



**När du vill minska
din mens.**

Receptfritt!



Vissa problem kan sätta sina spår.

Mens är naturligt. Men det innebär inte att det känns naturligt att blöda igenom eller att behöva avstå ifrån att jogga längs stranden för att springa på toaletten.

Ändå är det många kvinnor som tvingas att avstå från ett rörligt liv just på grund av riklig menstruation.



Hur mycket är riklig mens?

Var går gränsen för riklig mens? Faktum är att många lider i onödan. Det är inte antalet milliliter som räknas utan hur du som kvinna upplever det. Upplevelsen av menstruationen är individuell. Det är du som avgör om du besväras av din menstruation.

Minska din mens och din oro.

Räddaren i nöden heter Cyklo-F. De dagar du blöder som mest tar du två tabletter, tre gånger per dag. Efter ett par timmar minskar din mens med cirka 40%. Cyklo-F innehåller inga hormoner.



**Frågor & svar
om mens.**

Vad är en menstruationscykel?

Från puberteten till klimakteriet inträffar ungefär en gång i månaden en blödning från livmodern. Perioden från första menstruationsdagen och fram tills dess att nästa blödning börjar kallas för menstruationscykel. Den normala cykellängden varierar från kvinna till kvinna men ligger normalt mellan 21 och 35 dagar. En kvinnas individuella variation brukar inte vara mer än tre dagar från menscykel till menscykel.

Vad händer i kroppen under en menstruationscykel?

Under den första delen av menstruationscykeln påverkas livmodern av det kvinnliga könshormonet östrogen, som gör att slemhinnan i livmodern växer till och blir kraftigare. Ungefär mitt i cykeln skickar hypofysen ut hormonsignaler som gör att ett ägg lossnar från äggstockarna och, via äggledaren, kommer ner i livmodern. Samtidigt börjar ett annat hormon att bildas i äggstockarna – progesteron. Tillsammans med östrogenet gör progesteronet att slemhinnan i livmodern utvecklas ytterligare för att därmed bli redo att ta emot ett befruktat ägg. Om inget befruktat ägg fäster i livmodern

slutar äggstockarna att producera progesteron. Du får mens och en ny menstruationscykel har börjat.

Varför blöder man?

När hormonerna i kroppen inte längre stimulerar slemhinnan i livmodern stöts den av. Från de många blodkärlen i slemhinnan börjar då en blödning. Blödningen slutar när slemhinnan börjar återbildas. Detta brukar ta några dagar upp till en vecka.

Vad består mensens av?

Den består till största delen av blod från livmodern, samt av körtelsekret och små slemhinnefragment.

En vanlig föreställning är att en viss mängd blod måste komma ut vid varje mens. Stämmer det?

Nej. I samband med att slemhinnan stöts av inträffar en blödning som är störst under menstruationens två första dygn. Att det sedan blöder ytterligare några dagar beror på att det tar tid för slemhinnan att återbildas.

Varför har vissa kvinnor rikligare mens än andra?

Vissa kvinnor har en ökad mängd av det enzym i livmodern som löser upp koagulerat blod. Då blir mensblödningen rikligare. Andra orsaker till rikliga mensblödningar är myom (en slags ofarliga muskelknutor

i livmodern), användandet av kopparspiral eller en mild form av blödarsjuka.

Är det skadligt att ha rikliga menstruationer?

Blodförlusten vid varje mens innebär en förlust av röda blodkroppar. Dessa måste ersättas av kroppens benmärg fram till nästa menstruation annars leder det sakta men säkert till blodbrist, som kan ge trötthet och andra besvär. Olika undersökningar har visat att de flesta kvinnor kan blöda upp till 80 ml varje månad utan att löpa risk för blodbrist. Rikliga menstruationer kan vara besvärliga på annat sätt – för det personliga välbefinnandet.



Vilken menstruationsmängd är "normal"?

De flesta kvinnor blöder mellan 20 och 40 ml vid varje menstruation. Ungefär 11% av alla kvinnor blöder mer än 80 ml, några till och med mer än 200 ml. Det är svårt att mäta den exakta menstruationsmängden. Vissa kvinnor som blöder ovanligt mycket upplever inte problemet som så stort, medan andra kvinnor som blöder betydligt mindre kan ha stora problem. Därför är den egna upplevelsen av menstruationsmängden väl så viktig som de exakta millilitrarna.



**Frågor & svar
om Cyklo-F.**

Hur använder man Cyklo-F?

Cyklo-F är tabletter och tas de dagar då menstruationen är rikligast. *Rekommenderad dos är två tabletter tre gånger dagligen under menstruationens första dagar.* Om det är nödvändigt kan dosen ökas till åtta tabletter per dag uppdelat på tre eller fyra doseringstillfällen. Högre doser rekommenderas inte utan att rådfråga läkare. Tar du färre än sex tabletter per dag finns risken att du inte uppnår tillräcklig effekt.

Hur tar man tableterna och hur länge verkar de?

