål & svar

Af gynækolog Christine Felding

## Hvor mange kvinder lever i dag med kraftig menstruation?

Omkring 10 % af alle kvinder i den fertile alder har kraftig menstruation. Det betyder dog ikke, at det er et problem for alle disse kvinder. Men en del af dem bliver så påvirket, at de har svært ved at passe deres arbejde på grund af kraftige blødninger, voldsomme smerter og kvalme.

## Er kraftig menstruation den hyppigste årsag til, at kvinder søger gynækolog?

Det er i al fald en af de hyppigste årsager til, at jeg får besøg. Mange kvinder bliver henvist af deres praktiserende læger for at blive undersøgt nærmere for træthed, som lægen ikke har kunnet finde nogen direkte årsag til.

## Hvordan kan kvinder bedst håndtere at miste store mængder blod hver måned?

I dag har vi faktisk rigtig gode muligheder. Ved at spise varieret og jernholdig kost, kan kroppen klare sig ganske godt. Men er der tale om meget kraftige blødninger hver måned, bliver kroppens jerndepoter til slut tømt, og kvinderne vil få symptomer som træthed forårsaget af jernmangel.

## Hvornår skal man søge hjælp?

Det skal man, når man synes, at blødningerne er for kraftige. Særligt hvis de er kombineret med andre symptomer som f.eks. hovedpine eller kvalme. Kvinder søger ofte hjælp for sent. De har måske gået et halvt liv med kraftige blødninger i troen på, at det var normalt. Det er en skam. For det kan behandles.

## Er kraftig menstruation arvelig?

Ja. Hvis en kvinde har kraftig menstruation, er der stor sandsynlighed for, at hendes datter også får det. Også hos de kvinder, hvor den kraftige menstruation skyldes bagvedliggende årsager som f.eks. fibromer eller blødersygdom, vil disse tilstande sandsynligvis gå i arv.

## Hvorfor er det vigtigt at udrede kraftig menstruation, selv om man ingen alvorlig sygdom har?

Det er det, fordi kvinden med den rette behandling kan få en bedre livskvalitet uden invaliderende menstruationsblødninger. Udredningen giver også et billede af, hvilke behandlinger der er mulige, så man fx undgår unødige operationer.

## Hvordan bliver man udredt?

Det første, vi ser på, er, hvor kraftig menstruationen er: Bløder kvinden igennem om natten, skifter hun ofte bind/tamponer, og påvirkes hun socialt

af sin kraftige menstruation? Hvis det er tilfældet, tyder det på, at kvinden har kraftig menstruation. Efterfølgende tager vi en blodprøve, hvor vi måler blodprocenten og ser på jernindholdet. Til slut udelukker vi de mest kendte årsager, som kan give kraftig blødning. Herefter kan vi starte behandlingen.

## Hvilke behandlingsmuligheder er der, når man har kraftig menstruation?

Der findes faktisk mange forskellige muligheder. Der findes både medicinske og kirurgiske behandlingsmuligheder. Medicinsk behandling kan være cyklokapron eller p-piller, men hormonspiral har også vist sig at have effekt ved behandling af kraftig menstruation. Kvinderne oplever, at de bløder langt mindre og kortere. Vi tager udgangspunkt i kvindens livscyklus i forhold til fx overgangsalder, eller om hun ønsker fremtidige graviditeter.

## Hvad er en kirurgisk behandling, og hvornår anvender man den mulighed?

Når medicinsk behandling ikke mindsker den kraftige menstruation tilstrækkeligt, eller hvis kvinden får uacceptable bivirkninger, kan kirurgi være et alternativ. Det er dog udelukkende for de kvinder, som ikke ønsker at føde flere børn. Den mest benyttede kirurgiske metode er, under fuld bedøvelse, at fjerne livmoderslimhinden. I meget sjældne tilfælde fjernes hele livmoderen.

## Hvad gør man i dag for at udbrede viden om kraftig menstruation?

Der gøres faktisk ikke særlig meget. Jeg synes, der sker alt for lidt. Nogle forskergrupper forsøger at sprede budskabet så godt som muligt via medierne. Det er godt, men der er behov for ordentlig information og uddannelse af praktiserende læger, sundhedsplejersker på skoler og ikke mindst kvinderne selv.

## Er der nogen grund til systematisk at undersøge kvinder for kraftig menstruation?







Det ville jo være skønt, hvis man kunne indføre det som normal praksis i de ældre klasser i folkeskolen og gymnasiet. Mange unge kvinder med kraftig menstruation ville blive opdaget langt tidligere end i dag, hvilket ville føre til, at mange flere kvinder ville få en bedre livskvalitet og ydeevne senere i livet.

# Blodmåling

Det kan være rigtig svært at vide, hvornår man har for kraftig menstruation. Brug skemaet her til at teste din egen menstruation.

**1** Sæt en streg for hvert bind og, eller tampon, du skifter i løbet af et døgn. Du kan vælge mellem tre forskellige blødninger: lille, mellem eller stor blødning i dit bind eller på din tampon.

**2** Sæt også en streg, hvis du kan se, at din blødning er klumpet, eller hvis du har blødt helt igennem.

Dato	Tampon			Bind			Blødning med klumper	Gennem blødning
	 lidt	 mellem	 meget	 lidt	 mellem	 meget		
Eksempel								
Dag 1								
Dag 2								
Dag 3								
Dag 4								
Dag 5								
Dag 6								
Dag 7								
Dag 8								

Br J Obstet Gynaecol. 1990 Aug;97(8):734-9. • Assessment of menstrual blood loss using a pictorial chart. • Higham JM, O'Brien PM, Shaw RW.

## Pointberegning med bind

1 point svarer til en lille mængde blod i bindet

5 point svarer til, at bindet er mættet af blod og ikke kan suge mere

20 point svarer til, at bindet er helt blodfyldt, og du bløder ved siden af

## Pointberegning med tamponer

1 point svarer til en lille mængde blod

5 point svarer til, at tamponen ikke kan suge mere

10 point svarer til, at tamponen ikke kan suge mere, og du bløder igennem

## Bløder du for meget?

Med hjælp fra dette blødnings-skema kan du score din menstruation. Får du en total sum på 100 point per menstruationscyklus, altså antal af dage du bløder, er der risiko for, at du har kraftig menstruation. Du bør derfor tale med din gynækolog eller privatpraktiserende læge.

## Fakta om blodprocent:

Blodprocenten er én af de blodprøver, man ofte får taget, hvis lægen skal tjekke ens helbred. Blodmangel - eller lav blodprocent - hentyder til antallet af røde blodlegemer i blodet.

Kvindens hæmoglobinkoncentration ligger normalt mellem 7 og 10. Er blodprocenten for lav, har man blodmangel.

## Fakta om jernindhold:

Til produktionen af blod skal der bruges blandt andet jern, vitamin B12 og folinsyre. Mangler et eller flere af disse stoffer, vil produktionen af røde blodlegemer efterhånden blive berørt, og vi vil udvikle symptomer på blodmangel. Årsagen til jernmangel kan skyldes for lidt jernholdigt mad, som især vegetarer er i risiko for.





Bayer HealthCare

Bayer A/S  
Arne Jacobsens Allé 13,6.  
DK-2300 København S  
Telefon +45 45 23 50 00  
[www.bayer.dk](http://www.bayer.dk)  
Udgivet februar 2012

L.DK.02.2012.0320