ZU STARKE MENS?

Was SIE dagegen tun können...

Informationen über zu starke Monatsblutungen

ZU STARKE MENS?

Für die meisten Frauen ist die Mens einfach eine Tatsache, die zu ihrem Leben gehört. Wenn Sie jedoch unter starken Monatsblutungen leiden, ist dies womöglich weit mehr als eine einfache Gegebenheit, nämlich eine erhebliche Einschränkung. Zum Beispiel, wenn Sie feststellen, dass Sie auf Ihre Lieblingsbeschäftigungen verzichten müssen oder sehr unter den von starken Blutungen möglicherweise verursachten Schmerzen leiden.

Eine starke Periode ist kein seltenes Leiden. Etwa jede zweite Frau erlebt zu einem gewissen Zeitpunkt in ihrem Leben starke Monatsblutungen. Die gute Nachricht ist, dass es wirksame Behandlungsmethoden gibt und Ihnen dabei mehrere Therapieoptionen zur Auswahl stehen.

Informieren Sie sich auf den folgenden Seiten zu diesem Thema und sprechen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin auf Ihre Beschwerden an, um sich beraten zu lassen.

AB WANN IST MEINE MENS ZU STARK?

Jede fruchtbare Frau verliert im Monat während ihrer Menstruation eine bestimmte Menge Blut – durchschnittlich sind dies rund 40 bis 50 ml Blut. Von einer zu starken Menstruation, auch Hypermenorrhoe genannt, spricht man bei einem Blutverlust von mehr als 80 ml pro Monat bei normaler Dauer (5-7 Tage).

Da dieser Wert schwer messbar ist und in der Regel in der Praxis nicht bestimmt wird, kann man sich an Richtwerten orientieren wie z.B. wie viele Binden und Tampons Sie pro Tag benötigen sowie zusätzlich eine Ultraschalluntersuchung durchführen lassen.

Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie an einer Hypermenorrhoe leiden, wenn Sie mehr als 5 Binden oder Tampons pro Tag benötigen bzw. wenn Sie den Tampon oder die Binde häufiger als alle 2 Stunden wechseln müssen. Oft wird auch der Abgang von kleinen Blutgerinnseln beobachtet.

Bei einigen Frauen ist der Blutverlust so gross, dass es zu einer Blutarmut (Anämie) kommt. Typische Kennzeichen dafür sind eine blasse Hautfarbe, Herzklopfen und Atemnot bei Belastung, sowie Schwindel und Kopfschmerzen. Oft haben Betroffene Konzentrationsschwierigkeiten, fühlen sich antriebslos und müde. Diese Beschwerden entstehen durch einen Mangel an roten Blutkörperchen, welcher auf einen hohen Blutverlust zurückgeführt werden kann.

	Blutverlust	**Hygienebedarf**
„Normale" Menstruation	Rund 40 bis 50 ml Blut/Monat	Wenn Sie den Tampon oder die Binde seltener als alle 2 Stunden wechseln müssen.
Starke Menstruation oder Hypermenorrhoe	> 80ml Blut pro Zyklus bei normaler Dauer (5-7 Tage)	Wenn Sie den Tampon oder die Binde häufiger als alle 2 Stunden wechseln müssen.

EINE ZU STARKE MENS KANN VERSCHIEDENE URSACHEN HABEN

HORMONSTÖRUNG

Bei über 80% der betroffenen Frauen ist eine zu starke Menstruation auf hormonelle Störungen zurückzuführen (dysfunkionelle Störungen). In einem normalen Zyklus herrscht eine Balance zwischen Östrogen und Progesteron (Gelbkörperhormon), zwei Hormone des Körpers. Diese Hormone steuern unter anderem den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut, die jeden Monat während der Monatsblutung abgestossen wird. Eine Hypermenorrhoe kann durch ein Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron auftreten. Als Ergebnis dieses Ungleichgewichts baut sich die Gebärmutterschleimhaut immer weiter auf. Wenn sie schliesslich abgestossen wird, entstehen starke Blutungen. Da hormonelle Unregelmässigkeiten oft bei jungen bzw. kurz vor der Menopause stehenden Frauen vorkommen, ist diese Form der Blutungsstörung in diesen Altersgruppen wahrscheinlich.

