



När behövs gynekologbedömning?

Om behandlingen du fått inte ger bra effekt och du ändå har svår mensvärk kommer din läkare eller barnmorska att konsultera gynekolog. Du kan också skriva egenremiss till gynekolog om du har svår mensvärk som begränsar ditt liv, trots att du fått behandling.

Läs mer om Mensvärk på 1177

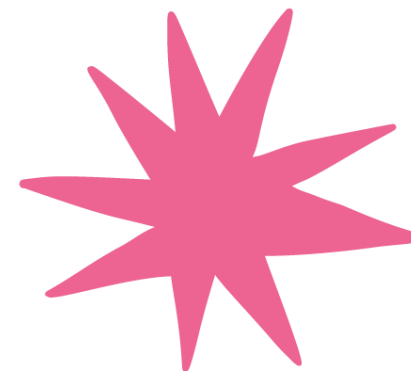


Ungdomsmottagning Västra Götaland

www.vgregion.se/ungdomsmottagning



Smärtlindring vid mensvärk



Mensvärk

Mensvärk innebär att det gör ont i nedre delen av magen, ryggen och ryggslutet i samband med mens. Värken kan vara molande, ofta med inslag av kramper. Värken kan också stråla ut i ljumskarna och låren.

Vad kan du göra själv?

Egenvårdsråd

Värme: Något varmt på magen eller mot ryggen kan lindra, t.ex. en varmvattenflaska eller en uppvärmd vetekudde.

Motion: När vi rör på oss ökar våra egna smärtstillande hormoner (endorfin) i kroppen. Därför kan lindrig mensvärk lindras vid rörelse.

Smärtlindring med tens: En läkare eller en fysioterapeut kan ge dig behandling med tens. Det är en smärtlindringsmetod som innebär att nerver under huden stimuleras av elektriska strömmar. Det leder till att kroppens eget system för att lindra smärtan blir starkare. Du får behandlingen när du har värk och effekten sitter i så länge behandlingen pågår.

Läkemedel

Tabletter: Ofta hjälper receptfria värktabletter för att lindra mensvärken.

Pröva i första hand:

- Ibuprofen 400 mg 1 till 3 gånger dagligen

Vid behov av bättre effekt lägg till:

- Paracetamol 500 mg, 1–2 tabletter 1 till 4 gånger dagligen

För att få bästa effekt ska **du ta värktabletterna så fort du känner att mensvärken är på gång**, och fortsätta ta regelbundet så länge du behöver. Vet du när mensens kommer kan du med fördel börja med smärtlindring dagen före första blödningsdagen.

När ska du söka vårdcentral eller ungdomsmottagning?

Det är viktigt att söka vård om du har så ont när du har mens att det begränsar ditt liv, t.ex. att du stannar hemma från skolan eller arbete.

Du bör söka skolsköterska, ungdomsmottagning eller vårdcentral om:

- du inte tycker att mensvärken lindras tillräckligt av receptfria värktabletter
- du förutom mensvärk har andra symptom som blåstömningsbesvär, tarmtömningsbesvär och/eller djup samlagssmärta
- du tidigare inte haft mensvärk och sedan får mensvärk

Bland de behandlingar som brukar ha bra effekt mot svår mensvärk finns p-piller och andra preventivmedel.