

De flesta kvinnor lider tidvis av lindrig mensvärk under de första dagarna av mensblödningen. Mensvärken är kraftig hos 5–15 procent av kvinnorna. Mensvärk är det vanligaste gynekologiska besväret hos unga kvinnor.

SYMPTOM

- Smärta i nedre buken som är krampaktig och som också kan stråla ut mot ryggen och låren.
- Symtomen pågår i allmänhet en till två dagar efter menstruationens början.



NÄR ÄR DET SKÄL ATT UPPSÖKA LÄKARE?

- Effekten av självmedicineringen är inte tillräcklig
- Avvikande drag i samband med smärtan: menstruation som tidigare varit smärtfri blir smärtsam, smärtan börjar innan blödningen eller den pågår under hela blödningen
- Menscykeln förändras eller det förekommer oregelbundna blödningar mellan menstruationerna

FÅ BUKT MED MENSVÄRKEN MED ANTIINFLAMMATORISKA LÄKEMEDEL

Ibuprofen, ketoprofen och naproxen är antiinflammatoriska läkemedel som används vid självmedicinering. De lindrar effektivt menssmärtor och dämpar den inflammatoriska reaktionen med doser som används vid självbehandling. Du får den bästa effekten om du tar läkemedlet genast när symtomen börjar.

Paracetamol är en värkmedicin som lindrar smärtan men som inte dämpar inflammationsreaktionen. Acetylsalicylsyra (aspirin) är också ett antiinflammatoriskt läkemedel, men det rekommenderas inte som värkmedicin på grund av rätt vanligt förekommande biverkningar.

EGENVÅRD OCH SJÄLVMEDICINERING

Läkemedelsfri behandling är förstahandsalternativet för värken. Använd värkmedicin vid självmedicinering endast kortvarigt, några dagar i gången. Om värken inte lindras med antiinflammatoriska läkemedel eller paracetamol kan du använda båda samtidigt.

OBSERVERA

Alla värkmediciner som används vid självmedicinering har biverkningar. Följ doseringsföreskrifterna och överskrid inte maximidoserna. Kontrollera att du inte använder två olika antiinflammatoriska läkemedel samtidigt. Om du är osäker, fråga en yrkesperson – till exempel apotekspersonalen hjälper gärna.

MERA INFORMATION OM ÄMNET

Patientversion av God medicinsk praxis [Smärta – Aj, det gör ont! \(smärtrekommendation\)](#) (2016)

Terveyskirjasto (på finska): [Kuukautiskivut \(mensvärk\)](#) (2022) och [Kipulääkkeet \(smärtstillande läkemedel\)](#) (2022)