

SPIRALER

(HORMON & KOBBER)

SPIRALER

Der findes to overordnede typer spiraler: Hormonspiraler og kobberspiraler. De anvendes begge som prævention. Hormonspiralen kan dog også anvendes til at reducere kraftige blødninger og menstruationssmerter. Spiralen lægges bedst inden for de 3-8 dage efter første menstruationsdag, helst mens du stadig bløder lidt. Valget af spiral afhænger således efter den enkeltes behov. Derfor skal du drøfte dine behov, spiralerne fordele og ulemper, bekymringer og forventninger, med os før du vælger.

KOBBERSPIRALEN

Kobberspiralen er en god og sikker prævention. Denne medfører dog ofte lidt øget blødningsmængde og ofte også lidt tiltagende menstruationssmerter. Kobberspiralen kan anvendes som nødprævention efter ubeskyttet samleje. Kobberspiralerne koster 400 kr. Har du aldrig været gravid har vi en mini-kobberspiral du med fordel kan vælge, mens vi har mere traditionelle spiraler til kvinder der har født. Vi har alle modeller liggende i klinikken, de koster stort set det samme som på apoteket, og det koster ikke noget ekstra for dig, at få spiralen sat op.

HORMONSPIRALER

Hormonspiral er den sikreste præventionsform og reducerer samtidigt blødningsmængden, i modsætning til kobberspiralen. Varigheden af menstruationerne forkortes oftest til få dage, og 20-40% ophører helt med at have menstruation i løbet af det første år. Ulemperne ved hormonspiraler er at der kan være pletblødninger i 3-6 måneder efter opsætning. Enkelte kan have lidt øget uren hud, humørsvingninger og brystspænding i starten, men det forsvinder som regel efter nogle måneder. Hormonspiraler kan i nogen tilfælde bedre den såkaldte cykliske migræne. Endelig kan hormonspiralen, hos enkelte, stimulere

dannelsen af små cyster på æggestokkene. Disse cyster forsvinder dog oftest af sig selv. Nogle studier viser at hormonspiralen med mest hormon (ældre type) måske kan øge forekomsten af brystkræft ganske lidt, hvorfor vi i klinikken oftest anvender hormonspiraler med mindst muligt hormonindhold.

OPLÆGNING AF SPIRALEN

Inden spiraloplægningen kan du med fordel tage 1 g Panodil og 400 mg Ipren/ibuprofen cirka 1 time før. Det er desuden en fordel at have fået lidt at drikke og spise på oplægningdagen.

Opsætning af spiral tager ca. 10 minutter og starter med en forklaring på hvad der skal ske. Herefter får du lavet en gynækologisk undersøgelse og ultralydsskanning. Der lægges så lidt lokalbedøvelse i livmoderhalsen, og herefter oplægges spiralen i livmoderhulen, snorene på spiralen afklippes til en længde på 2-3 cm.

Afslutningsvis kontrolleres spiralens placering i livmoderen med ultralyd. I ugerne efter, er det helt almindeligt at have menstruationslignende smerter, da livmoderen kan lave nogle sammentrækninger, du kan anvende 400 mg Ibuprofen samt 1 gram (2 stk.) panodil 3-4 gange i døgnet, ved behov. For nogle varer disse smerter op til et par måneder. Det vigtigste er at smerterne gradvist bliver mindre, ikke værre!

RISICI VED SPIRAL

I meget sjældne tilfælde kan man få infektion, der nødvendiggør at spiralen igen må fjernes. Ekstremt sjældent kan en spiral gennembore livmoderen og komme ind i bughulen, denne komplikation kan f.eks. opstå hvis man tidligere er blevet opereret i underlivet. Vi scanner dog før og efter, så risikoen for dette er ekstremt lille.

KONTAKT GYNÆKOLOGEN VED:

- Mistanke om, at spiralen er udstødt eller ikke sidder korrekt.
- Mistanke om graviditet.
- Feber, tiltagende smerter og ildelugtende udflåd.
- Pludselige ændringer i dit blødningsmønster.
- Bivirkninger, der ikke ophører.

HORMONSPIRALEN KAN ANVENDES TIL:

- Alle kvinder der tåler hormonspiral og vil have sikker prævention
- Kvinder med kraftige blødninger, hvor spiralen mindsker blødningerne.
- Kvinder med forhøjet blodtryk og kvinder, der tidligere har haft blodpropper.
- Unge og kvinder, der ikke har født eller lige har født. (Den har ingen indflydelse på amning)
- Kvinder med cyklisk hovedpine eller migræne.
- Kvinder med meget stærke menstruationsmerter.
- Kvinder med endometriose

HVORDAN VIRKER EN HORMONSPIRAL?

Hormonspiralen afgiver dagligt en lille mængde levonorgestrel, som er et hormon af gestagentype. Hormonet får slimhinden i livmoderen til at blive mindre. Hormonspiralen giver ikke vægtstigning på over 500 gram, dette er vist i talrige undersøgelser. Spiralen påvirker heller ikke kolesteroltallet.

DE 4 TYPER HORMONSPIRALER

Jaydess, Kyleena, og Mirena og Levosert. De afgiver lidt forskellige mængder hormon.

- **Jaydess** afgiver i gennemsnit 6-7 mikrogram hormon pr. døgn og holder i 3 år. (Anvendes primært til Teenagere)

- **Kyleena** afgiver i gennemsnit 9-10 mikrogram hormon pr. døgn og holder i 5år. Anvendes primært til voksne kvinder med BMI<30
- **Mirena** afgiver i gennemsnit 13-15 mikrogram hormon pr. døgn og holder i 8 år. Anvendes primært ved meget kraftig menstruation og eller smerter, samt ved pletblødning på Kyleena
- **Levosert** afgiver i gennemsnit 13-15 mikrogram hormon pr. døgn og holder i 8år. Anvendes: Samme som Mirena

KØB AF HORMONSPIRAL

Alle hormonspiraler kan købes via klinikken og koster ca. mellem 900-1200 kr. alt efter dagsprisen fra producenterne.

Det er en fordel at vente med at købe spiralen, da du modtager vigtig information om de forskellige muligheder ved konsultationen, og herudfra kan foretage det rette valg. Du afregner direkte til apoteket uden om klinikken.

FJERNELSE AF SPIRAL

Hvis du ønsker spiralen fjernet, indleder vi med en gynækologisk ultralydsscanning for at se placeringen af spiralen og dernæst en gynækologisk undersøgelse, anlæggelse af lokalbedøvelse hvorefter vi med en lille tang trækker i snorene, som sidder fast i spiralen. Hvis snorene ikke er synlige, og fanges snorene ikke umiddelbart med den lille tang, kan vi scanne dig på maven samtidig, så vi er guidet visuelt.

Hvis du ikke ønsker at blive gravid, bør spiralen ikke blive taget ud efter menstruations 7. dag, medmindre du anvender anden prævention (f.eks. kondom) i mindst 7 dage før spiralen bliver taget ud. Dette gælder også ved uregelmæssig menstruation.

Man kan godt anvende menstruations-kop sammen med spiral, sig bare til, så tilpasser vi snoren på spiralen. Så længe du har frisk blødning eller de første 3 dage efter oplægning, anbefaler vi brug af kondom, bind frem for tampon og ingen kar/svømmehal/havbad.