**Frågor till och svar från Specialistläkare Anna-Sofia Melin**

**i anslutning till digitalt föredrag 13 oktober 2020**

**Är cystor på äggstockarna alltid tecken på endometrios?**

* Man kan ha många olika sorters cystor på äggstockarna. Vid endometrios är det en speciell sorts cysta, endometriom, som ser ut på ett speciellt sätt på ultraljud. Om man hittar en sådan cysta så vet man att det är sjukdomen endometrios.

**Mitt absolut största besvär är illamående. Finns det en koppling mellan illamående och** **endometrios?**

* Ja, tyvärr, eftersom sjukdomen sitter i bukhålan och påverkar nervsystem och tarm så är illamående ett vanligt symtom ffa vid skov. Läkemedel kan också ge illameånde som biverkning så var uppmärksam på det också. Vissa reagerar också på smärta med illamående.

**Jag har smärta när jag ska kissa och har väldigt svårt att kissa också. Hur hänger det ihop med endometrios och vad kan man göra?**

* Om man har endometrios nära urinblåsans tak inne i buken så påverkar det med smärta när urinblåsan spänns ut / fylls på och när den drar ihop sig vid tömning. Man kan också få känslan av att man behöver gå att kissa ofta. Behandlingen är bra hormonbehandling så att du är utan mens men om det sitter härdar på urinblåsan kan de behöva opereras bort för att man ska bli smärtfri. Andra saker som kan göra ont på detta sätt är tex urinvägsinfektion, inflammation i urinblåsa eller urinrör (uretrit) och könssjukdomar. Man kan därför behöva utreda detta också.

**När vet jag att jag skall "blöda ut” dvs göra uppehåll i behandlingen?** Jag har inte haft mens, eller blött på ca 8år.

* Så länge du inte blöder så behöver du inte blöda ut. Det händer inget farligt i kroppen. Skulle kroppen sätta igång en röd blödning som pågår i minst 2 dagar gör man uppehåll med p-piller i 4 dagar. Om an står på Gestagen metod brukar man inte blöda ut utan öka dosen istället. Bra att kontakta sin läkare för råd om hur man ska göra vid blödning.

**Hur fungerar TENS?**

* TENS betyder transkutan elektrisk nervstimulering och betyder att man via elektroder på huden och en svag elström får smärtlindring genom att öka blodgenomströmning och att ”bedöva” signaler från smärtnerver.

**Trötthet är vanligt vid endometrios. Vad ska man göra åt den?**

* Svårt att göra något åt tyvärr. Man får se till att göra det bästa av situationen, bra hormonbehandling och smärtlindring, träna, sova bra, sova på dagen om det behövs, sänka kraven i livet, ibland behövs sjukskrivning i perioder.

**Vad finns det för fysövningar som är bra för endometriossmärtan.**

* Man behöver stärka rygg, buk – och bäckenmuskler så att man har en bra kroppshållning och att musklerna står emot vid nästa smärtattack. Fysisk aktivitet i sig ökar endorfinerna i kroppen som ger smärtlindring och en ökad blodgenomströmning i buk/bäcken kan transportera bort dåliga ämnen och öka syremättnaden. Träning ger också bättre tarmfunktion och bättre sömn.

**Kan man alltid se adenomyos med vaginalt ultraljud?**

* Ja många gånger kan man det om det är en van undersökare som vet hur adenomyos ser ut. Här varierar kunskapen stort mellan olika gynekologer.

**Hur vanligt är det med nervskador kopplat till endometrios? Tex kan behandling leda till nervskador, och/eller kan själva cystor, inflammation osv ge nervskador. Och vad kan man göra år en potentiella nervskada**

* Kroppens immunförsvar försöker bekämpa endometrioshärden och det leder till skador på omkringliggande vävnad och nerver. Själva endometrioshärden kan växa in i nerver och orsaka smärta, fibrosbildning/ärrbildning orsakar skada på nerver, när man opererar skär man av små nervtrådar som redan är lättretliga pga inflammation och dessa kan sedan ge nervsmärta. En nervskada kan repareras av kroppen själv men vid nervsmärta är det svårt att ge bra behandling. Vi har vissa smärtstillande preparat som kan hjälpa tex antidepressiva läkemedel. Alltid viktigt att stärka muskler runt om, att ha bra behandling för sin endometrios och att undvika ”onödiga operationer ”för att motverka ny nervsmärta.

