



*Ont om kunskap. – Många kvinnor fångas upp först när de söker hjälp för att de inte blir gravida, säger Margita Blomberg specialistläkare i endometrios. Foto: PETRA JONSSON*

# Viktigt med rätt kost och träning

**Lider du av ihållande menssmärtor som inte går över?**

**Det kan vara endometrios.**

Endometrios är en utbredd kvinnosjukdom som kan leda till infertilitet. Trots det är sjukdomen okänd för de flesta.

– Symtomen är bland annat trötthet, höjd kroppstemperatur, illamående, rikligare blödningar och

svårigheter att ha samlag på grund av smärtorna, säger Margita Blomberg, specialistläkare i endometrios vid Östra sjukhuset i Göteborg.

## **Kräks av smärtorna**

För den drabbade påverkas vardagen ofta drastiskt. Många har så starka smärtor att de ligger hemma och kräks flera dagar i månaden.

– Jag möter många överambitiösa tjejer som försöker studera och arbeta trots smärtorna. Många har kämpat så länge att de har utmattningssymtom när de väl kommer i kontakt med sjukvården, och har svårt att orka gå vidare, säger Margita Blomberg.

Endometrios kan yttra sig väldigt olika från person till person, och man kan vara drabbad också utan att lida av de vanligaste symtomen.

Därför är det viktigt att kontakta läkare om du har svåra menssmärtor som trots smärtstillande medicin och/eller p-piller inte går över. Risken är över 70 procent att det är endometrios.

## **FAKTA**

### **Detta är endometrios**

Namnet endometrios kommer från latinets ord för livmoderns slemhinna, endometrium. Hos den som drabbas sitter livmoderns slemhinna inte bara i livmodern som normalt, utan även på andra ställen som äggstockar, äggledare, tarmarna eller urinblåsan. Det innebär att slemhinnan vid varje menstruation blöder och orsakar svåra smärtor.

### **Kunskapen dålig**

Trots det är kunskapen om sjukdomen ofta dålig inom sjukvården och många tvingas gå med symtomen i årtal utan att bli diagnostiserade.

– Många kvinnor fångas upp först när de söker hjälp för att de inte blir gravida. Då blir det extra jobbigt att inse att anledningen till infertiliteten är en sjukdom som de haft i flera år, säger Margita Blomberg.

### **Psykologhjälp**

I dagsläget går endometriosis inte att bota. Däremot går symtomen att lindra med hormonell behandling som tar bort blödningarna samt smärtlindring.

– Det är också viktigt med träning och rätt kost för att orka med att leva med sjukdomen. Det är lätt att bli deprimerad av smärtan, och en del kvinnor behöver psykologhjälp för att hitta det positiva i tillvaron igen, säger Margita Blomberg.

### **Testa om du har endometriosis**

- Du har kraftig smärta under menstruationen
- Smärtan sitter även i korsryggen, och ut i benen, samt uppstår vid samlag.
- Du får oförklarligt höjd kroppstemperatur.
- Trots mycket sömn är du ständigt utmattad.
- Du har svårigheter att bli gravid.

### **Drabbad? Det här kan du göra själv!**

- Håll kroppen aktiv med fysisk träning.
- Håll en bra kost.

**Av Josefin Ekman**

[ego@expressen.se](mailto:ego@expressen.se)

Publicerad 26 maj 2008 14:04

Uppdaterad 26 maj 2008 14:38

Adress till denna artikel:

<http://www.expressen.se/halsa/viktigt-med-ratt-kost-och-traning>