INFEKTIONEN

Eine Infektion der Gebärmutter oder des Gebärmutterhalses können übermässig starke Menstruationsblutungen verursachen.

ORGANISCHE VERÄNDERUNGEN DER GEBÄRMUTTER

Dabei können vor allem Krankheiten der Geschlechtsorgane eine Rolle spielen, z.B. eine Endometriose (gutartige, teilweise sehr schmerzhafte chronische Erkrankung, bei der Gebärmutterschleimhaut außerhalb der Gebärmutterhöhle vorkommt), Uterusmyome (gutartige Tumore der Gebärmutter) oder Polypen (gutartige Schleimhautwucherungen).

MEDIKAMENTE

Einige Medikamente, z.B. zur Blutgerinnung oder entzündungshemmende Mittel, können starke oder verlängerte Monatsblutungen verursachen.

ANDERE ERKRANKUNGEN

Weitere Gründe, die jedoch sehr selten vorkommen, sind Bluthochdruck, Herz-, Nierenkrankheiten oder Blutgerinnselstörungen. Ausserdem können eine Adnexitis (Eileiter- bzw. Eierstockentzündung), Schilddrüsenerkrankungen und bestimmte Krebserkrankungen sowie Chemotherapien zu starken menstruellen Blutungen führen.

Bei einigen betroffenen Frauen ist keine organische Ursache erkennbar. Daher ist es wichtig, dass Sie Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin sämtliche Beschwerden nennen. Sie können Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin helfen, indem Sie ein Menstruationstagebuch (siehe Seite 14) führen. Dies wird ihm/ihr erste Anhaltspunkte liefern, um zusammen mit einer eingehenden Untersuchung die richtige Diagnose zu stellen.

BEHANDLUNGSOPTIONEN VON STARKEN BLUTUNGEN

Wenn Sie an starken und anhaltenden Blutungen leiden, wissen Sie sicherlich, wie unangenehm dies sein kann und wie sehr auch Ihre Lebensqualität darunter leidet. Schule, Arbeit oder die Freizeit aktiv zu gestalten wird oftmals unmöglich, da sich Müdigkeit breit macht und die Schmerzen bzw. die Unannehmlichkeit des mehrmaligen Tampon-/Bindenwechsels den Alltag belasten.

Es gibt eine Reihe an medikamentösen und chirurgischen Methoden, die genutzt werden können, um starke menstruelle Blutungen zu behandeln:

CHIRURGISCHE METHODEN

- Ablösen der Gebärmutterschleimhaut: Hier stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung
- Entfernen der Gebärmutter (Hysterektomie)

In beiden Fällen ist die Möglichkeit einer Schwangerschaft dann nicht mehr gegeben. Für weitere Informationen hierzu fragen Sie Ihren Arzt/Ihrer Ärztin.

MEDIKAMENTÖSE METHODEN

Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR): NSAR werden oft bei Menstruationsbeschwerden und starken menstruellen Blutungen eingesetzt. Es handelt sich um eine Gruppe von Medikamenten, die Entzündungen hemmen und Schmerzen lindern. Es gibt Hinweise, dass sie den Blutverlust während der Periode verringern können, allerdings nicht in dem Ausmass wie hormonelle Mittel. Da NSAR schmerzlindernd wirken, werden sie vor allem von Frauen eingesetzt, bei denen die Hypermenorrhoe von Regelschmerzen begleitet wird.

