

# Spiral

Læs her om proceduren i forbindelse med opsætning og fjernelse af spiral. Neden for kan du også læse mere om de to typer af spiraler: Kobberspiral og hormonspiral.

## Oplægning af spiral

Før oplægning af spiral: En time inden du møder til oplægning af spiral, bør du tage et par smertestillende tabletter, for eksempel Panodil (1 gram) og/eller Ibuprofen (400 mg). Det kan mindske ubehaget ved oplægningen og en menstruationslignende smerte, der kan komme efter indgrebet.

Du kan købe selve spiralen på klinikken, men du kan også medbringe spiralen, hvis du har fået en recept af din egen læge. Kobberspiralen koster 300 kr., mens hormonspiralen koster 1.250-1300 kr. Hvis du køber spiralen på klinikken, har vi god mulighed for at drøfte hvilken spiral du skal vælge. Se mere om de to typer neden for.

Det optimale tidspunkt for anlæggelse er indenfor 7 dage efter start af en menstruation (hormon spiral) eller indenfor de første 10 dage efter start af en menstruation (kobberspiral). Du bør planlægge tidspunktet i samråd med klinikken. Hvis du allerede har en spiral, der skal skiftes, er tidspunktet underordnet. Der kan også oplægges spiral efter en abort eller efter en fødsel.

## Selve oplægningen

I forbindelse med oplægningen af spiralen foretages indvendig scanning, så livmoderens beliggenhed og dybde kan vurderes. Du vil blive tilbudt lokalbedøvelse i forbindelse med anlæggelsen.

Efter at spiralen er lagt, foretages igen en indvendig ultralydsscanning for at sikre, at den ligger korrekt. Derefter er du klar til at tage hjem.

## Efter indgrebet

Efter indgrebet kommer der lidt blødning, som kan vare op til en uge. Så længe der er blødning, må du ikke anvende tampon, have samleje eller gå i kar-, svømme eller havbad, men gerne tage brusebad.

Når den første blødning i forbindelse med indgrebet er ophørt, må du gerne have samleje, bade og så videre. Ved de følgende blødninger kan du godt anvende tampon. Hvis du bruger en menstruationskop, skal du være ekstra forsigtig for at undgå at spiralen trækkes ud.

Vær opmærksom på, at feber og tiltagende smerter fra underlivet de første dage efter oplægningen kan være tegn på infektion efter anlæggelsen. Oplever du dette, bør du straks kontakte os eller din egen læge og blive undersøgt.

Hvis din partner er generet af spiraltråden, kan den afkortes ved en senere undersøgelse. 2-3 måneder efter anlæggelsen bør du skannes igen for at sikre, at spiralen sidder korrekt. Herefter kan den med stor sikkerhed forventes at forblive, hvor den skal.

## Fjernelse af spiral

Fjernelse af spiral foregår normalt ukompliceret. I mange tilfælde kan spiralen fjernes umiddelbart. Hvis tråden ikke kan identificeres, foretager vi en ultralydsskanning, og derefter kan spiralen oftest fjernes ved at man ”fanger” tråden i den nederste del af livmoderhalsen.

## Fakta om spiral

Der findes to slags spiraler, hormonspiral og kobberspiral. De virker begge som prævention og har en sikkerhed på 98-99%. Begge typer af spiraler kan anvendes af næsten alle kvinder.

- Kobber-spiral er T-formet og består af et plastikskelet omviklet med kobbertråd. Kobberet gør, at sædcellerne får nedsat bevægelighed, og samtidig påvirkes slimhinden i livmoderen, således at et eventuelt befrugtet æg ikke kan sætte sig fast.
- Kobberspiralen giver ofte menstruationer af lidt længere varighed og evt. lidt kraftigere blødning. Så den er ikke egnet til kvinder, der i forvejen har kraftige eller langvarige blødninger.
- Kobberspiralen beskytter mod graviditeter uden for livmoderen, men ikke helt så effektivt som f.eks. p-piller. Hvis din menstruation udebliver, skal du derfor overveje, om du kan være gravid, selvom du har en kobberspiral.
- Kobberspiralen kan opsættes når som helst i cyklus, hvis graviditet kan udelukkes, men normalt anbefaler vi at spiralen opsættes indenfor de første 10 dage efter en menstruation.
- Kobberspiralen kan anvendes som nødprævention (i stedet for fortrydelsespiller), hvis den sættes op senest 5 dage efter det ubeskyttede samleje.
- Kobberspiralen beskytter mod graviditet straks efter anlæggelse og i 5 år efter. Sikkerheden mod graviditet er høj, 98-99%.
- Hormonspiral (Jaydess, Kyleena eller Mirena) er også T-formet. Den består af et plastikskelet, der indeholder hormonet Levonorgestrel, der er et gestagen (og altså ikke østrogen). Hormonet påvirker slimhinden i livmoderen, så den bliver tynd, og et eventuelt befrugtet æg ikke kan sætte sig fast. Desuden påvirkes sekretet i livmoderhalsen, så sædcellerne har svært ved at trænge ind i livmoderen.
- Hormonspiralen er særligt egnet til kvinder med kraftige eller smertefulde menstruationer.

## Der findes tre typer af hormon spiraler

**Jaydess:** En lille udgave til kvinder, der ikke har født. Spiralen skal skiftes hvert 3. år.

**Kyleena:** En mellem udgave. Spiralen skal skiftes hvert 5. år.

**Mirena:** Standard spiralen, f.eks. til kvinder, der har født. Spiralen skal skiftes hvert 5. år.

Den mængde hormon, der frigives fra spiralen er meget lille (fra 0,006 milligram dagligt (Jaydess) til 0,014 milligram dagligt (Mirena)). Til sammenligning indgår Levonorgestrel også i fortrydelsespiller, hvor der gives 1,5 mg, altså 100 gange mere medicin, end der dagligt frigives fra en Mirena spiral.

Hormonet fra spiralen kan af og til give bivirkninger, der normalt er forbigående: mavesmerter, kvalme, hovedpine, uren hud, cyster på æg-stokkene, vægtøgning, smerter i ryggen eller brystet.

Oftest er der mange småblødninger mellem menstruationerne i de første måneder. Menstruationerne bliver hurtigt svagere og eventuelle menstruationssmerter aftager samtidig. En del vil opleve at menstruationerne helt ophører.

Hvis hormonspiralen lægges op, mens man stadig tager P-piller, eller hvis den lægges op 3 mdr. efter en fødsel (hvor der endnu ikke er kommet menstruation), vil problemet med pletblødninger blive væsentligt mindre.

Hormonspiralen beskytter mod graviditet med det samme. Sikkerheden mod graviditet er meget høj, over 99 %.

### **Risiko ved brug af spiral**

I meget sjældne tilfælde kan man få infektion, der nødvendiggør at spiralen igen må fjernes.

Tjek selv, at spiralen er på plads: Du kan med en finger mærke de to tråde der hænger et stykke ned i skeden. Kan du ikke mærke trådene og kan din læge ikke se trådene, bør du have udført en ultralydsscanning af gynækologen.

### **Du bør kontakte din egen læge:**

- Ved mistanke om at spiralen er udstødt eller ikke sidder korrekt.
- Ved mistanke om graviditet.
- Ved feber, smerter og ildelugtende udflåd.
- Ved pludselige ændringer i dit blødningsmønster.
- Ved bivirkninger der ikke ophører.