**Jag är helt blödningsfri sedan ett år tillbaka med hjälp av Zoely. Trots det har jag alltid ont runt andra raden på p-pillerkartan samt vid sista raden på p-pillerkartan, alltså när jag vanligtvis skulle ha haft ägglossning vs mens. Kan cykeln "titta fram" trots att man är blödningsfri? Betyder det att behandlingen eventuellt inte är tillräckligt stark trots att man inte blöder?**

* Ja en del upplever precis detta. Det tyder ju på att man trots allt har en cykel varje månad eller i varje fall någon slags ”fantomsmärta”. Det är oklart vad det har för betydelse för endometriosutvecklingen. Om du har besvärande smärta skulle jag råda att byta behandling.

**Jag äter provera och har varit i ett kemiskt klimakterie i 3 år. Jag mår dåligt av alla** **klimakteriebesvär och undrar om det finns alternativ?**

* Man kan lägga till östrogen i låg dos för att se om det hjälper mot klimakteriebesvären, tex ett ½ plåster Estalis eller Estradot 25 mikrogr. Men man kan ju också byta behandling helt och hållet om du har mycket biverkningar.

**Vem är det som ansvarar för att benskörhetstest görs vid synarelabehandling**?

Gynläkaren eller mitt eget ansvar? Vad ska man vända sig?

* Det är din gynläkare som ansvarar för detta

**Kan man ta ett test för att visa att man är i klimakteriet?**

* Ja man kan via ett blodprov mäta ett hormon som heter FSH. Högt värde betyder att man har kommit i klimakteriet.

**Vad händer fysiskt och psykiskt efter hysterektomi?**

* Hysterektomi betyder att enbart ta bort livmodern. Det innebär att man inte får någon mer mens. Har man äggstockarna kvar kommer de att fortsätta producera östrogen och gulkroppshormon och du kommer känna av en menscykel med ägglossning, PMS etc och din endometrios kan fortsätta växa och ge smärta. Vid hysterektomi ökar risken lite att på sikt få framfall. Inga psykiska förändringar i kroppen finns rapporterat.

**Är det vanligt med nervskador efter hysterektomi? Jag har fått skador på pudendusnerven**.

* Jag vet inga exakta siffror tyvärr, det är inte jättevanlig men det förekommer.

**Jag har opererat bort livmoder och äggstockarna och behöver nu ta östrogen plåster. Hur påverkar det här endometriossjukdomen**?

* Du ska alltid kombinare all östrogenbehandling med gestagen. Gestagenet hindrar endometriosen från att växa till. OM smärta ändå uppstår får man sänka dosen på östrogenbehandlingen eller byta preparat. Idag finns kombinerade plåster tex Estalis eller tabletter med färdig kombination.

**Jag är 45 år och har gjort hysterektomi och soe. "Måste" jag ta östrogentillskott eller finns det andra alternativ? För bentätheten? För svettningarna?**

* Du behöver inte ta östrogen men det är rekommenderat fram till 50 års ålder pga risk för benskörhet. Annat som är bra för skelettet är att inte röka, att träna och att få i sig kalcium och D-vitamin, räcker oftast med mjölkprodukter. För svettningarna finns flera preparat med östrogenliknande effekt som säljs på apoteket och i hälsokostbutiker men de har ofta bara en mild effekt. Primolut-Nor är ett gestagen men omvandlas till liten del till östrogen i kroppen och kan hjälpa mot svettningar etc.

 **Jag har förutom endometrios även endosalpignios, det läkaren skrev att det är likt endometrios. I och med att ni även pratar om ademyos så undrar jag om ni har någon information om endosalpignios också?**

* Endosalpingios är en ovanlig sjukdom där celler som liknar slemhinnan i äggledarna finns utanför äggledarna i bukhålan. Det räknas inte till endometriossjukdomen.

*