ANTIFIBRINOLYTIKA

Diese Arzneimittel (z.B. Tranexamsäure) greifen in die Blutgerinnung ein und verringern die Blutungsneigung. Sie sind in ihrer Wirksamkeit schwächer einzustufen als Hormonpräparate und haben unerwünschte Nebenwirkungen, wie zum Beispiel Übelkeit, Verdauungsstörung und Kopfschmerzen.

DIE HORMONTHERAPIE

Die **Antibabypille** („Pille") ist ein Hormonpräparat, das bei regelmässiger Einnahme vor einer Schwangerschaft schützt. Sie enthält entweder ein Östrogen und Gestagen (Kombinationspille) oder ein Gestagen allein (Gestagen-Pille). Östrogen und Gestagen verhindern, dass eine Eizelle freigesetzt wird. Zusätzlich bewirkt das Gestagen, dass sich der Schleim im Gebärmutterhals verdickt, um den Spermien den Zugang zur Gebärmutter bzw. Eizelle zu erschweren. Ausserdem wird durch den Einfluss des Gestagens das Wachstum der Gebärmutterschleimhaut gehemmt, wodurch die Blutungen kürzer, leichter und weniger schmerzhaft sein können.

So kann die **Gestagen-Pille** die Regelblutung verringern. Bei einer Dosierung gemäss Zulassung ist die erreichte Blutungsreduktion jedoch deutlich geringer als unter einer kombinierten Pille oder der Hormonspirale.

Ein anderer Therapieansatz der heutigen Praxis ist, eine **Kombinationspille** über einen längeren Zeitraum ohne Pause einzunehmen. Normalerweise wird bei der Einnahme der Antibabypille eine „Pillenpause" eingelegt, in der man für ein paar Tage keine Pille oder eine Tablette ohne Wirkstoff einnimmt. In dieser Pause tritt normalerweise eine Blutung ein. Werden die wirkstoffhaltigen Pillen durchgehend eingenommen bleibt eine solche Blutung aus. Im Gegenzug ist jedoch mit einem gehäuften Auftreten von Schmierblutungen zu rechnen.

Im Durchschnitt reduzieren kombinierte Antibabypillen den Blutverlust um circa 40%. Die Forschung der letzten Jahre hat in diesem Bereich jedoch deutliche Fortschritte gemacht und aktuelle Studien zeigen, dass sogar eine doppelt so starke Blutungsreduktion möglich ist.

Die **Hormonspirale** kommt ganz ohne Östrogen aus. Sie gibt über ein biegsames Kunststoffröhrchen, das in der Gebärmutter platziert wird, minimale Mengen eines Gelbkörperhormons direkt am Ort des Geschehens ab. Nebst einer sehr zuverlässigen Verhütung bewirkt die Hormonspirale eine kürzere Menstruation, die leichter und weniger schmerzhaft ist. Durch die lokale Wirkung an der Gebärmutterschleimhaut wird diese weniger dick aufgebaut – die Menstruationsblutung geht dadurch zurück und kann bei manchen Frauen nach einigen Monaten ganz ausbleiben.

Die relevanten Nebenwirkungen einer Hormontherapie umfassen: Brustspannen, Akne, Gewichtszunahme, Kopfschmerzen, Migräne, unregelmässige Blutungen, Wassereinlagerungen und das mögliche Risiko einer Blutgerinnselbildung.

WIE FINDE ICH HERAUS, OB MEINE MENS ZU STARK IST?

Frauen sprechen gewöhnlich nicht über die Stärke ihrer Menstruation. Viele Frauen leben nämlich mit einer starken Monatsblutung, ohne etwas dagegen zu unternehmen. Sie nehmen diese in Kauf, obwohl sie ihre Monatsblutung, ihre Lebensqualität und ihr Wohlbefinden beeinträchtigt – oft, weil sie denken, die starke Blutung sei „normal". Es besteht ja auch keine direkte Vergleichsmöglichkeit, um festzustellen, ob „frau" mehr blutet als der Durchschnitt.