Fördela intaget av tabletter över dygnet men ta alltid minst två tabletter åt gången. Prova med två på morgonen, två på eftermiddagen och två till natten. Skölj ner dem med lite vätska. Det går bra att ta tableterna i samband med måltid. Efter en till två timmar märker man effekten och den kvarstår sedan i cirka fyra till fem timmar.

Hur mycket kan Cyklo-F reducera den rikliga mensesen?

I den rekommenderade receptfria dosen minskar Cyklo-F menstruationsblödningen med cirka 40%.

Vad händer om jag tar Cyklo-F utan att jag har en onormalt stor blödning?

Att ta Cyklo-F vid normal menstruationsmängd medför ingen risk, men effekten blir mindre märkbar.

Vad innehåller Cyklo-F?

Den aktiva beståndsdel i Cyklo-F är tranexamsyra. Det är en aminosyra, liknande andra aminosyror i kroppen.

Tranexamsyra är ett välkänt preparat som har använts som receptbelagt läkemedel ända sedan 60-talet för att stoppa blödningar av olika slag, bl a mensblödningar.

Hur verkar Cyklo-F?

I livmodern finns det ett enzym som gör att koagel i blodkärlen löses upp och blödningen startar på nytt. Därför kan det ta flera dagar – hos vissa kvinnor en vecka – innan mensblödningen upphör. Tranexamsyra minskar effekten av detta enzym, vilket innebär minskad mensblödning.

Vart tar blodet vägen?

Blodet stannar kvar i kroppen, där det gör nytta. "Mensblod" koagulerar sämre än annat blod. Cyklo-F gör att blodet lättare koagulerar och därmed minskar blödningen. Att det skulle finnas en viss mängd blod som måste ut vid menstruationen är bara en missuppfattning.

Innehåller Cyklo-F hormoner som t ex p-piller gör, som ju är vanligt att man tar för att minska menstruationsmängden?

Nej. Cyklo-F innehåller inte hormoner. Den aktiva beståndsdel i Cyklo-F är tranexamsyra. Cyklo-F tar man bara då man verkligen behöver under själva menstruationen.

Är Cyklo-F ett säkert preparat?

Tranexamsyra är ett mycket säkert och välbeprövat läkemedel. Därför har Läke-
medelsverket godkänt Cyklo-F för recept-
fritt bruk.

Kan man använda Cyklo-F flera menstruationer i sträck utan negativ påverkan på kroppen?

Själva tanken med Cyklo-F är att kvinnor med riklig mens ska kunna använda Cyklo-F så ofta det behövs. Och de flesta med riklig mens blöder rikligt varje månad. Så nej, Cyklo-F har ingen negativ påverkan på kroppen.

Vem kan använda Cyklo-F?

För att använda Cyklo-F utan föregående läkarkontakt ska du vara över 15 år och ha haft regelbunden mens, dvs med 21-35 dagars mellanrum under de senaste 12 månaderna. En kvinnas individuella variation brukar inte vara mer än tre dagar

från menscykel till menscykel. Du ska heller inte ha upprepade mellanblödningar.

När ska jag inte använda Cyklo-F?

Har du en pågående njursjukdom, blodpropp eller är överkänslig mot tranexamsyra eller andra ingående ämnen ska du inte använda Cyklo-F. Om du har oregelbunden menstruation, blödningar mellan menstruationerna, blod i urinen, tidigare haft blodpropp eller om blodpropp förekommit hos föräldrar eller syskon bör du rådfråga läkare innan du använder Cyklo-F. Du bör även rådfråga din läkare om du under 15 år. Känner du dig osäker, tala med din gynekolog eller Apoteket före behandling.

Har Cyklo-F några biverkningar?

Man känner väl till de biverkningar som kan uppkomma och de är mycket få.

I den receptfria rekommenderade dosen, sex tabletter om dagen, är Cyklo-F praktiskt taget fritt från biverkningar. Vissa kvinnor kan dock känna ett lätt illamående. Höga doser kan ge illamående och diarré.

För att använda Cyklo-F bör du ha haft regelbunden mens, dvs med 21-35 dagars mellanrum utan mellanblödningar, under de senaste 12 månaderna.



Faktagranskad av överläkare Måns Edlund, specialist
Kvinnosjukdomar och Förlossningar.

Blöder du så mycket att du har svårt att gå i skolan eller till jobbet?

Blöder du igenom ofta?

Behöver du extra skydd – dubbla bindor, både tampong och binda eller blöjor för att inte blöda igenom?

Måste du gå upp på nätterna för att byta mensskydd?

Eller har du något annat skäl till att vilja minska mensen?

Kort sagt, vill du blöda mindre bara ibland eller varje månad, prova Cyklo-F.



För fullständig information om Cyklo-F,
se www.fass.se

MEDA

Meda AB, Box 906, 170 09 Solna.
Tel 08-630 19 00, fax 08-630 19 50, www.meda.se