Menssmärtor – det kan vara endometrios

PATIENTINFORMATION OM ENDOMETRIOS

Vad är endometrios?

Endometrios orsakas av att celler som liknar livmoderslemhinnan (endometriet) hittas på platser utanför livmodern, vanligaste platsen är i buken. Dessa endometriosceller kan växa och orsaka inflammationer inne i buken vilket i sin tur kan leda till buksmärtor, ärrbildning och sammanväxningar. Endometriosceller hittas ofta i grupper utanför livmodern, så kallade endmetrioshärdar. Kroppens celler, tex makrofager, som normalt städar undan celler som hamnat fel, känner inte igen endometrioscellerna som då kan fortsätta leva och växa till.

Illustration: Karin Grundler, efter original av Nils Peterson

De vita blodkropparna, tex makrofagerna, klarar inte alltid av att oskadliggöra endometriecellerna. Samtidigt utsöndrar makrofagerna inflammatoriska ämnen som osakar smärtor i omgivningen. Äggen i äggstockarna mår dåligt. Sammanväxningar är vanligt.

Vad som orsakar endometrios är ännu okänt men allt fler studier indikerar att immunsystemet har en avgörande roll i uppkomsten av endometrios. Immunceller, tex makrofager och NK-celler, i bukhålan som normalt skulle oskadliggöra endometrieliknande celler klarar inte av det. Detta leder till att endometrieliknande cellerna överlever och kan växa sig fast på organ och vävnader, dvs bilda endometrios.

Immunsystemet verkar även ha en roll i sjukdomens utveckling. Endometrios är en östrogenberoende, inflammatorisk sjukdom. Nya rön indikerar att endometrios triggar ett kraftigt inflammatorisk påslag vilket leder till att kroppens immunceller inte kan städa undan endometrielikande celler som hamnat ute i t.ex. buken. På så sätt kan endometrieliknande celler växa till endometrios.

Kroppen försöker så småningom oskadliggöra endotrioscellerna genom att kapsla in dem i ärrvävnad, men inflammationerna fortsätter - det blir en kronisk inflammation. Ofta har man både kronisk inflammation och återkommande akut inflammation samtidigt vid endometrios.

En kronisk sjukdom

Endometrios är en kronisk sjukdom, men det betyder inte att man alltid har symtom. En del märker över huvud taget inte av sin endometrios. Andra blir besvärsfria efter en behandling. För många dock symtomen komma tillbaka efter avslutad behandling och nya behandlingar behövas.

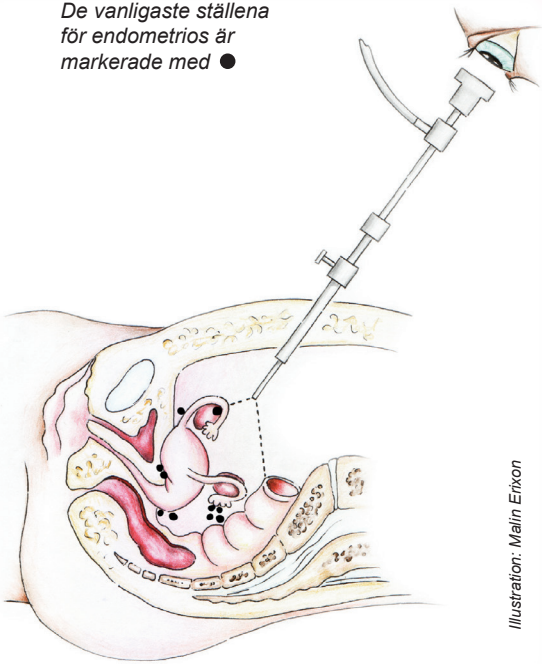

Illustration: Malin Erixon

Vid laparoskopi, s.k. titthålsoperation, för man in ett kikarliknande instrument nedanför naveln in i bukhålan. Metoden ger god översikt över livmoder, äggledare, äggstockar och hela bukhinnan. Ultraljud och magnetkamera kan också användas för diagnostik av endometrios.

Riskfaktorer för endometrios

Om man har rikliga eller långdragna menstruationer så ökar risken för endometrios. Det finns även viss ärftlighet för endometrios. En annan möjlig riskfaktor är hormonstörande ämnen, men det är ännu oklart om hur och till vilken grad sådana ämnen kan påverka uppkomst av endometrios. Östrogen – det kvinnliga könshormonet – kan stimulera endometrioshärdar att växa sig större.

Vad ger endometrios för symtom?