Dieser Fragebogen und das darauf folgende Menstruationstagebuch sollen Ihnen helfen, sich über Ihre Blutung Klarheit zu verschaffen. Beides kann Ihnen nützen, wenn Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin über Ihre starke Blutung sprechen.

ANZEICHEN, DIE FÜR EINE ÜBERMÄSSIG STARKE MENS SPRECHEN KÖNNEN:

Wie häufig wechseln Sie Ihren Tampon/Ihre Binde?

- Alle 2 Stunden
- Alle 4-6 Stunden

Müssen Sie Ihren Tampon/Ihre Binde auch nachts wechseln?

- Ja
- Nein

Verwenden Sie 2 Binden, um sicher zu sein?

- Ja
- Nein

Haben Sie Angst während Ihrer Menstruation in die Öffentlichkeit zu gehen, da der Tampon/die Binde ausrinnen könnte?

- Ja
- Nein

Fühlen Sie sich während Ihrer Mens müde/energielos und können Sie sich nur schwer konzentrieren?

- Ja
- Nein

Greifen Sie auf Schmerzmittel während Ihrer Mens zurück?

- Ja
- Nein

Kann es vorkommen, dass Sie während Ihrer Mens nicht zur Schule/zur Arbeit gehen können?

- Ja
- Nein

Fühlen Sie sich während Ihrer Mens bei der Freizeitgestaltung bzw. beim Sport eingeschränkt?

- Ja
- Nein

Fühlen Sie sich durch Ihre Mens stark/sehr stark belastet?

- Ja
- Nein

Je mehr Fragen Sie mit „Ja" beantwortet haben, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie an starken menstruellen Blutungen leiden. Sprechen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin darauf an!

FÜHREN SIE IHR EIGENES MENSTRUATIONSTAGEBUCH

Bitte verfolgen Sie Ihre Blutungen über zwei Monate hindurch und tragen Sie Ihre Beobachtungen in das nachfolgende Tagebuch ein.
Tragen Sie pro Zyklustag folgendes ein:

- Einen Strich pro benutzter Binde/benutztem Tampon jeweils unter der zutreffenden Blutungsstärke.
- Setzen Sie ein Kreuz in der Spalte für Klumpenbildung, sofern dies zutrifft.
- In der letzten Spalte bewerten Sie die Stärke Ihrer prämenstruellen und menstruellen Schmerzen von 0-3 (0=keine; 1=leichte; 2=starke; 3=sehr starke).

Beispiel:

Tag	Binden			Klumpen	Tampons			Klumpen	Stärke der Regelschmerzen
1	III								0
2	I	II	III	X					2
3	I	II	III	X					2
4	II	III							3
5	II	III							2

Tag	Binden			Klumpen	Tampons			Klumpen	Stärke der Regelschmerzen
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

Tag	Binden			Klumpen	Tampons			Klumpen	Stärke der Regelschmerzen
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									
40									
41									
42									
43									
44									
45									
46									
47									
48									
49									
50									
51									
52									
53									
54									
55									
56									
57									
58									
59									
60									
61									
62									

TIPPS UND TRICKS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

- Vermeiden Sie während der Regel koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee, Cola und Kakao.
- Meiden Sie Stress und versuchen Sie sich zu entspannen.
- Lassen Sie sich von Ihrem Partner massieren.
- Treiben Sie, wenn es möglich ist, Sport – Yoga zum Beispiel. Aber achten Sie darauf, sich nicht zu sehr anzustrengen.
- Halten Sie sich warm. Trinken Sie etwas Warmes. Eine Wärmeflasche hilft häufig auch.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit komplexen Kohlehydraten sowie gesunder und vollwertiger Kost.

Bayer HealthCare

Bayer (Schweiz) AG | Grubenstrasse 6 | CH-8045 Zürich

www.verhuetungsinfo.ch

L.CH.WHC.01.2011.0041-DE WAVE.CH