

# GYNDOKTOR

SPECIALLÆGE DR. MED. PERNILLE DANNESKIOLD LASSEN

---

## SPIRALER



### 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 inde i 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 rykker sig, og fordi der er lav risiko for brugerfejl. Sikkerheden ved en given form for prævention angives ved det såkaldte Pearls Index (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 en kobberspiral er den lave pris (omkring 300 kroner), fraværet af hormoner og dens manglende indvirkning på dit blødningsmønster. Hvis din cyklus er regelmæssig, vil du altså fortsat bløde regelmæssigt efter oplægning af en kobberspiral. Ulempen er, 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 blødningerne. Ofte vil menstruationerne helt ophøre efter nogle måneder. Ulempen er prisen (omkring 1200 kroner) samt en øget hyppighed af mørk pletblødning, særligt i den første tid. Selvom hormonet i spiralen helt overvejende virker lokalt, vil nogle kvinder opleve såkaldt systemiske bivirkninger, primært i form af

# GYNDOKTOR

SPECIALLÆGE DR. MED. PERNILLE DANNESKIOLD LASSEN

---

## SPIRALER

brystspænding, forværring af acne (uren hud) og humørsvingninger. Hårtab og nedsat libido (sexlyst) ses også i nogle tilfælde. 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 indeholder alle det samme hormon (levornorgestrel). Levornorgestrel er en form for kunstigt progesteron, der også findes i minipiller og p-stave. Her er koncentrationen dog højere, da hormonet skal transporteres rundt i blodbanen for at virke. Den klassiske hormonspiral hedder Mirena. Den er lidt større end de to andre og afgiver mere hormon (20 ug/døgn). Kyleena og Jaydess kaldes også minispiraler og er velegnede til yngre kvinder. Kyleena afgiver 17.5 og Jaydess 14 ug Levornogestrel/døgn. Jo kraftigere menstruationer, 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. Salget af Jaydess har været dalende siden en dansk

undersøgelse har vist, at risikoen for en graviditet udenfor livmoderen er dobbelt så stor som for de to andre spiraler. Lægges spiralen i forbindelse med hormontilskud i overgangsalderen (HT) har man foreløbig kun erfaringer med Mirena.

### TILSKUD

Hvis du er medlem af Sygesikring Danmark, kan du få tilskud til din hormonspiral. Du kan også få tilskud, hvis spiralen er lagt som behandling af langvarige kraftige menstruationer, 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

En kobberspiral kan købes i klinikken for 300 kroner. Hormonspiralen skal hentes på apoteket før din konsultation. Oplægningen foretages bedst 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

# GYNDOKTOR

SPECIALLÆGE DR. MED. PERNILLE DANNESKIOLD LASSEN

---

## SPIRALER

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)

### EFTER OPLÆGNINGEN

Du kan have let murren i underlivet de første dage. Der kan også være lidt blødning. Seksuel aktivitet og svømmebad/karbad frarådes de første to dage af hensyn til infektionsrisikoen. Underlivsbetændelse i forbindelse med oplægning af en spiral er meget sjældent, men hvis du oplever feber, stærke smerter eller lugtende udflåd skal du kontakte klinikken. Ved hormonspiraler er det ikke usædvanligt at have uregelmæssige blødninger og pletblødning i helt op til 3-4 måneder.

### HYPPIGE SPØRGSMÅL

*Kan man godt få en spiral, når man ikke har født?* Ja, det kan man sagtens, men det kræver, at man er i stand til at

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 din menstruation, 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 bliver man generelt hurtigere gravid efter hormonspiral end efter p-piller. *Hvornår skal en hormonspiral skiftes?* Det afhænger af typen. Mirena skal skiftes efter 6 år, hvis den anvendes som prævention, og efter 5 år, hvis den anvendes i forbindelse med HT. En Kyleena skal skiftes efter 5 år og en Jaydess skal skiftes efter 3 år. *Kan man bruge hormonspiral, når man ammer?* Ja,

*Denne tekst er ophavsretligt beskyttet og må ikke anvendes uden skriftlig tilladelse fra Pernille Danneskiold Lassen*

## GYNDOKTOR

SPECIALLÆGE DR. MED. PERNILLE DANNESKIOLD LASSEN

---

### SPIRALER

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 pr. år for hver 100 000 kvinder.

### PRIS UDEN DANSK CPR-NUMMER

Oplægning eller fjernelse..... 2000 DKR  
Skift af spiral.....2500 DKR

### BETALING

Du kan betale kontant eller med Mobile Pay i receptionen. Desværre kan vi ikke tage imod kreditkort. Alternativt kan foretages en bankoverførsel til reg. nr. 7690701633 002904. I så fald skal overførslen finde sted senest to dage før din aftale. Du vil få udleveret en faktura i receptionen efter indgrebet.