

Mindre blødning med alderen?

Nej, desværre ikke. Det er en udbredt misforståelse, at den månedlige blødning skulle blive mere sparsom med alderen. Tværtimod, er det nærmest som om den "peaker", lige inden den ophører helt.

Hvis det skal gå nogenlunde efter bogen, melder den normale menstruation sig cirka hver fjerde uge og varer, med moderat blødning, mellem tre og seks dage. Desværre dør en del kvinder med kraftig blødning, som varer helt op til ti dagen om måneden, med så hyppige skift af tampon eller bind, at det er svært at følge med – og hvis man tror at alderen kommer en til hjælp, forholder det sig desværre ikke sådan.

Du er ikke alene...

Speciallæge i gynækologi Christine Felding, som har sin praksis i Rungsted Kyst, møder ofte modne kvinder, som dør med langt kraftigere blødninger, end det er acceptabelt at leve med.

– Stort set alle kvinder – hvad enten de har født eller ej, får kraftigere menstruationer med årene. Det plejer at starte omkring de fyrrer og bliver så værre og værre, indtil det holder op – så det kan blive nogle lange og blodige 10-15 år, hvis ikke man beder om hjælp.

Der er flere måder at gribe problemet an på – afhængig af hvad kvinden selv ønsker.

Jeg synes at en hormonspiral er en virkelig god løsning, for mange ender med slet ikke at bløde. I de tilfælde hvor blødningen ikke helt ophører, oplever kvinderne i hvert fald at få en langt mindre blødning. Enkelte får hovedpine og brystspændinger i starten men det plejer at forsvinde efter et par måneder.

Hormonspiralen kan bruges af stort set alle kvinder – også

Kraftige menstruationer – og ofte de af følgende mavesmerter, formindskes ikke med alderen. Men en hormonspiral er en virkelig god metode til at dæmpe blødningerne, fortæller speciallæge i gynækologi Christine Felding

dem der ikke har født. Skulle livmoderen være meget lille, har hormonspiralen fået en lillesøster, en mini-hormonspiral – og den kan alle bruge.

Man kan også i nogle tilfælde reducere generne ved kraftig menstruationsblødninger, ved at starte med at spise p-piller. De "gamle" med syntetisk østrogen plejer man ikke at starte kvinder i fyrrerne op på, men de nye p-piller med naturligt østrogen, er en mulighed. Hvis kvinden ikke har spist p-piller før er hun dog ikke altid opsat på at starte i den alder, fortæller Christine Felding.

Et mareridt...

Det er sjældent belejligt, når menstruationen melder sin ankomst, men for nogle er det en decideret katastrofe.

Sådan beskriver Helle Mikkelsen, som er 49 år, sit efterhånden noget anstrengte forhold til den månedlige begivenhed. Med et job som International Salgschef, går turen ofte til USA og Kina, og faktisk også til de fleste lande derimellem. Her afholder Helle lange møder og tidskrævende seminarer, som oftest med flest mænd repræsenteret og dem kan Helle godt være lidt misundelig på.

– Jeg har to store børn på 20 og 25 år, og har altid haft ret kraftige menstruationsblødninger, også efter jeg fik børn. I mange år regulerede jeg styrken på blødningerne ved at spise p-piller, og det lykkedes faktisk helt godt. Da min mand og jeg så besluttede at forsøge at få et barn, så at sige på "falderebet" for fem år siden, droppede jeg p-pillerne. Hold da op, sikke en overraskelse jeg fik, for nu vendte de kraftige blødninger retur med fuld kraft. Jeg have gået rundt i den tro, at menstruationsblødningen blev mindre med årene, men nu ved jeg, at det ikke passer. Fordi jeg jo egentlig var lidt spændt på om vore ønske ville gå i op-

fyldelse, prøvede jeg at se bort fra generne hver måned. Dybest set ville jeg jo helst bare blive gravid i en fart, og ønskede derfor heller ikke at få min menstruation, men den bekræftede mig jo alligevel i, at der stadig var "gang i butikken".

Vi var så heldige at Kamma meldte sin ankomst. Hun er nu fire år gammel, og jeg er for længst vendt tilbage til arbejdsmarkedet. Jeg landede en vildt spændende stilling, som indebærer en del rejser, også oversøiske, og det var her jeg første gang oplevede vild panik på en flyvning til Florida. Jeg fik min menstruation dagen inden afgang, og i flyveren lykkedes det mig at bløde igennem hver anden time, selv jeg brugte både bind og tampon. Det var vildt ubehageligt og da jeg trådte ud af flyveren, var det med min habitjakke bundet rundt om livet. Da besluttede jeg, at det var sidste gang, jeg udsatte mig selv for det.

Min gynækolog foreslog en hormonspiral, og selv om jeg vel, min alder taget i betragtning, ikke længere behøver at tænke på prævention, er jeg vildt glad for min beslutning om, at give den et forsøg. Det virker! Nu er min blødning minimal og nogle måneder springer den helt over. Jeg forestiller mig, at beholde spiralen i de næste fem år, for der må min naturlige cyklus formentlig selv sørge for, at jeg slet ikke behøver at tænke på menstruation og blødninger overhovedet, under Helle sin historie af.

Hvor man ofte oplever, at en kobberspiral giver øget blødning ved menstruation er altså det stik modsatte, når man vælger en hormonspiral. Hvis du er en af de mange kvinder, der hæmmes i dine udfoldelsesmuligheder flere dage hver måned, så træf en aftale med din læge som kan henvise dig til en dygtig gynækolog. Her kan du få grundig information og vejledning, om din mulighed for at få en hormonspiral. ●

