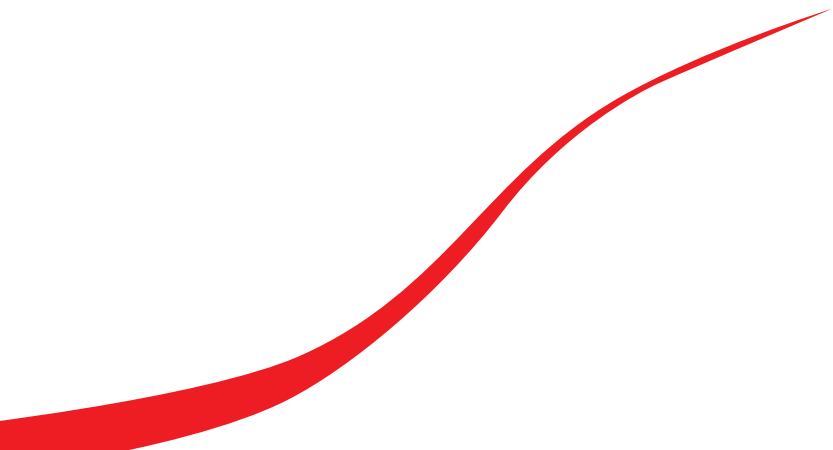


Vad händer i kroppen när man får mens?

EN LITEN SKRIFT OM MENS OCH MENSVÄRK



**En liten informationskrift
med basfakta om mens och mensvärk**

Framtagen av Orion Pharma AB
och faktagranskad av gynekolog Bo von Schoultz.



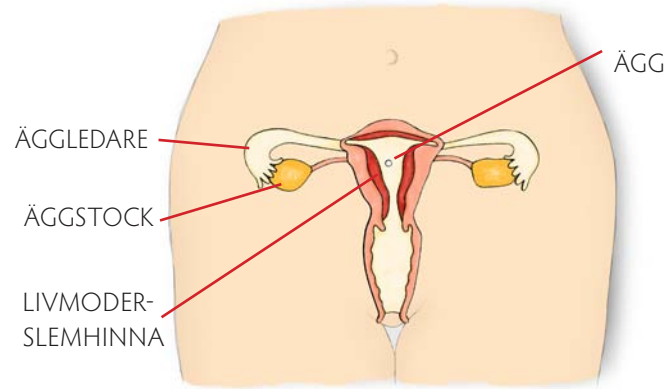
Vad händer i kroppen och varför får man mens?

Någon gång under puberteten får tjejer sin första ägglossning och två veckor senare kommer den första mens. De första åren är det vanligt att mens är oregelbunden, men sedan kommer mens ungefär en gång i månaden. Menscykeln, dvs. tidsperioden från mensens första dag till nästa mens första dag, är för de flesta 28 dagar. Variationer mellan 21 och 35 dagar förekommer och är helt normala.

Flickor föds med cirka 400 000 ägganlag i äggstockarna. Vid varje menscykel lossnar ett ägg från äggstockarna. Slemhinnan i livmodern förbereder sig för att ta emot ett befruktat ägg genom att bli tjockare och näringsrik. Om ägget inte blivit befruktat med en spermie stöts det ut tillsammans med livmodersslemhinnan. Den blödningsen kallas för mens.

En ny ägglossning sker i regel 14 dagar efter mensens första dag. Efter ägglossning producerar äggstockarna progesteron, gulkroppshormon, som bygger upp livmodersslemhinnan. I slutet av veckan innan mens minskar produktionen av köns-hormonerna östrogen och progesteron. Man kan uppleva s.k. PMS, premenstruella besvär, som humörsvingningar, huvudvärk, kramper, sömnstörningar m.m. En del känner sig svullna i kroppen och bröstet spänner och ömmar.

Vid själva mens avtar östrogen- och progesteronproduktionen och det obefruktade ägget stöts ut. Sammandragningar i



livmodern pressar ut blodet och blödningsen pågår till dess att en ny slemhinna börjar bildas.

Det är väldigt olika när man får sin första mens. Några kan få det redan i 10-årsåldern och andra kan få det när de är 15 år gamla. I Sverige får de flesta tjejer sin mens vid 11–12 års åldern. Det varierar också hur länge man blöder, det vanligaste är 3–7 dagar. Hur mycket man blöder är också olika och ibland kan det kännas som att man blöder jättemycket. Blödningsen innehåller även vävnadsvätska och partiklar från livmodersslemhinnan och mängden blod per menstillfälle är oftast inte mer än knappt en halv deciliter.

Mensvärk

En del klarar sig mer eller mindre utan några problem medan andra kan drabbas av en mängd besvär. Den medicinska termen för smärtsam mens är dysmenorré och man pratar om primär och sekundär dysmenorré. Den primära, som kan kopplas till den första mensen, är vanlig hos unga tjejer och kan vara mycket smärtsam. Den sekundära börjar ofta senare i livet, mellan 30 och 45 års ålder och kan orsakas av olika medicinska tillstånd. Där bör man undersöka de underliggande orsakerna men själva smärtan behandlas på samma sätt som den primära menssmärtan.

En nyligen genomförd undersökning* visar att 9 av 10 kvinnor har mensvärk någon gång per år eller oftare. Av dem har nästan hälften (47 %) mensvärk varje gång de har mens. Värken sitter vanligtvis i under 2–3 dagar. Vanligast är det med mensvärk bland yngre kvinnor.

