

SPIRAL - TYPER, ANLÆGGELSE ELLER FJERNELSE

Hvad er en spiral?

Spiraler virker som prævention. De er lavet til at sidde i livmoderhulen, og der findes som udgangspunkt to typer; kobber- og hormonspiraler. Begge typer har form som et T og er ca. 3-4 cm lange. Kobberudgaven beskytter 98 %, mens der for hormonspiraler er 99 % beskyttelse mod graviditet. Fælles for begge typer er, at de besværliggør et befrugtet æg i at sætte sig fast i livmodervæggens slimhinde.

Spiralen lægges ca. 7 dage efter første menstruationsdag, helst når du stadig bløder lidt. Kobberspiralen vil ofte medføre, at du bløder lidt mere, ligesom nogle vil opleve kraftigere menstruationssmerter. Omvendt vil hormonspiralen ofte dæmpe både blødning og smerter ved menstruation.

Hvordan lægger vi en spiral?

En time før spiralen skal lægges, kan du med fordel tage Paracetamol (Panodil®/ Pamol®) 500 mg, 2 tabletter samt Ibuprofen (Ibren®) 200 mg, 2 stk.

Vi foretager en gynækologisk undersøgelse og en ultralydsscanning, før vi lægger spiralen. Der kan lægges lidt lokalbedøvelse i livmoderhalsen, hvis du ønsker det. Spiralen er forsynet med to snore og lægges i livmoderhulen. Snorene klippes i en længde, så de ikke kan mærkes ved samleje. Til sidst kontrollerer vi med ultralyd, at spiralen ligger rigtigt i livmoderen.

I dagene efter kan du have menstruationslignende smerter, men de går hurtigt over.

De første 2 dage efter, spiralen er lagt eller så længe du har frisk blødning, anbefaler vi, at du bruger kondom ved samleje, samt at du undlader at bruge tamponer, at gå i karbad, spa, havbad og svømmehal.

Du kan sagtens bruge en menstruationskop sammen med spiral. Sig til, så tilpasser vi snorens længde, så du ikke risikerer at få fat i spiralens snor, når du fjerner menstruationskoppen.

Efter anlæggelse af en spiral, vil vi tilbyde dig en opfølgende kontrol nogle måneder senere.

Kan du selv tjekke, at spiralen sidder, som den skal?

Som udgangspunkt kan du ikke mærke hverken spiralen eller snoren. Er din menstruation udeblevet, bør du tage en graviditetstest og evt. kontakte din egen læge. Ved tvivl kan din egen læge henvise dig til en ultralydsscanning her på klinikken.

Hvordan virker en kobberspiral?

Kobberspiralen frigiver små mængder af kobber(-ioner), der bevirker, at sædcellerne får sværere ved at bevæge sig og derfor ikke kan nå op og befrugte et æg i æggelederen. Kobberet virker desuden på livmoderslimhinden, så et eventuelt befrugtet æg, får sværere ved at sætte sig fast.



En kobberspiral kan fås med virkning i 5 eller 10 år, afhængigt af mængden af kobber, den indeholder.

Alle kan som udgangspunkt bruge en kobberspiral, medmindre du har haft underlivsinfektion inden for de seneste 3 måneder. Fibromer (muskkelknuder) eller anden anatomisk variation i livmoderen kan i visse tilfælde bevirke, at du vil blive frarådet en spiral.

Hvad er fordelene ved en kobberspiral?

Kobberspiralen er en god løsning, hvis du ikke ønsker eller tåler hormoner. Har du migræne, skal du være opmærksom på, at den kan forstærke – eller mindske – dine anfald.

Hvad er ulemperne ved en kobberspiral?

Ulemperne ved kobberspiralen er kraftigere menstruationsblødninger og ofte også smerter. Det skyldes, at den fortykkede slimhinde medfører, at livmoderen så at sige "skal arbejde hårdere" for at tømme sig under menstruationen.

Hvordan virker en hormonspiral?

Hormonspiralen afgiver dagligt en lille mængde hormon af gestagentypen. Hormonet får slimhinden i livmoderen til at blive tyndere, men påvirker hverken din normale hormencyklus, din vægt eller dit kolesteroltal.

Der er tre typer af hormonspiraler på markedet. De har forskellige størrelser og afgiver også en forskellig mængde hormon. Hvilken type, du skal vælge, afhænger af din alder, om du har født – og af, hvad du skal bruge spiralen til, udover som prævention. Det kan fx være mod cyklisk hovedpine (ifm. menstruation), endometriose eller kraftige menstruationsblødninger evt. ifm. overgangsalder. Spiralerne kan ligge mellem 3 og 8 år, og vi rådgiver dig om, hvilken type, der er bedst egnet i din situation.

