



## SPIRAL



### HVAD ER EN SPIRAL?

En spiral er ikke meget større end længden af en tændstik. Udfoldet har den et lodret og et vandret ben. Den ligger indeni livmoderhulen, hvor den hindrer det befrugtede æg i at sætte sig fast. Ingen præventionsform er 100 procent sikker, men spiral er en af de sikreste metoder, primært fordi den sjældent forrykker sig, og fordi der er lav risiko for brugerfejl. Sikkerheden ved en given form for prævention angives ved det såkaldte Pearls Index, det vil sige antallet af uønskede graviditeter pr. 100 kvinder under det første års anvendelse. Det er for kobberspiraler 0.8 og for hormonspiraler 0.2 – sammenlignet med for eksempel 18 for kondom og 9 for p-piller.

### TYPER AF SPIRALER

Der findes to typer af spiraler – den gammeldags kobberspiral og den nyere hormonspiral. Fordelen ved kobberspiralen er den lave pris

(omkring 300 kroner), fraværet af hormoner og dens manglende indvirkning på dit blødningsmønster. Hvis dit blødningsmønster i forvejen er regelmæssigt, vil du altså fortsat bløde regelmæssigt efter oplægning af en kobberspiral. Ulempen er til gengæld, at blødningerne ofte bliver kraftigere, længere og mere smertefulde. Hvis du i forvejen er plaget kraftige og smertefulde blødninger, er den derfor ikke velegnet. Fordelen ved hormonspiralen er, at den udover at beskytte mod graviditet også mindsker både styrken og varigheden af dine blødninger. Ofte vil menstruationerne helt ophøre efter nogle måneder. Ulempen er prisen (omkring 1200 kroner samt en øget hyppighed af pletblødninger, særligt i den første tid. Selvom hormonet i spiralen helt overvejende virker lokalt, vil nogle kvinder opleve såkaldt systemiske bivirkninger, primært i form af brystspænding, forværring af acne (uren hud) og humørsvingninger. Hvis du i forvejen lider af uren hud eller tendens til depression skal anden prævention derfor overvejes.

### TYPER AF HORMONSPIRALER

Der findes tre forskellige hormonspiraler. De er alle omviklet med det samme hormon, det såkaldte Levornorgestrel. Levornorgestrel findes også i minipiller og i p-stave, men her er koncentrationen langt højere, da Levornorgestrel i disse præventionsformer skal transporteres rundt i blodbanen for at virke, hvor det i spiralen virker lokalt. Den klassiske hormonspiral hedder Mirena. Den er lidt større end de to andre og afgiver mere hormon (20 ug/døgn). Den beskytter mod graviditet i 5-7 år, afhængig af alder ved oplægning. Kyleena og Jaydess kaldes også minispiraler og er velegnede til yngre kvinder. Kyleena afgiver 17.5 og Jaydess 14 ug



## SPIRAL

Levornogestrel/døgn. Kyleena beskytter mod graviditet i 5 år og Jaydess i 3 år. Jo kraftigere blødninger du har, jo mere hormon behøver du for at regulere dine blødninger. Hvis du bløder meget kraftigt, vil du derfor være bedst tjent med en Mirena spiral, hvorimod det vil være tilstrækkeligt med en Kyleena, hvis dine menstruationer er af normal styrke og varighed. Lægges spiralen i forbindelse med hormonbehandling i overgangsalderen har man foreløbig kun erfaringer med Mirena.

### TILSKUD

Hvis du er medlem af Sygesikring Danmark, kan du få tilskud til din hormonspiral. Du også få tilskud, hvis spiralen er lagt som behandling for langvarige kraftige menstruationsblødninger eller hvis den er lagt som led i behandling af klimakterielle gener. Det er den læge, der udskriver recepten, der skal søge tilskud.

### OPLÆGNING AF SPIRAL

Spiralen lægges inden for de første 4-8 dage efter første menstruationsdag, helst når du stadig bløder lidt. Du kan med fordel tage 1 gram Pamol og 400 mg Ipren ca. 1 time før konsultationen. Du får først lavet en almindelig gynækologisk undersøgelse og en ultralydsskanning. Herefter anlægges lokalbedøvelse i livmoderhalsen, og spiralen oplægges. Snorene på spiralen afklippes med en længde på 2-3 cm. Herefter kontrolleres placeringen i livmoderen med ultralyd. Før du møder i klinikken, kan du med fordel gennemse nedenstående video, der er udformet af gynækolog Charlotte Floridon.

[HTTPS://YOUTU.BE/TSUJNnoY-EE](https://youtu.be/TSUJNnoY-EE)

### HYPPIGE SPØRGSMÅL

*Kan man godt få en spiral, når man ikke har født?*

Ja, det kan man sagtens, men det kræver selvfølgelig, at man kan gennemføre en gynækologisk undersøgelse. *Kan min partner mærke snorene?* Nej, normalt ikke, men skulle det være tilfældet, kan snorene klippes helt korte. *Gør det ondt at få den lagt op?* Nej, der anlægges lokalbedøvelse, før spiralen bliver oplagt. *Hvornår er jeg beskyttet mod graviditet?* Hvis spiralen bliver oplagt i slutningen af menstruationen, er du beskyttet fra oplægningsdagen. *Kan en spiral vandre?* Nej, en spiral kan ikke vandre. Den kan i enkelte tilfælde udstødes i forbindelse med en meget kraftig menstruation. I de tilfælde, hvor en spiral senere findes i bughulen, skyldes det ikke en vandring af spiralen, men en perforation af livmoderen dengang den blev anlagt. *Nedsætter en spiral min senere chance for graviditet?* Nej, en spiral påvirker ikke din chance for senere graviditet - tværtimod tyder nogle undersøgelser på, at man bliver hurtigere gravid efter hormonspiral end efter p-piller. *Skal en hormonspiral skiftes efter præcist 5 år?* Nej, er du over 35 år, kan du tillade dig at vente i 7 år, før din Mirena skiftes uden at være bekymret over at kunne blive gravid. For de andre spiraler bør de skiftes som anbefalet. *Kan man bruge hormonspiral når man ammer?* Ja, du kan både anvende Kyleena og Mirena under amning. *Hvad med hormonspiraler og risiko for kræft?* Man har endnu kun erfaring fra brug af Mirena. Kvinder, der bruger Mirena, synes at have mindre risiko for kræft i livmoderhulen og i æggestokkene, men til gengæld en ganske lille øget risiko for brystkræft. Den forøgede risiko er i størrelsesordenen 15 ekstra tilfælde for hver 100 000 kvinder.