

## Information om p-piller

P-piller beskytter mod uønsket graviditet. Alle sunde og raske kvinder kan bruge p-piller. P-piller beskytter også mod livmoderhulekræft og kræft i æggestokkene.

1. Du tager p-piller 21 dage i træk efterfulgt af 7 dages pause, hvis du vil have menstruation hver måned. Husk der er tale om en kunstig menstruation, også kaldet en bortfaldsblødning, der fremkaldes pga. pausen i p-pillerne.
2. Du tager p-piller uden pause, hvis du ikke ønsker menstruation hver måned, også kaldet forlænget p-pillecyklus. Det betyder, at du tager p-piller hele tiden og uden pause, indtil du begynder at bløde. Det sker en eller anden tilfældig dag, typisk hver 3.-6. måned. Så holder du 3 dages pause og starter igen med p-pillerne på 4. dagen. Har du imidlertid ikke blødt i 6 måneder, holder du 7 dages pause og starter igen på 8. dagen. Dette vil fremkalde en blødning.

Forlænget p-pillecyklus har været brugt i mange år mod menstruations smerter, PMS, endometriose, cyklusrelateret hovedpine, som ikke er migræne osv. Der er ingen data, der tyder på, at dette er usundt.

### Hvem bør ikke bruge p-piller

Det er vigtigt, at du oplyser hvis du har sygdomme i familien. Det gælder forhøjet blodtryk, sukkersyge og andet medicinforbrug. Desuden om der er tendens til blodpropper eller hjertesygdom i din nære familie før de fyldte 35-40 år, eller andre sygdomme der påvirker blodets evne til at størkne.

Da rygning og alder også øger risikoen for blodpropper, frarådes kvinder over 35 år, som ryger, at bruge p-piller. Desuden må du ikke tage p-piller hvis du er over 35 år og har andre risikofaktorer, fx overvægt.

### Risiko for blodprop

Blodprop er en meget sjælden, men alvorlig risiko. Risikoen for blodpropper i befolkningen er generelt 1 ud af 10.000 pr. år. Hos p-pillebrugere er der 3-4 ud af 10.000, der får en blodprop. Risikoen er størst i de første 3 måneder, man tager pillerne. Risikoen er mindst ved 2. generations p-piller (Levonorgestrel) og monofase p-piller.

Det er derfor vigtigt, at du husker at sige, at du tager p-piller, hvis du får smerter i arme, ben eller bryst under p-pillebehandling.

### Hvad hvis jeg glemmer en pille?

P-pillerne tages på et fast tidspunkt en gang i døgnet. Hvis man glemmer en pille, fx om aftenen, kan den tages næste morgen. Går der mere end 36 timer mellem pillerne, bør du bruge anden prævention.

### Skal jeg skifte p-piller?

Ifølge Sundhedsstyrelsens anbefalinger skal du bruge 1. eller 2. generations p-piller, da der er fundet øget risiko for blodpropper hos kvinder, hvor det ene hormon (gestagen) tilhører et 3. eller 4. generations gestagen. Risikoen for blodprop er således halveret, hvis du bruger 1. eller 2. generations p-piller. Har du allerede anvendt 3. eller 4. generations p-piller i over et år, kan du fortsætte hvis særlige forhold taler herfor.