Hvis det er første gang, du får lagt en hormonspiral, vil du blive tilbudt en kontrolscanning ca. 4 måneder efter oplægningen.

Hvem kan få en hormonspiral?

- Kvinder med kraftige blødninger, hvor spiralen også virker som en behandling
- Kvinder med forhøjet blodtryk og kvinder, der tidligere har haft blodpropper
- Unge piger og kvinder, der enten ikke har født eller har født for nylig. Spiralen har ingen indflydelse på amning
- Kvinder med cyklisk hovedpine (hovedpine ifm. Menstruationscyklus)
- Kvinder med endometriose
- Kvinder med lav blodprocent

Hvad er fordelene ved at vælge en hormonspiral?

Udover at virke som prævention nedsætter en hormonspiral både smerter og blødning ifm. menstruationen markant. Menstruationer varer typisk kun få dage, og faktisk holder 20-40 % helt op med at menstruere inden for det første år, fra spiralen er lagt. Spiralen beskytter desuden mod underlivsbetændelse.

Hvad er ulemperne ved en hormonspiral?

Du kan pletbløde i 3-6 måneder, efter spiralen er lagt. Enkelte kan have tendens til uren hud, humørsvingninger, tristhed og brystspændinger i starten, men det forsvinder som regel efter få måneder. Hvis disse gener vedbliver, bør du få fjernet spiralen, da hormonet er for kraftigt til dig. Tal nærmere med os i klinikken om det. Én af spiralerne (Mirena®) kan hos enkelte (ca. 12 %) stimulere dannelsen af cyster (væskeblærer) på æggestokkene. Cysterne forsvinder dog som regel af sig selv.

Er der en risiko ved at få lagt en spiral?

I meget sjældne tilfælde kan du få en infektion, der betyder, at spiralen skal fjernes. Ekstremt sjældent kan en spiral (ved anlæggelsen) gennembore livmodervæggen. Du er i lidt øget risiko, hvis du tidligere er opereret i underlivet.

Du bør kontakte din læge, hvis...

1. Du har mistanke om, at spiralen er udstødt eller ikke sidder rigtigt
2. Du har mistanke om, at du er gravid
3. Du får feber, smerter og ildelugtende udflåd
4. Dit blødningsmønster pludselig ændrer sig
5. Du har bivirkninger, der ikke stopper

Hvad koster en spiral?

Kobberspiralen køber du i klinikken eller på apoteket, og den koster 300-400 kr. afhængigt af model. En hormonspiral kan ligeledes købes i klinikken og koster 1.200-1.400 kr. uden tilskud (se næste afsnit vedr. tilskud). Vent gerne med at købe spiralen, til vi har rådgivet dig om de forskellige muligheder baseret på din situation. Så er du godt rustet til at vælge.

Tilskud til spiral

I Danmark er der ikke tilskud til spiraler anvendt til prævention, men hvis man får hormonspiral som behandling for kraftige menstruationsblødninger, eller hvis den er lagt som led i behandling af klimakterielle gener, kan den læge, der udskriver recepten, søge tilskud via Lægemiddelstyrelsen. Det er lægen, der vurderer og søger om individuelt tilskud. Tilskuddets størrelse afhænger af, hvor mange andre udgifter man har til receptpligtig medicin.

Hvis du er medlem af Sygeforsikringen Danmark kan du få 50 – 100 % af udgiften dækket, alt efter hvilken gruppe du tilhører. Dog er det en forudsætning, at der også er søgt tilskud via Lægemiddelstyrelsen.

Fjernelse af spiral

Hvis du ønsker spiralen fjernet, indleder vi med en gynækologisk ultralydsscanning for at se placeringen af spiralen og dernæst en gynækologisk undersøgelse, hvor vi med en lille tang trækker i snorene, som sidder fast i spiralen. Hvis snorene ikke er synlige, og fanges snorene ikke umiddelbart med den lille tang, kan vi scanne dig på maven samtidig, så vi er guidet visuelt. Det kræver oftest ikke lokalbedøvelse at fjerne en spiral, men du kan bede om det, hvis du ønsker det.

Hvor kan du læse mere?

Sex & Samfund:

<https://sexogsamfund.dk/krop-sex/viden-om-praevention/hvad-er-spiral>



GYNCARE