

P-PILLER

P-piller er en sikker præventionsform. I p-piller er der hormoner, der beskytter dig mod graviditet bl.a. ved at hæmme ægløsning.

HVAD INDEHOLDER P-PILLER?

P-piller er tabletter, der indeholder to hormoner, østrogen og gestagen. P-piller findes i forskellige former. Nyere p-piller indeholder så lidt hormon som muligt, uden at det går ud over sikkerheden. Desuden ændres hormonerne i p-pillerne nogle gange, og dermed opstår der forskellige generationer af p-piller.

DE FORSKELLIGE TYPER P-PILLER

P-piller kaldes også kombinationspiller, da de indeholder to hormoner af typen østrogen og gestagen. Der findes forskellige østrogener og gestagener. P-piller inddeles efter typen af gestagen. **Der findes 2., 3. og 4. generations gestagener.** Det anbefales at bruge 2. generations gestagener pga. færrest alvorlige bivirkninger, men individuelle forhold kan få lægen til at anbefale 3. eller 4. generations gestagener. P-piller inddeles desuden i monofase og flerfase.

Monofase P-piller

21+7 p-pillen

De mest anvendte p-pillemærker består af blisterplader med 21 ens aktive p-piller.

Kvinden tager en aktiv p-pille hver dag 21 dage i træk. Derefter holder hun 7 dages pause.

Efter de 7 dages pause starter man igen med den daglige aktive p-pille.

21+7 findes i en variant med 21 ens aktive p-piller og 7 inaktive piller. De 7 inaktive tages dagligt i den p-pillefri periode.

24+4 p-pillen

Nogle p-pillemærker består af blisterplader med 24 ens aktive p-piller og 4 inaktive piller.

Kvinden tager en aktiv p-pille hver dag 24 dage i træk. Derefter tager hun en inaktiv pille 4 dage i træk.

Flerfase p-piller

Fælles for flerfase p-piller er, at det er vigtigt at overholde rækkefølgen på blisterpladerne. De består af p-piller med de samme to hormoner, men i forskellige koncentrationer.

Fire-fase p-piller

P-piller med 4 forskellige koncentrationer af hormon. De aktive p-piller tages i 4 faser af henholdsvis 2, 5, 17 og 2 dage. Derefter er der 2 inaktive p-piller.

Tre-fase p-piller

P-piller med 3 forskellige koncentrationer af hormon. De aktive p-piller tages i 3 faser af henholdsvis 6, 5 og 10 dage. Derefter holdes en p-pillefri periode på 7 dage.

To-fase p-piller

P-piller med 2 forskellige koncentrationer af hormon. De aktive p-piller tages i 2 faser af henholdsvis 7 og 15 dage. Derefter holdes en p-pillefri periode på 6 dage.

FORDELE VED P-PILLER

Først og fremmest er p-piller en god og sikker form for prævention, men p-piller har også andre fordele:

- ❖ P-piller bruges til at regulere uregelmæssige blødninger.
- ❖ Nedsætter blødningsmængden, smerter og varigheden af blødningen.
- ❖ Mindsker gener fra uren hud og øget mandlig behåring (særligt de nyere p-piller).
- ❖ Modvirker dannelse af cyster på æggestokkene.
- ❖ P-piller dæmper endometriose.

→ Fortsættes

- ❖ P-piller kan også afhjælpe PMS og cyklusrelateret migræne, særligt hvis de indtages i forlænget cyklus.

P-PILLER OG BLODPROPPER

Den væsentligste risiko og bekymring ved brug af p-piller er en øget risiko for udvikling af blodpropper. Det gælder først og fremmest blodpropper i ben og lunger (VTE), men også i hjerte (AMI) og hjerne (CT). Selvom risikoen er forøget, er den stadig lille. For kvinder, der ikke tager p-piller, er risikoen cirka 1 tilfælde pr. 10.000 kvinder. For kvinder, der tager p-piller, er risikoen, lidt afhængigt af præparat valg, cirka 3-5 gange forøget, det vil sige 3-5 tilfælde pr. 10.000 kvinder. Til sammenligning er risikoen for en blodprop sent i graviditeten eller umiddelbart efter fødslen 35-80 gange forøget.

Risikoen for blodprop er forskellig for de forskellige klasser af p-piller. Generelt anbefaler Sundhedsstyrelsen de såkaldte 2.generations p-piller – for eksempel Malonetta eller Microgyn.

P-PILLER OG KRÆFT

Der har været meget debat om p-pillers påvirkning af kræftrisikoen. Der foreligger en række store befolkningsstudier, og sammenlagt tyder disse på, at den samlede risiko ikke påvirkes. P-piller er forbundet med en væsentlig nedsat risiko for kræft i æggestokke og livmoderhule, men samtidig en øget risiko for kræft i livmoderhalsen. Risikoen for brystkræft påvirkes ikke.

