

A woman with long dark hair is shown from the chest up, pulling open a black zip-up jacket. Underneath, she wears a grey t-shirt. On the t-shirt is a dark blue starburst graphic containing yellow text. The background is a solid bright yellow.

**MYCKET MENSVÄRK  
ÄR INTE OK!**

Mycket mensvärk kan  
bero på endometrios



Denna publikation skyddas av upphovsrättslagen.

Vid citat ska källan uppges. För att återge bilder, fotografier och illustrationer krävs upphovsmannens tillstånd.

Publikationen finns som pdf på Socialstyrelsens webbplats.

Publikationen kan också tas fram i alternativt format på begäran. Frågor om alternativa format skickas till [alternativaformat@socialstyrelsen.se](mailto:alternativaformat@socialstyrelsen.se)

Artikelnummer 2019-12-6515

Foto: Edis Potori

Tryck: Andra upplagan, Åtta.45 Tryckeri AB, december 2019

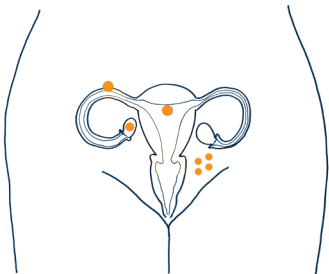




## **MYCKET MENSVÄRK ÄR INTE OKEJ**

Har du så ont vid mens att du inte kan göra det du brukar? Hjälper inte vanliga värktabletter? Det kan bero på sjukdomen endometrios, och då behöver du få hjälp. Med tidig behandling kan smärtan gå över och hindras från att bli värre. Kontakta en ungdomsmottagning, vårdcentral eller gynekolog. Du ska inte behöva ha mycket ont.





## VAD ÄR ENDOMETRIOS?

Endometrios innebär att det finns livmoderslemhinna utanför livmodern. De vanligaste ställena är

- bukhinnan i nedre delen av magen
- utsidan av livmodern
- äggstockarna eller vid äggledarna
- urinblåsan
- ändtarmen
- området mellan slidan och ändtarmen.

Upp till var tionde person som har mens har endometrios, men alla har inte besvär.





## **VARFÖR FÅR JAG SÅ ONT?**

Ditt immunförsvar reagerar när det finns livmoderslemhinna utanför livmodern. Då uppstår en inflammation som kan ge smärta.





## **DU KAN HA FLER BESVÄR ÄN SVÅR MENSVÄRK**

Om du har endometrios kan du ha fler besvär än svår mensvärk. Det kan vara

- rikliga blödningar, mellanblödningar eller kort menscykel
- smärta när du kissar eller bajsar
- diarré eller förstoppning
- trötthet och illamående
- smärtor långt in i slidan när du har vaginalt sex
- symtom som liknar urinvägsinfektion
- svårighet att bli gravid.





## VAD HÄNDER VID VÅRDBESÖKET?

När du kommer till vården får du berätta hur du mår och vilka besvär du har. Det kan räcka för att du ska få börja en behandling. Du kan också få göra en gynekologisk undersökning och ibland en vaginal ultraljudsundersökning.





## **HUR BEHANDLAS ENDOMETRIOS?**

Om du har endometrios eller misstänkt endometrios behandlas du ofta med både värktabletter och hormoner. Det är samma behandling som vid svår mensvärk.

Först får du pröva vanliga värktabletter mot smärtan, om du inte redan har gjort det. Det är också vanligt att ta p-piller varje dag, eller ett hormon som heter gestagen. När du tar hormontabletter varje dag kan du bli fri från blödningar, och då kan också smärtan försvinna. En del får biverkningar i början, men det går oftast över. Du kan behöva pröva dig fram för att hitta en behandling som passar.





## **DET ÄR BRA ATT RÖRA PÅ SIG**

Om du har mycket ont kanske du undviker att motionera. Men det är bra att röra på sig och träna regelbundet – det kan göra att du får mindre ont. En fysioterapeut kan visa dig övningar och ge råd om vad du kan göra själv för att lindra smärtan.

## **IBLAND BEHÖVS EN OPERATION**

Om behandlingen inte fungerar kan du behöva en så kallad titthålsoperation, för att läkaren ska se om du har endometrios eller inte.

På flera ställen i Sverige finns det särskilda endometriosteams för dig med svårbehandlad endometrios.





## **LÄS MER OM ENDOMETRIOS PÅ**

- Facebook, Socialstyrelsen
- Instagram, Socialstyrelsen officiell
- 1177.se
- UMO.se







## **MYCKET MENSVÄRK ÄR INTE OK!**

Artikelnr 2019-12-6515

kan beställas från Socialstyrelsens  
publikationsservice

[www.socialstyrelsen.se/publikationer](http://www.socialstyrelsen.se/publikationer)

E-post: [publikationsservice@socialstyrelsen.se](mailto:publikationsservice@socialstyrelsen.se)

Fax: 035-19 75 29

Publikationen kan även laddas ner  
från [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)