



P-PILLER



FORDELE VED P-PILLER

Omkring 400.000 danske kvinder benytter p-piller. Det gør de først og fremmest fordi p-piller er en sikker form for prævention, men også fordi de er forbundet med andre fordele. P-piller er velegnede til at regulere uregelmæssige blødninger og nedsætter ofte blødningsmængden og varigheden. Desuden tyder flere studier på, at p-piller nedsætter intensiteten af de smerter, der kan være under menstruationen (dysmenore). Hvis du har uren hud eller øget mandlig behåring, kan p-piller nedsætte dine gener. Nogle studier tyder på, at p-piller modvirker dannelse af cyster på æggestokkene og modvirker dannelsen af endometriose. P-piller kan også afhjælpe PMS og cyklusrelateret migræne, særligt hvis de indtages i forlænget cyklus.

P-PILLER OG KRÆFT

Der har været meget debat om p-pillers påvirkning af kræft risikoen. Der foreligger en række store befolkningsstudier, og sammenlagt tyder disse på, at p-piller IKKE øger den samlede kræft risiko. P-piller er forbundet med en nedsat

risiko for kræft i æggestokke og livmoderhule, men til gengæld en let øget risiko for brystkræft og kræft i livmoderhalsen. Særligt den øgede risiko for brystkræft bekymrer mange kvinder. Det er dog vigtigt at gøre sig klart 1) at enhver form for prævention, der indeholder hormon, er forbundet med en let øget risiko 2) at den øgede risiko er lille sammenlignet med andre risikofaktorer såsom højt forbrug af alkohol, genetik, ingen eller få børnefødsler, overvægt og mangel på motion. Et stort studium fra 2017 viste således, at der i en gruppe på 100.000 kvinder, der ikke anvendte p-piller, var 55 tilfælde af brystkræft sammenlignet med 68 tilfælde i en tilsvarende gruppe på 100.000 kvinder, der ikke anvendte piller. Dette svarer til 13 ekstra tilfælde pr. 100.000 kvinder eller 1 ekstra tilfælde for hver 7690 kvinder, der brugte p-piller i et år.

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, men også i hjerte og hjerne. Selvom risikoen er forøget, er den stadig meget lille. For yngre kvinder, der ikke tager p-piller, er risikoen cirka 50 tilfælde pr. 100.000 kvinder. For kvinder, der tager p-piller, er risikoen omkring 3 gange forøget. Det svarer til cirka 100 ekstra tilfælde pr. 100.000 kvinder – eller 1 ekstra tilfælde pr. 1000 kvinder. Til sammenligning er risikoen for en blodprop under graviditet og barsel omkring seks gange forøget – det vil sige dobbelt så høj som risikoen ved p-pillebehandling. Risikoen for blodprop er forskellig for de forskellige klasser af p-piller. Generelt anbefaler man de såkaldte 2. generationsp-piller – for eksempel Femicept, Malonetta, Microgyn. P-ring



P-PILLER

og p-plaster er forbundet med den højeste risiko for udvikling af blodpropper.

forståelsesproblemer, pludselig opstået synstab eller sløret syn.

HVEM BØR IKKE TAGE P-PILLER?

Hvis du tidligere har haft en blodprop eller er særligt genetisk disponeret bør du ikke tage p-piller. Det gælder også, hvis du har sukkersyge, forhøjet blodtryk eller migræne med aura. Bortset fra disse risikogrupper er p-piller en effektiv præventionsform, der kan anvendes af hovedparten af yngre kvinder frem til 35-års alderen. Risikoen for blodpropper stiger med stigende alder. 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, p-stav eller minipiller. Også risikoen for brystkræft stiger med stigende alder, hvorfor du bør overveje anden prævention, hvis du er over 35 år gammel og familiært disponeret.

HVAD ER SYMPTOMERNE PÅ EN BLODPROP?

Selvom det er en sjælden hændelse, bør enhver, der tager p-piller, være bekendt med symptomerne på en blodprop. Symptomerne kan opstå sammen eller hver for sig og er:

- 1) Stærk smerte eller hævelse i et af benene. Dette kan være ledsaget af ømhed, varmfølelse eller ændringer i hudfarven til f.eks. bleg, rød eller blå.
- 2) Pludselig opstået uforklarlig åndenød, hoste eller hurtig vejrtrækning.
- 3) Brystsmerter, ofte akutte, men nogle gange blot ubehag eller trykken.
- 4) Svækkelse eller lammelse i ansigtet, armen eller benet, talebesvær eller

HVORDAN TAGES P-PILLER?

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

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.

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.

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

HVAD GØR JEG, HVIS JEG GLEMMER EN P-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, med mindre den er glemt indenfor de første tre pakkedage.

LÆS MERE PÅ:

[HTTP://WWW.NETDOKTOR.DK/SUNDERAAD/FAKTA/P-PILLER.HTM](http://www.netdoktor.dk/sunderaad/fakta/p-piller.htm)



P-PILLER

[HTTPS://WWW.SUNDHED.DK/BORGER/SYGDOMME-AA/KVINDESYGDOMME/SYGDOMME/PRAEVENTION/P-PILLER-MED-FORLAENGET-CYKLUS/](https://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-aa/kvindesygdomme/sygdomme/praevention/p-piller-med-forlaenget-cyklus/)

[HTTP://SAMVIRKE.DK/SUNDHED/ARTIKLER/DROP-MENSTRUATIONEN-TRAET-BLOEDE.HTML](http://samvirke.dk/sundhed/artikler/drop-menstruationen-traet-bloede.html)