Värken, som troligtvis beror på kramp i livmoderns muskler, känns i nedre delen av magen och strålar ut i ljumskarna, korsryggen och lårens insida. Värken sätter ofta in några timmar innan blödningen börjar och kan vara krampartad eller molande. För vissa är smärtan så svår att de inte kan jobba eller gå till skolan. En del kan drabbas av illamående och diarré i samband med mens.

* YouGov - Marknadsundersökning om mensvärk, juni 2010.

Vid frågan* vad som är det värsta med mensvärk anger kvinnorna bl.a.:

"Värken gör att man inte fungerar."

"Smärtan och kraftiga blödningar."

"När den är som värst orkar jag knappt ta mig ur sängen."

"Om jag inte tar smärtstillande så blir jag illamående och kräks."

9 av 10 kvinnor har mensvärk någon gång per år eller oftare*



Vad kan man göra för att lindra?

Många undviker träning och fysisk aktivitet när de har mensvärk men krampen i livmoder kan faktiskt släppa något när man rör på sig. Vila och att lägga en värmedyndyna eller liknande på magen kan också ge viss lindring.

På apotek finns det receptfria värktabletter som är effektiva vid mensvärk. Läkemedel som ingår i gruppen NSAID-läkemedel (icke-steroida anti-inflammatoriska) har visat sig ge bra lindring. Det är läkemedel med den verksamma substansen naproxen (t.ex. Pronaxen), ibuprofen (t.ex. Ipren), diklofenak (t.ex. Voltaren) eller acetylsalicylsyra (t.ex. Treo).

Receptfria värktabletter

En sammanställning av studier* där man jämfört NSAID-läkemedel med placebo (utan verksamma substans, s.k. sockerpiller) och med läkemedel som innehåller den verksamma substansen paracetamol (t.ex. Alvedon), visar att NSAID-läkemedel ger signifikant effektivare smärtlindring vid mens än placebo och läkemedel med paracetamol, som saknar den inflammationsdämpande effekten. Fråga apotekspersonal om råd när du ska köpa värktabletter – olika substanser kan ha olika åldersgränser.

Pronaxen® är ett receptfritt läkemedel som innehåller substansen naproxen som minskar uppkomsten av smärtdbildande ämnen, s.k. prostaglandiner, i kroppen. En tablett lindrar upp till 12 timmar, vilket gör att man behöver ta endast 2 tabletter per dygn. Receptfria värktabletter med andra verksamma substanser kan behöva tas oftare vid mensvärk.

En tablett Pronaxen på morgonen räcker hela dagen. En tablett på kvällen verkar hela natten och möjliggör en värdefull, ostörd nattsömn. För bästa effekt tas Pronaxen så tidigt som möjligt vid mensens början, man bör inte vänta tills man fått riktigt ont.

Prova Pronaxen nästa gång för smärtlindring vid mensvärk. Pronaxen finns i förpackningar om 10 och 20 tabletter. Den lilla med 10 tabletter kan ge 5 värfria mensdagar, oftast räcker det att ta medicin under max 2 eller 3 dagar vid varje mens. Läs alltid bipacksedeln innan du tar Pronaxen.

* Marjoribanks J, Proctor M, Farquhar C, Derks RS. Nonsteroidal anti-inflammatory drugs for dysmenorrhoea (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews. 2010, Jan 20;(1):DC001751

Kontakta läkare

- Vid nytillkomna rikliga mensblödningar.
- Om receptfria läkemedel inte hjälper mot mensvärk.
- Om mensen blir mer smärtsam och/eller förändras på annat sätt.
- Om mensen uteblir flera gånger.

ORDFÖRKLARINGAR

Dysmenorré - smärtsamma menstruationer

- Primär dysmenorré - vanlig hos unga kvinnor och kan kopplas till de första menstruationerna, de kan vara mycket smärtsamma
- Sekundär dysmenorré - börjar ofta mellan 30 och 45 års ålder och kan orsakas av olika medicinska tillstånd

NSAID - icke-steroida antiinflammatoriska läkemedel

Placebo - utan verksam substans, s.k. sockerpiller

PMS - premenstruella symtom

Progesteron - ett kvinnligt könshormon

Prostaglandiner - smärtbildande ämnen i kroppen

Östrogen - ett kvinnligt könshormon

Vill du veta mer

För ungdomar kan ungdomsmottagningar eller skolsjuksköterskan vara en samtalspartner.

Information om ungdomsmottagningar finns på www.fsum.org eller www.ungdomsmottagningen.info. Man kan också vända sig till sin vårdcentral. Mer information finns också på nätet, t.ex. www.vardguiden.se m.fl. Apotekspersonal kan ge råd om de olika receptfria värktablettorna.



En tablett mot mensvärk.
Räcker hela dagen.



Pronaxen 250 mg finns
i förpackningar om 10 och 20 tabletter.



Pronaxen® (naproxen) receptfritt läkemedel till vuxna och barn över 12 år vid lätt till måttlig akut smärta, t.ex. menstruationssmärta, huvudvärk, akuta anfall av migrän, tandvärk, muskel- och ledvärk samt vid ryggvärk och förkylningsfeber. Tabletter 250 mg. Rådgör med läkare innan du använder Pronaxen om du har magbesvär, svår lever- eller njursjukdom, om du är gravid eller om du är allergisk mot naproxen. Kontakta läkare om symtomen försämras eller inte förbättras inom 5 dagar. Läs alltid bipacksedeln före användning.

www.pronaxen.se | www.orionpharma.se