ER DER NOGEN DER IKKE SKAL TAGE P-PILLER?

Risikoen for blodpropper stiger med alderen. Hvis du er over 35 år og har andre risikofaktorer, som for eksempel rygning, overvægt eller familiær disposition, bør du skifte til anden præventionsform, som for eksempel hormonspiral eller minipiller.

Hvis kvinder over 35 gerne vil fortsætte med p-piller er det sandsynligvis en fordel at skifte over til et præparat af 3. eller 4. generation, fordi risikoen for en blodprop i hjernen hos disse kvinder er relativt højere, og 3. - 4. generations p-piller øger risikoen for blodprop i hjernen mindre end 2. generations p-piller.

Kvinder med følgende risikofaktorer, bør ikke tage p-piller:

- ❖ Tidligere blodprop i ben, lunge, hjerte eller hjerne
- ❖ Særlig genetisk disposition for blodpropper
- ❖ Diabetes
- ❖ Hypertension
- ❖ Hyperkolesterolemie



SYMPTOMERNE PÅ EN BLODPROPP?

- ❖ Stærke smerter eller hævelse i et af benene. Dette kan være ledsaget af ømhed, varmfølelse eller ændringer i hudfarven til f.eks. bleg, rød eller blå.
- ❖ Pludselig opstået uforklarlig åndenød eller hurtig vejrtrækning; stærke brystsmerter, som øges ved dyb vejrtrækning; pludselig opstået hoste uden en tydelig årsag (eventuelt med opspyt af blod).
- ❖ Brystsmerter, ofte akutte, men nogle gange blot ubehag, trykken, tunghedsfølelse, ubehag i overkroppen, der stråler ud til ryggen, kæben, halsen, armen, samtidig med en følelse af mæthed som ved fordøjelsesbesvær eller kvælning, svedtendens, kvalme, opkastning eller svimmelhed.

→ Fortsættes

- ❖ Svækkelse eller lammelse i ansigtet, armen eller benet, især på den ene side af kroppen, tale- eller forståelsesproblemer, pludselig opstået forvirring, pludselig opstået synstab eller sløret syn, svær hovedpine.

HVORDAN TAGES P-PILLER?

En pakke med p-piller indeholder 21 tabletter. Du kan vælge at tage dem på flere måder:

1. Hvis du vil have menstruation hver måned, tager du pillerne 21 dage i træk og holder derefter 7 dages pause, hvor du bløder. Husk, at der er tale om en kunstig menstruation, også kaldet en bortfaldsblødning, der fremkaldes på grund af pausen i p-pillerne. Med 7 dages pause får op til 6% ægløsning. Hvis man tilmed glemmer den første tablet, således at pausen bliver på 8 dage, får endnu flere ægløsning.
2. Hvis du nøjes med at holde 4 dages pause, får du en øget sikkerhed, fordi risikoen for ægløsning minskes. Patienter der lider af PMS vil mærke at dette mindskes. Mindre blødning og færre smerter.
3. Hvis du ikke ønsker menstruation hver måned, tager du pillerne uafbrudt, også kaldet forlænget p-pillecyklus. Det betyder at du tager p-piller hele tiden uden pause, indtil du begynder at bløde. Det sker en eller

anden tilfældig dag, typisk hver 3.-6. måned. Så holder du 3 dages pause og starter igen med p-pillerne på 4. dagen. Fordelene ved denne metode er, at den er sikrest mod ægløsning og man undgår PMS og får ingen blødning. Til gengæld opdager man ikke ”udebleven menstruation” som tegn på graviditet.

Der er ikke noget, der tyder på, at det er usundt for kroppen at overspringe blødningerne.

HVAD HVIS JEG GLEMMER EN PILLE?

P-pillerne tages på et fast tidspunkt en gang i døgnet. Hvis man glemmer en pille, for eksempel om aftenen, kan den tages næste morgen. Går der mere end 36 timer mellem pillerne, bør du bruge anden prævention, medmindre den er glemt indenfor de første tre pakkedage.

EKSEMPLER PÅ P-PILLER:

1. **Generation:** udgået
2. **Generation:** Cilest, Malonetta, Microgyn.
3. **Generation:** Mercilon, Marvelon, Gynera.
4. **Generation:** Yasmin, Yaz, Yasminelle, Diane mite.
5. **Generation:** Qlaira

HVEM KAN JEG RINGE TIL VED SPØRGSMÅL?

Du er velkommen til at ringe til Kvindeklinikken København alle Hverdage fra kl. 8.00 - 15.00 på 36 46 71 40.

Revideret april 2020. Revideres løbende og senest 1. april 2022, før ved betydende ændringer.