



GYNÆKOLOG OG OBSTETRIKER  
Christine Felding  
sundhed@soendag.dk

## KLUMME

# Din sundhed

Hver uge stiller en af vores sundhedseksperter skarpt på krop og psyke

## Hvornår kan du smide præventionen ud?

**D**er er mange dejlige ting ved at blive ældre. Måske føler du dig klogere på livet, måske bekymrer du mindre om, hvad andre folk tænker om dig, eller måske sætter du mere pris på de små øjeblikke? Men der også gynækologiske fordele. En af dem er, at din menstruation ophører på et tidspunkt (det er især rart for dig, hvis din menstruation har været lig med den tid på måneden, hvor du fik ondt i hovedet eller smerter i underlivet eller blødte meget kraftigt). En anden fordel er, at du ikke skal bekymre dig om prævention længere, fordi du ikke længere kan blive gravid. Men hvornår du lige kan smide din prævention ud, kan jo være svært at afgøre, og jeg får ofte spørgsmål om, hvornår du ikke længere behøver præventionen. Og jeg forstår godt forvirringen, din mand kan mene en ting, din veninde have erfaring med noget andet, og slår du det op på nettet, er der stor sandsynlighed for, at forvirringen bliver total. Her er hvad jeg som gynækolog, vil anbefale dig at holde øje med:

For kvinder gælder det, at det bliver sværere at blive gravid, når de først har rundet de 46 år, ja, for et stort flertal allerede, når de er blevet 40 år. Det afhænger dog også af, om du har fået børn tidligere. Har du det, er det nemmere at blive gravid.

Betyder det så, at du kan smide spiralen væk, eller din mand droppe kondom, når du bliver 46 år? Lad mig sige det sådan, at sandsynligheden for at blive gravid er ekstrem lille, når du har rundet de 46 år. Også selv om du allerede har børn, og det forhold gør det lidt nemmere at blive gravid. Er du utryg alligevel, fordi du frygter at blive gravid, så vil jeg f.eks. foreslå hormonspiral. Den kan sidde i 6-7 år, og de færreste har gener af den. Den holder også menstruationerne i skak, eller ofte helt væk, ergo er der flere gode gevinster ved den. Men jeg vil dog ikke anbefale dig at få en ny kobberspiral sat op, hvis du er over 45 år. Så lad hellere den du har sidde i.

Når du er omkring de 50 år, er der ingen grund til at bru-

ge prævention længere. Jeg har dog sommetider patienter, der er 50 plus, der bruger prævention. Kvinderne vil have, at deres ægte mand skal bruge kondom. Det er altså ikke nødvendigt, for det hører til absolut sjældenhederne, at man bliver gravid i den alder. Jeg har aldrig oplevet det med nogle af mine patienter. Men af en eller anden grund, findes der kvinder, der alligevel er meget nervøse for at blive gravide og derfor gerne vil bruge prævention. Jeg siger til dem, og jeg vil også gerne sige det her: Der er ingen grund til at være nervøs.

**Jeg har dog sommetider patienter, der er 50 plus, der bruger prævention. Kvinderne vil have, at deres ægte mand skal bruge kondom.**

Hvad med kønssygdomme, spørger du så måske? Er det lige meget at beskytte sig imod dem? Når det kommer til kønssygdomme såsom HIV, klamydia og gonorré, er det sjældent hos kvinder i 40'erne op opefter, så er du nået den alder eller ældre, behøver du ikke tænke så meget på dem, især ikke hvis du

har haft den samme partner længe. Du skal dog være opmærksom på celleforandringer og følge de HPV-screeninger, du får tilbudt, altså screeninger for celleforandringer i livmoderhalsen. Det kan i værste fald være livmoderhalskræft, men er det oftest ikke, så ingen grund til at blive nervøs, hvis du får konstateret forandringer.

Du kan dog ikke mærke, hvis du har livmoderhalskræft, det er derfor den er lumsk, og at disse screeninger er gode. Det er vigtigt at følge dine HPV-screeninger, især hvis du dater lidt rundt og har mange forskellige partnere. Har du mange partnere, er der nemlig større risiko for at få HPV, fordi dine partnere kan have forskellige HPV-typer.

Med alderen bliver vi klogere. Håber også du er blevet lidt klogere på at bruge og ikke at bruge prævention her. ●

Christine Felding