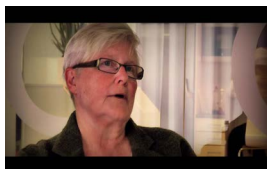
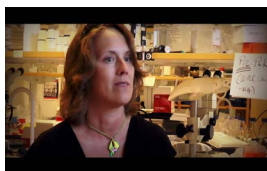
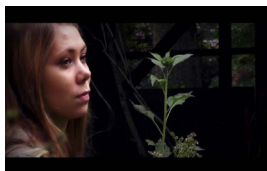




ENDO MET RIES

www.endometriosforeningen.se



Endometrios – en kvinnlig sjukdom som ofta förbises

Endometrios. Svårt ord för en vanlig kronisk inflammatorisk sjukdom hos kvinnor.

Så många som 10-15% av alla kvinnor i fertil ålder har endometrios. Det är cirka 200 000 kvinnor i Sverige, varav minst 10% är tonårstjejer.

Endometrios orsakar bland annat smärtor i nedre delen av buken och i bäckenet, menstruations-smärtor och samlagssmärter. Om du har så mycket smärta, t.ex. vid menstruation, att vanliga, receptfria värktabletter inte hjälper ska du söka hjälp hos en gynekolog. Om du är ung ska du prata med en skolsköterska, skolläkare, föräldrar och helst gå till en gynekolog för att få hjälp.

Hur kan en så vanlig sjukdom vara så okänd?

Ja, visst är det märkligt. Endometrios är känd av läkarvetenskapen sedan länge, men det har varit svårt även för specialister att ta till sig kunskapen om sjukdomen eftersom den varit svår att förstå, diagnostisera och behandla.

Eftersom mensvärk ofta uppfattas som något normalt så uppger tjejer och kvinnor som har endometrios att de inte velat klaga över sina besvär. Det tar emot att klaga över något du tror är normalt. Det kan också vara jobbigt att prata om smärtor i underlivet och vid sex. Många försöker därför hålla en fasad utåt att allt är bra och pratar väldigt lite eller inte alls om sina symtom.

Det finns också en attityd i samhället, även inom sjukvården, att det är normalt att ha buk- och bäckensmärtor i samband med menstruation. Tjejer och kvinnor som söker hjälp möts ofta med en misstro från skola, arbete, sjukvård, anhöriga och bekanta. Att inte bli trodd lägger ytterligare press på dem.

Det tar i genomsnitt 7-8 år från det att en kvinna börjar förstå att hon har mer ont än normalt till dess hon får diagnosen endometrios. Många kvinnor har felaktigt fått en eller flera av diagnoserna urinvägsinfektion (UVI) eller irriterad tarm (IBS). Om endometrios upptäcks tidigare så kan de som drabbats snabbare få rätt hjälp vilket sparar lidande men kanske också ger sjukdomen ett lindrigare förlopp.

Vad är endometrios?

Endometrios orsakas av att celler som liknar livmoderslemhinnan (endometriet) kommer utanför livmodern och fastnar på fel ställen i kroppen. Dessa celler börjar växa och orsakar inflammation inne i buken vilket i sin tur kan leda till buksmärter, ärrvävnad och sammanväxningar.

Symtom på endometrios

De vanligaste besvären är smärter vid, före och under menstruation.

När ska du misstänka att du har endometrios och inte vanlig menssmärta?

—Om du har så ont att du inte kan gå till skolan eller jobbet, utan ligger hemma i svåra smärter, då ska du gå till gynekolog, säger Matts Olovsson, professor i obstetrik och gynekologi och överläkare på Endometrioscentrum på Akademiska sjukhuset i Uppsala.

Nedan har vi samlat de vanligaste symtomen vid endometrios:

- Kraftig smärta före och/eller under menstruation
- Smärta vid ägglossning eller andra tidpunkter mellan menstruationer
- Riklig och långdragen och/eller oregelbunden menstruation
- Smärter trots intag av receptfria värktabletter
- Smärter när du kissar eller har avföring
- Djupa samlagssmärter
- Diarré eller förstoppning
- Energilöshet
- Värk i ljumskar och/eller korsryggen som strålar ut i benen
- Återkommande UVI där antibiotika inte fungerar
- Svårighet att bli gravid

Det är individuellt vilka symtom du har vid endometrios, en del känner inte av sin endometrios alls.