De vanligaste symtomen vid endometrios är smärtor vid mens/ägglossning, rikliga mensblödningar, tarmproblem, smärtor vid djupa samlag, trötthet och förhöjd kroppstemperatur. Endometrios kan leda till att det blir svårare att bli gravid.

Hur upptäcks endometrios?

Vid misstanke om endomtrios är sjukdomshistoria och symtombild viktiga verktyg för läkaren att ställa diagnos. Andra metoder är ultraljudsundersökning, magnetröntgen och laparoskopi (titthålsoperation).

Hur behandlas endometrios?

Vilken typ eller kombination av behandlingar som fungerar bäst är individuellt och ska alltid diskuteras med din behandlande läkare. Endometrios är en östrogenberoende sjukdom och kan därför behandlas med hormoner som minskar eller tar bort östrogen i kroppen. Detta kan leda till att sjukdomen lugnas ned. De vanligaste hormonbehandlingarna är p-piller som tas utan uppehåll (dvs man har inga menstruationer) eller olika typer av progesteron (dvs gulkroppshormon eller gestagener). En annan typ av hormonbehandling kan ske genom så kallade GnRH-analoger som leder till ett konstgjort klimakterium.

Utöver hormonbehandlingar är en bra smärtbehandling viktig för många med endometrios.

Om inte hormoner och smärtlindring räcker för att minska eller ta bort symtomen, eller om biverkningar blir för svåra att hantera, kan en operation bli nödvändig. Oftast sker detta via en laparoskopi där kirurgen går in via buken och tar bort endometrios och eventuella sammanväxningar.

Fysioterapi och träning är andra viktiga delar då mångåriga endometriossmärtor kan leda till sekundära problem med tex smärtor i rygg och bäckenbotten.

Andra behandlingar kan komma att rekommenderas då utvecklingen går framåt, till exempel GnRH antagonister som visar lovande resultat.

Har medicinen några biverkningar?

Progesteron som bildas i äggstockarna och som också finns i p-piller, mini-piller, p-spruta och p-stavar kan ibland påverka humöret (så som det normalt kan göra dagarna före mens) med irritibalitet, nedstämdhet och trötthet. I vissa fall kan det orsaka viktuppgång, fett hår och fet hy.

Biverkningarna av GnRH-analoger är oftast något annorlunda och vanligast är värmevallningar, svettningar och huvudvärk.

Eftersom GnRH-analoger påverkar äggstockarna att inte bilda något östrogen kan kroppen känna av östrogenbristen. Det kan jämföras med klimakteriet. Värmevallningar och svettningar beror på östrogenbristen och efter en längre tids behandling kan även skelettets benmassa minska något. Om behandlingen pågår länge kan man därför komplettera med en liten dos östrogen, mindre än den som äggstockarna producerar.

Andra sätt att minska symtomen

Det finns andra sätt att lindra endometriossymtomen. Smärtor kan lindras av värme (tex vetevärmare), TENS (Transkutan Elektrisk Nervstimulering), och akupunktur. En del endometriosdrabbade har märkt att viss kost gör att symtomen blir värre. Det kan därför vara värt att lägga om konsten tex via en matdagbok eller ta hjälp av en dietist.

Endometrios och infertilitet

Endometrios kan leda till subfertilitet, dvs svårigheter att bli gravid, majoriteten får dock barn, ibland behövs assisterad befruktning. Finns det barnönskning är det viktigt att ta upp det med sin läkare så att en behandlingsplan tas fram.

Sammanfattning

Endometrios kan yttra sig på olika sätt och det är därför viktigt att det görs en noggrann undersökning för att kunna ställa rätt diagnos och erbjuda den bästa behandlingen. I den här broschyren har du fått en kortfattad information om sjukdomen, vilka undersökningar man gör och en beskrivning av de vanligaste behandlingsalternativen.

Vill du veta mer?

Endometriosföreningen är en ideell patientförening med ändamål att sprida kunskap om endometrios och stödja endometriosdrabbade. Läs mer och bli medlem på vår webbsida *www.endometriosforeningen.com*

Denna patientinformation är utgiven av Endometriosföreningen, Sverige

Texten skrevs ursprungligen av docent Agneta Bergqvist och har uppdaterats av Christine Bruse, specialistläkare i gynekologi och obstetrik (2012) samt av Elisabet Andersson (2021).

Utgivningsår 2022

Mer information på *www.endometriosforeningen.com*

ENDOMETRIOS
FÖRENINGEN