

RIKLIIG MENS I SIFFROR – PÅVERKAR BÅDE PRIVATEKONOMIN OCH SAMHÄLLSEKONOMIN

Hur mycket mens är normalt och när bör en kvinna söka vård? Kunskapen om riklig mens är låg med följder som minskad livskvalitet samt arbets- och inkomstbortfall. Ökad kunskap om kvinnosjukdomar får kvinnor att söka vård tidigare. Detta gör att både samhället och drabbade sparar pengar och kanske viktigast av allt – möjligheten att kvinnor får rätt vård ökar.

Riklig mens – vanligare än många tror

”Normal” mens utgörs av blödningar i 3 till 7 dagar med en total blödningsmängd på 20 till 80 ml. Intervallen mellan den första blödningsdagen i en menstruation till den första dagen i nästa är vanligen 26 till 32 dagar¹.

Riklig mens däremot definieras som en blödningsmängd större än 80 ml, vilket motsvarar 10 helt genomblödda tamponger. I studier där kvinnor sökt hjälp för riklig mens är det vanligt att de har 30 genomblödda tamponger. Riklig mens kan t ex bero på endometriosis, myom (muskelknutor i och på livmodern), koagulopati, läkemedel eller vara utan känd orsak. Att blöda över 80 ml per månad leder ofta till anemi och låga järnnivåer i blodet¹. Riklig mens är relativt vanligt och förekommer hos 10 till 20 % av alla kvinnor i fertil ålder², vilket i Sverige motsvarar 225 000 till 450 000 kvinnor 20 till 54 år³.

Ett exempel som illustrerar den låga kunskapsnivån är utfallet av en nyligen utförd studie, gjord av Helena Kopp Kallner, överläkare i gynekologi och docent på Karolinska Institutet, som visar att 70% av kontrollpersonerna hade riklig mens, trots att de i studien själva uppskattat att de hade normal mens⁴.

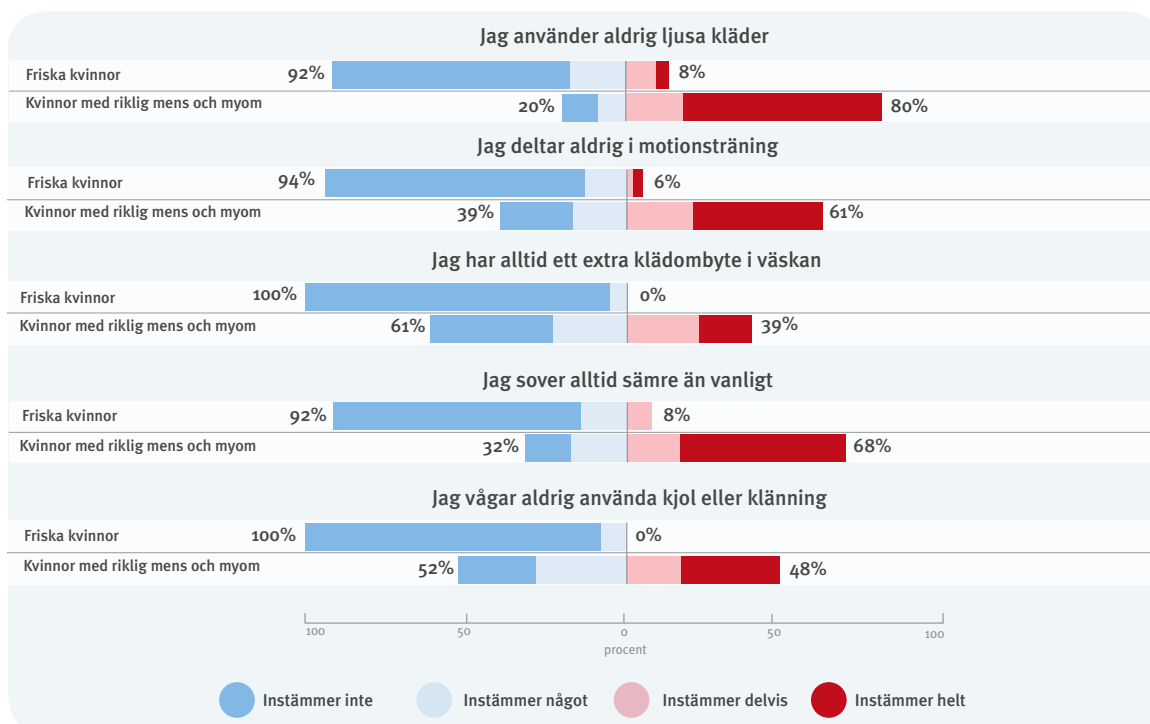
Låg kunskap kan innebära sämre livskvalitet – helt i onödan

Kvinnor med riklig mens vittnar ofta om att de på kort tid blöder igenom dubbla mensskydd och att de under de 2 till 3 första menstruationsdygnen behöver gå upp på natten för att byta skydd. Riklig mens kan för många även vara socialt handikappande på grund av rädslan för att blöda igenom kläder. Många klagar även över yrsel och trötthet under menstruationen¹.

Enligt studien gjord på kvinnor med riklig mens på grund av myom, uppgav 42% av kvinnorna med riklig mens att de inte kunde delta i sociala aktiviteter som till exempel fest, restaurang- eller biobesök, jämfört med 0% av kvinnorna med normal mens⁴. 40% av kvinnorna med riklig mens kände sig även begränsade i sina relationer, jämfört med 2% av kvinnorna med normal mens⁴.

