

PATIENTINFORMATION – EGENVÅRD VID SVÅR MENSVÄRK

Vad är mensvärk?

Mensvärk innebär att det gör ont i nedre delen av magen, ryggen och ryggslutet i samband med mens. Värken kan vara molande, ofta med inslag av kramp. Varje månad i samband med att du har ägglossning blir slemhinnan i livmodern tjockare för att kunna ta emot ett befruktat ägg. Men de flesta månader sker ingen befruktning och då måste livmodern göra sig av med slemhinnan. Det sker 2 veckor efter ägglossningen genom att livmodern drar ihop sig och stöter ut slemhinnan tillsammans med blod. Vanlig mensvärk beror framförallt på att livmodern drar ihop sig.

Vad kan man göra själv?

Tabletter: Ofta hjälper vanliga receptfria värktabletter för att lindra mensvärken. Prova i första hand ett läkemedel i max dos ur NSAID gruppen (t.ex. ibuprofen eller naproxen). Kan kombineras med 1-2 tabletter paracetamol 500 mg 3-4 gånger om dagen. För att få bästa effekt ska du ta värktabletterna så fort du känner att mensvärken är på gång.

Värme: Någonting varmt på magen eller mot ryggen kan lindra, t.ex. en varmvattenflaska eller en uppvärmd vetekudde.

Motion: När vi rör på oss ökar egna smärtstillande hormon (endorfin) i kroppen. Därför kan lindrig mensvärk lindras vid rörelse.

När ska man söka vårdcentral eller ungdomsmottagning?

Det är viktigt att söka vård om du har så ont när du har mens att det begränsar ditt liv, t.ex. att du stannar hemma från skolan eller arbete på grund av mensvärken. Du bör söka skolsköterska, ungdomsmottagning eller hälsocentral om

- du inte tycker att mensvärken lindras tillräckligt av receptfria värktabletter.
- du förutom mensvärk samtidigt har andra symptom som blåstömningsbesvär, tarmtömningsbesvär och/eller djup samlagssmärta.
- du tidigare inte haft mensvärk och sedan får mensvärk.

När ska man söka vård hos gynekolog?

Om du tar p-piller i långcykelbehandling (tar aktiva p-piller flera kartor i följd utan uppehåll för blödning) i minst 6 månader och ändå har svår mensvärk bör du kontakta gynekolog.