



Menstruasjonsmerter (dysmenoré) starter gjerne noen timer før blødningen begynner, og varer fra noen timer til flere dager. Smertene sitter gjerne i underlivet eller bak i ryggen. De kan komme i tak, som en krampe, eller være mer konstante og murrende.

● Hva skyldes menstruasjonsmerter?

Under menstruasjon produserer livmoren et stoff som heter prostaglandin. Dette stoffet kan gi smertefulle sammentrekninger i livmoren. Smerten ledsages ofte av kvalme, hodepine, svimmelhet og diaré.

● Egenbehandling av menstruasjonsmerter

Trenger man smertestillende legemidler, finnes det flere typer å velge mellom. Ved lettere menstruasjonsmerter anbefales smertestillende med paracetamol. Ved kraftigere smerter anbefales smertestillende med ibuprofen, naproksen eller diklofenak kalium. Disse legemidlene kan ikke brukes av alle, – se produktoversikten i denne brosjyren, eller spør på Apotek 1.

For best effekt bør midlene tas ved første tegn til smerter.

Aktuelle produkter ved menstruasjonsmerter:

	Pinex*1), Paracet*1), Paracetamol*1), Panodil*1), Pamol*1)	Ibuprofen*2) Ibumetin*2) Ibux*2)	Naproxen*3)	Voltarol*4)
	Tabletter/mikstur/stikkpiller/ brusetabletter/smeltetabletter	Tabletter/ kapsler/ mikstur	Tabletter	Tabletter
Virketid	6-8 timer	6-8 timer	6-12 timer	Inntil 6 timer
Barn over 12 år og voksne	+	+	+	+**
Ammende	+	-	-	-
Magesårproblemer	+	-	-	-
Astmatikere	+	-	-	-
Hjertesvikt	+	-	-	-
Nyre- og leversykdom	-	-	-	-

+ egnet til egenbehandling **-** anbefales ikke til egenbehandling.

* Reseptfritt legemiddel som inneholder: (1) paracetamol, (2) ibuprofen, (3) naproksen (4) diklofenak kalium.

**Skal ikke brukes av barn under 14 år. Les pakningsvedlegget før bruk.

Hva kan man gjøre selv?

- Mange synes det hjelper å holde seg varm, ta et varmt bad, legge varmekasse på mage eller rygg, og drikke noe varmt
- Fysisk aktivitet hjelper for noen

Når bør man kontakte lege?

- Hvis man bruker reseptfrie smertestillende legemidler og disse ikke hjelper.
- Ved kraftige smerter som går utover daglig aktivitet
- Hvis man får kraftige smerter etter å ha hatt mindre plagsom menstruasjon i mange år
- Ved underlivssmerter som er annerledes enn vanlig
- Svangerskap utenfor livmoren kan gi kraftige smerter og en svak blødning. Hvis blødningen kommer senere enn forventet og varer lenger enn vanlig, samtidig som man har kraftige smerter, bør man kontakte lege



Ibumetin®: Skal ikke brukes av personer som har magesår, eller dersom acetylsalisylsyre eller andre betennelsesdempende midler har forårsaket astma eller allergiske reaksjoner. Skal ikke brukes av gravide eller personer som planlegger graviditet uten samråd med lege. Skal ikke brukes av gravide i de 3 siste månedene før fødselen. Ved langvarig feber og smerte bør lege kontaktes. Oppbevares utilgjengelig for barn. Les pakningsvedlegget nøye.
www.nycomed.no • Tlf. 800 800 30 • www.ibumetin.no

NYCOMED



Menstruasjons- smerter

 **APOTEK 1**
Vår kunnskap - din trygghet