

A black and white photograph of three young women smiling and posing together outdoors. One woman is in the foreground, smiling broadly with her hair in a bun. Two other women are behind her, one with her arm around her shoulder. The background shows a building and a cloudy sky.

Har du svår menssmärta?

Lär dig mer om varför du får menssmärta
– och vilken hjälp du kan få.

Vad är mens?

Ungefär en gång i månaden har du en mensblödning. Mensen är en cykel som pågår mellan 3-5 veckor, innan den börjar om igen. Man räknar menscykelns första dag från första dagen med mensblödning. Det är vanligt att mensblödningen varar 3-7 dagar, men den kan både vara kortare och längre.

Cirka 1 dl mensvätska kommer ut under mensblödningen, och består av blod, livmoderslemhinna och kroppsvätskor som finns i livmodern och slidan.

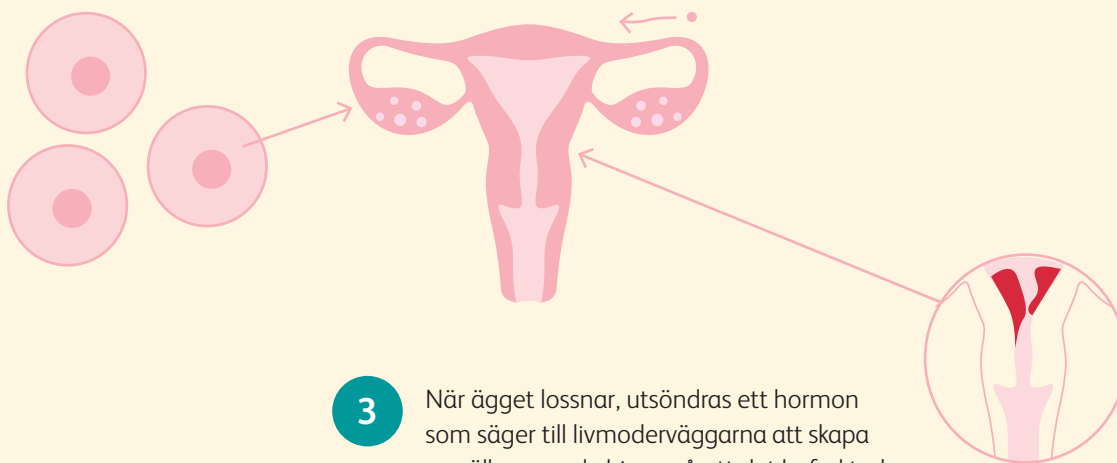
Unga personer med livmoder får sin första mens i samband med puberteten. Vanligast är att det händer vid 12 års ålder, men det är även normalt att första mensmen kommer både flera år tidigare eller flera år senare. Det är vanligt att mensmen är oregelbunden de första åren. Under en livstid går kroppen igenom omkring 450 menscykler. Mensmen slutar när du är runt 50 år.



Så här fungerar det

1 På varje sida om livmodern sitter en äggledare, och fäst längst ut på varje äggledare sitter en äggstock. I äggstockarna finns tusentals äggblåsor skyddade av äggblåsor. När puberteten börjar har du cirka 400 000 äggceller.

2 För att ett ägg ska mogna startar en process uppe i hjärnan och i kroppen, som leder till att den mest mogna äggblåsan spricker och släpper ut ett ägg, du har det som kallas ägglossning. Ägget färdas sedan genom äggledaren och kan befruktas inom 24 timmar.



3 När ägget lossnar, utsöndras ett hormon som säger till livmoderväggarna att skapa en välkomnande hinna så att det befruktade ägget kan fästa. Om ägget inte befruktas, kommer kroppen att stöta bort denna hinna, som blir menssen. Sedan börjar menscykeln om igen.

Så här kan du må

De allra flesta har någon gång upplevt menssmärta. Menssmärtan är vanligast i början och mitten av mensen. Smärtan beror på att livmodern är svullen och får något som liknar träningsvärk av att stöta ut livmoderslemhinnan. En del upplever menssmärtan som en molande smärta, andra som att någon hugger med knivar i magen. Ibland kan menssmärtan göra att du mår illa, eller till och med kräks. Det är också vanligt att du får diarré första dagarna med mens, diarrén beror på att du har höga halter av hormonet prostaglandin i kroppen. Prostaglandin frigörs i livmodern vid mensen, för att hjälpa livmodern att få i gång sammandragningarna som ska stöta ut slemhinnan.

När vardagen inte fungerar

Kom ihåg att det inte är normalt eller okej att ha så pass ont under eller mellan dina menstruationer att det är svårt att göra vardagliga saker som att gå på toaletten, gå till skolan, eller sporta och hänga med vänner. I nästa avsnitt kan du läsa om svår menssmärta och sjukdomen endometrios, om du känner igen dig ska du inte tveka att söka hjälp.

Längst bak hittar du frågor du kan svara på, som kan ge svar på om du kan ha drabbats av svår menssmärta eller endometrios. Ta gärna hjälp av din skolsköterska om du är osäker på hur du ska svara på frågorna.

Svår menssmärta

Svår menssmärta (även kallat dysmenorré) förekommer hos drygt hälften av alla personer med livmoder som är i tonåren och debuterar inom de första åren efter första mensen. Hos 5-10% är besvären så svåra att de ibland behöver stanna hemma från skolan under mensens första dag eller dagar.

