

## **PATIENTINFORMATION - Till dig som använder kombinerade p-piller som behandling vid svår mensvärk**

### **Varför är det viktigt att behandla?**

- För att du ska fungera i vardagen med skola, arbete och fritid.
- För att förebygga eventuella framtida komplikationer t.ex. kronisk smärta eller svårigheter att bli gravid.

### **Vad går behandlingen ut på?**

Målet vid behandling av svår mensvärk är att försöka få dig att bli av med menssen.

### **Hur?**

Du följer kartan och tar en tablett dagligen utan uppehåll om du har en 21 dagars karta. Om du har 24 eller 28 dagars karta, så när du kommer till de hormonfria tablettarna (så kallade "sockerpiller") så tar du inte dem, istället börjar du på en helt ny karta. Detta kallas *långcykelbehandling*, det vill säga att ta aktiva p-piller flera kartor i följd utan uppehåll för blödning.

### **Obligatorisk fas = 21 dagar med aktiva p-piller**

Även vid långcykelbehandling är det inte säkert att du blir av med blödningarna helt och hållet. Du kan då göra på två olika sätt:

#### **1. Få blödning när den kommer av sig själv**

Du kan fortsatt ta p-pillren utan uppehåll tills du får en blödning. Då tar du ett uppehåll på 4 dagar och startar sedan med p-pillren igen. Alternativt kan du också välja att fortsätta utan uppehåll och då kan blödningen sluta av sig själv efter några dagar.

#### **2. Planera att få blödning när du själv önskar**

Önskar du planera din bortfallsblödning så gör du uppehållet när det passar dig. Det vill säga du kan göra ett uppehåll på 4 dagar när som helst under långcykelbehandlingen innan du börjar blöda.

### **Glömd tablett**

Har du missat ett eller flera p-piller under långcykelbehandlingen, kan du välja att göra ett tablettuppehåll på 4 dagar. Räkna då det första missade p-pillret som dag 1 i tablettuppehållet.



21 dagars karta



28 dagars karta (21/7)



28 dagars karta 24/4

### Menscykel

För att förstå hur kombinerade p-piller fungerar är det bra att du vet hur din normala menscykel fungerar. Menscykeln räknas från första dagen i en mens till första dagen i nästa mens. Den brukar vara omkring 28 dagar. Menscykeln börjar i och med mensens första dag. Det är vanligt att mensblödningen varar i tre till sex dagar. När mensen är över börjar omedelbart ett nytt ägg mogna i äggstockarna. I äggstockarna bildas också de kvinnliga könshormonerna östrogen och progesteron (gul kroppshormon). Hormonerna signalerar till kroppen att ägglossning ska ske, vilket sker ungefär mitt i menscykeln, samtidigt som de får slemhinnan i livmodern att växa till och förbereda sig för att ta emot ett befruktat ägg. Om ägget inte blir befruktat stöts slemhinnan ut som en blödning och menscykeln börjar på nytt igen.

### **Vad är kombinerade p-piller och hur fungerar de?**

Kombinerade p-piller innehåller syntetiska eller kroppsegna varianter av de båda naturliga hormonerna östrogen och progesteron. Hormonerna förhindrar ägglossning och gör sekretet i livmoderkanalen segt samt gör livmoderslemhinnan tunn.

### **Fördelar med kombinerade p-piller**

P-piller minskar risken för att få:

- Cystor i äggstockarna
- Äggledarinflammation
- Cancer i äggstockar och livmoder
- Svår akne
- Järnbrist

### **När ska du börja använda kombinerade p-piller?**

Börja ta din tablett på menstruationens första dag, det vill säga första blödningsdagen. Fortsätt sedan att ta tablettarna i pilarnas riktning.

### **Kartinformation**

Tablettkartorna ser ut på olika sätt beroende på preparat. Det är bra att försöka ta tablettarna i samband med någon daglig rutin, till exempel när man borstar tänderna på morgonen.

### **Till dig som använder kombinerade p-piller med 21 tabletter**

Varje tablettkarta innehåller 21 hormontabletter.

### **Till dig som använder kombinerade p-piller med 28 tabletter**

Varje tablettkarta innehåller 21 eller 24 hormontabletter och 7 eller 4 hormonfria tabletter (så kallade "sockerpiller").

### **Frågor och svar:**

#### **Kan jag få några biverkningar av kombinerade p-piller?**

När man använder kombinerade p-piller kan man få spända bröst, oregelbundna blödningar, ont i huvudet eller må illa. Man kan också få akne, ont i magen eller förändrad vikt. Ibland kan man också känna sig nedstämd eller bli svullen i kroppen. Ofta kan biverkningarna minska eller försvinna helt efter en tids behandling, men om besvären inte försvinner efter 3-4 månader bör du rådgöra

med din läkare. En del biverkningar beror på östrogenet och en del på gestagenet. Man är olika känslig för olika gestagener och kan därför få vissa biverkningar av ett gestagen men inte av ett annat. Ibland kan det hjälpa att byta till ett p-piller som innehåller ett annat gestagen eller en mindre mängd östrogen.

### **Vad händer om jag glömmer en eller flera tabletter?**

Glömd tablett kan innebära att det blir en menstruationsblödning, se i stycket längre upp. När man använder kombinerade p-piller som preventivmedel är det viktigt att inte missa med mer än 36 timmar sedan föregående tablett.

### **Vad ska jag tänka på innan jag tar kombinerade p-piller?**

Prata alltid med din läkare innan du börjar använda kombinerade p-piller om du:

- har haft blodpropp eller har ökad risk för blodpropp, till exempel om du har en nära släkting (förälder eller syskon) som fått en blodpropp
- Har föräldrar eller syskon som har hjärtinfarkt eller stroke före 50 års ålder
- Har någon lever- eller njursjukdom
- Har en kronisk sjukdom, som till exempel diabetes eller epilepsi
- Har migrän med synstörningar/synbortfall
- har blödningar från underlivet som du inte vet orsaken till
- du röker

### **När ska jag kontakta min läkare?**

Det är ovanligt att man får allvarliga eller långvariga biverkningar av kombinerade p-piller. Om du skulle uppleva något av följande symtom bör du genast kontakta din barnmorska eller läkare:

- svår huvudvärk som du inte känner igen, eller om du ofta får huvudvärk
- plötsliga synförändringar
- kraftig klåda på kroppen
- gulaktig färg på huden eller ögonvitorna
- tror att du kan ha fått en blodpropp, till exempel om benet svullnar upp och gör ont
- om du plötsligt får svårt att andas eller ont i bröstet



Region  
Västernorrland

### **Kan jag kombinera p-piller med andra läkemedel?**

Om man tar flera läkemedel samtidigt finns det risk för att de påverkar varandra. Man kan fråga sin läkare eller på ett apotek. Kombinerade p-piller kan påverka effekten av andra läkemedel, till exempel minska effekten av vissa läkemedel mot epilepsi.

### **Viktigt**

- Berätta alltid att du använder p-piller vid läkarbesök
- P-piller är personliga, överlåt dem inte till någon annan