Det är viktigt att komma ihåg att du kan ha något av dessa symtom utan att ha endometrios.



Diagnos av endometrios

Känner du att något är fel är det viktigt att du går till en läkare, helst en gynekolog, och får en noggrann undersökning samt kan diskutera de symtom du har. Läkaren gör därefter en bedömning, och om endometrios misstänks bör du påbörja en behandling.

För att vara helt säker att det är endometrios måste en titt-hälsoperation (laparoskopi) göras, men det görs endast om behandlingsförsök misslyckas eller om operationen måste göras av andra skäl.

Ofta misstar läkarna symtomen för vanlig menssmärta, UVI, IBS eller något annat. Känner du att du inte får rätt hjälp av läkaren så gå till en annan läkare.

Behandling av endometrios

Det finns ännu inget botemedel för endometrios. Men det finns olika sätt att behandla och lindra symtomen:

- Smärtbehandling med hjälp av olika typer av värktabletter. Det finns även komplementära behandlingar som hjälper många kvinnor med smärtlindring och hantering (coping) av smärta: TENS (transkutan elektrisk nervstimulering; en metod för smärtlindring som bygger på stimulering med svaga elektriska strömmar); akupunktur; kognitiv beteendeterapi (KBT); avslappningsövningar; kostomläggning; träning/fysisk aktivitet; värme; m.m.

- Endometrios är östrogenberoende och genom att minska eller ta bort östrogen i kroppen kan endometriosen lugnas ned. Detta sker genom olika typer av hormonbehandlingar som stoppar menstruationen.

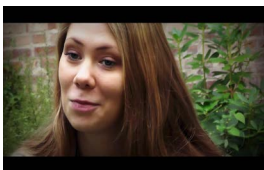
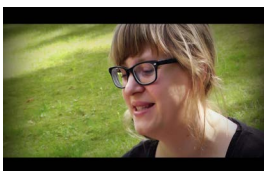
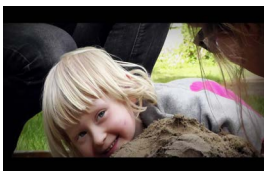
- Om symtomen inte blir hanterliga med ovanstående behandlingar kan en operation bli nödvändig där endometriosen avlägsnas kirurgiskt.

Vilken typ eller kombination av behandlingar som fungerar bäst är individuellt och det är något du ska diskutera med läkaren.

Hopp om framtiden – ta smärtan på allvar!

Ge inte upp, det finns hopp och det går att hantera sjukdomen! Kunskapen om sjukdomen måste öka hos sjukvårdspersonal, samhället och kvinnor i allmänhet så tanken på att det kan vara endometrios kommer tidigare. När diagnosen är klar så är ett viktigt steg att lära sig om sjukdomen och vad det innebär att leva med den. God kunskap gör det lättare att aktivt delta i diskussion om behandlingsalternativ med läkaren och att hantera sjukdomen.

På Endometriosföreningens hemsida (www.endometriosforeningen.se) hittar du mer information om sjukdomen, behandlingar, komplementära behandlingsalternativ som kan hjälpa att lindra symtom, tips på hur sjukdomen kan hanteras, material som kan hjälpa dig att förbereda dig inför ett läkarbesök och mycket mer. Här finns information om samtalsgrupper, medlemsträffar mm.





Endometriosföreningen Sverige, är en ideell patient- och handikappförening, som sedan många år arbetar för

- att stötta kvinnor som lider av sjukdomen endometrios
- att informera allmänheten, medarbetare inom sjukvården, politiker och andra med syftet att öka kunskapen om endometrios.
- att påverka politiker och beslutsfattare inom vården för att förbättra omhändertagandet och bemötandet.

Detta arbete ska bidra till tidigare diagnos, bättre vård och ökad forskning.

www.endometriosforeningen.se