Vanliga symtom är:

- molvärk och krampsmärta i nedre delen av buken
- smärtutstrålning till rygg och/eller lår
- huvudvärk, illamående/kräkningar eller diarré

Det är viktigt att komma ihåg, dysmenorré/svår menssmärta är INTE en sjukdom, men besvären kan vara svåra att leva med och måste tas på allvar.

”Jag var jätteledsen när jag inte visste vad som var fel. Det var extremt jobbigt att må så dåligt och att inte kunna gå till skolan. Men nu när jag fått hjälp och behandling känns det mycket bättre. ”

Jasmin, 11 år

När kan
det vara
endometrios?



”Det är svårt att beskriva smärtan, det är som att ha en kniv rakt in i magen. När det är som värst kan jag bara ligga dubbelvikt i sängen, jag mår illa, har diarré och kräks. Det är fruktansvärt.”

Vera, 16 år



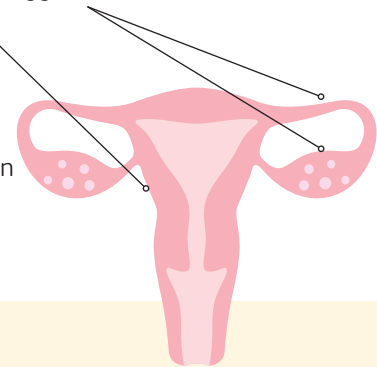
Kan det vara endometrios?

Var tionde person med livmoder drabbas av endometrios, en kronisk sjukdom (vilket betyder att den inte får att bota) som bland annat ger svår menssmärta. 70% insjuknar innan de fyller 20 år, ofta börjar symtomen redan vid första menssen.

Endometrios är en inflammatorisk sjukdom som innebär att celler som liknar livmoderslemhinnan växer utanför livmodern. Det leder till inflammationer som i sin tur orsakar svår smärta.

Vanliga ställen där dessa celler kan finnas är:

- Bukhinnan i nedre delen av magen
- Äggstockarna eller vid äggledarna
- Utsidan av livmodern
- Urinblåsan
- Ändtarmen
- Området mellan slidan och ändtarmen



Testa
dig själv!

Känner du igen symtomen?

Det är vanligt att ha ett eller flera av de här besvären om du har endometrios. De kan variera från person till person. Se hur många av nedan frågor som stämmer överens med din situation.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Har du längre och rikligare mens än de flesta? | <input type="checkbox"/> Får du ibland diarré eller förstoppning, ibland omväxlande? Bli det ofta värre under menssen? |
| <input type="checkbox"/> Får du mycket ont när du har mens och vanliga smärtlindrande tabletter hjälper inte? | <input type="checkbox"/> Har du symtom från tarmen som till exempel liknar irriterad tarm IBS (Irritable Bowel Syndrome), och har du kanske redan fått den diagnosen av sjukvården? |
| <input type="checkbox"/> Gör smärtan dig ofta blek, kallsvettig, illamående och du vill helst sitta ihopkrupen? | <input type="checkbox"/> Har du blod i kisset eller bajset i samband med mens? |
| <input type="checkbox"/> Har du problem med kissandet, särskilt vid mens? Till exempel: behöver du gå och kissa ofta, även när du inte har mens? Får du ibland gå upp och kissa på natten? | <input type="checkbox"/> Känner du dig allmänt sjuk, trött, illamående och har ibland lätt feber? |
| <input type="checkbox"/> Har du ibland symtom som liknar urinvägsinfektion som ger utslag på urinsticka men utan att man hittar bakterier i urinen? | <input type="checkbox"/> Känner du en strålande smärta ut i benen? |
| <input type="checkbox"/> Gör det ont när du kissar eller bajsar, ibland så att du inte kan bajsar under menssen? | <input type="checkbox"/> Får du allt oftare ont i magen, även när du inte har mens? |

Det finns hjälp att få

Behandling av endometriosis och svår menssmärta

Även om endometriosis är en kronisk sjukdom och inte går att bota helt så kan behandling göra stor skillnad för dig. Den kan minska smärtan och symtomen och förbättra din livskvalitet. Vid varje menstruation utsöndras hormonet östrogen i kroppen vilket driver på sjukdomsförloppet vid endometriosis. Därför börjar alltid behandlingen med att stoppa menssen. Den grundläggande behandlingen vid misstänkt endometriosis är därför hormonella preventivmedel och smärtstillande läkemedel. Även vid svår menssmärta är preventivmedel den mest effektiva behandlingen.

Hur får jag hjälp?

Känner du igen symtomen på förra sidan är det viktigt att du går till en läkare – som kan mycket om endometriosis – och prata om dina besvär. Läkaren kommer att ställa fler frågor och om ni misstänker endometriosis kommer du att erbjudas behandling i form av till exempel p-piller, som ett första steg för att stoppa menssen. Om du inte får behandling kan din endometriosis utvecklas och få allvarliga följder. Ju förr du får behandling desto bättre. Prata med din skolsköterska, så kan hon hjälpa dig att komma vidare.

www.barnendometriosisfonden.se

**BARN
ENDOMETRIOS
FONDEN**



ENDOMETRIOS
FÖRENINGEN