Nedan följer fler svar från studien. Tabellen nedan redovisar svar på frågan:

Hur väl stämmer följande påstående in på dig när du har mens?



Riklig mens påverkar privatekonomin och samhällsekonomin

Riklig mens leder även till begränsningar i arbetslivet såsom nedsatt arbetskapacitet och sjukskrivning, vilket får konsekvenser för den enskilda kvinnans privatekonomi. Att kvinnor med riklig mens drabbas av nedsatt arbetskapacitet får även konsekvenser på samhällsekonomin i termer av produktivitetstförluster.

Studien där produktivitetstförlust hos kvinnor med riklig mens och myom undersöktes visade följande:

- I gruppen med myom och riklig mens stannar 25% av kvinnorna hemma från arbetet under mensens, 3% av kvinnorna i kontrollgruppen missar arbetstid.
- Kvinnor med myom och riklig mens är hemma från jobbet i genomsnitt 7,6% av sin arbetstid under mensens medan kvinnorna i kontrollgruppen missar 0,2 % av arbetstiden.
- Kvinnor med riklig mens och myom upplevde att deras arbetskapacitet minskade nästan till hälften (43,6 %), medan de friska kvinnorna upplevde att de hade 12,3 % nedsatt arbetsförmåga under mensens.
- Vid vardagliga aktiviteter utanför arbetstid upplevde kvinnorna med riklig mens och myom 43,9% nedsatt kapacitet, medan motsvarande siffra för kontrollgruppen var 12,1%.
- 70% av kvinnorna med riklig mens och myom avstår från fysiska aktiviteter under mensens och 42% från sociala aktiviteter. 55% upplever även att de får mindre gjort än vanligt.

Så här mycket kostar riklig mens

Samhällskostnaden för riklig mens till följd av sjukfrånvaro och nedsatt arbetskapacitet kan räknas ut med hjälp av nedanstående formel:

Tid borta från jobbet x genomsnittlig lön + nedsatt arbetskapacitet under perioden x genomsnittlig lön = Samhällskostnaden för produktivitetstförlusten

Givet studieresultatet, som visar att kvinnor med riklig mens är hemma 3 timmar (7,6% av tiden) från arbetet under en menscykel på grund av sina besvär, kan följande uppskattning göras:

$$3 \text{ timmar}^4 \times 116^* \text{ kr/timme} + 44\%^4 \times 37 \text{ timmar} \times 116 \text{ kr/timme} = 2 \text{ 236 kronor/månad}$$

Eftersom kvinnor har en menscykel på i genomsnitt 28 dagar innebär detta en samhällskostnad på cirka 13 gånger så mycket, dvs 29 000 kronor/år.

Riklig mens kostar samhället flera miljarder per år

Myom, muskelknutor i och på livmodern, är en vanlig orsak till riklig mens men symtomen försvinner oftast när en kvinna går in i menopaus¹. Myom förekommer hos cirka 30%⁵ av Sveriges kvinnor och av de har åtminstone 20% symtom⁶. Detta motsvarar cirka 135 000³ kvinnor i Sverige i åldern 20 till 54 år. Det innebär att produktivitetstförlusten för samhället, om denna grupp kvinnor inte får adekvat vård, kan vara så stor som 3,9 miljarder kronor per år (29 000 kronor x 135 000 kvinnor).

Blödningar vanligaste orsaken till att livmodern opereras bort

Trots att många kvinnor med riklig mens inte proaktivt söker vård är diagnosen ”riklig, frekvent och oregelbunden menstruation” en vanligt förekommande diagnos. År 2016 sattes diagnosen på 35 793 kvinnor i Sverige som besökte specialiserad öppenvård⁷.

Riklig mens är, utöver elakartade orsaker, den vanligaste orsaken till att kvinnor i Sverige väljer att operera bort sin livmoder. År 2016 gjordes 4 091 hysterektomier på benigna orsaker, varav cirka hälften görs på grund av rikliga blödningar⁸.

*Kostnaden för en dags produktivitetstförlust är baserad på en rekommendation från TLV där värdet för en persons produktivitet approximeras till 28 000 kronor i månaden vilket motsvarar 933 kronor per dag.

När bör en kvinna söka vård?

Okunskapen om hur mycket mens som är normalt gör att många står ut för länge innan de söker vård. Om en kvinna upplever sig ha besvär, framför allt med rikliga blödningar och/eller kraftig värk under mensen, som hon upplever påverkar och försämrar livskvaliteten, är det viktigt att söka vård för att fastställa orsaken till symtomen.

Här listas 6 tecken på att en kvinna blöder mer än normalt:

- Om man behöver byta tampong eller binda oftare än varannan timme
- Om man behöver använda dubbla skydd som binda och tampong samtidigt
- Om man behöver gå upp på natten och byta mensskydd
- Om man behöver avstå från sociala aktiviteter på grund av kraftiga mensblödningar
- Om man har järnbrist och känner sig överdrivet trött eller andfådd under mensen
- Om man har mens under åtta dagar i följd eller längre

Vill du veta mer kontakta gärna:

Mia Lindeberg

Medicinsk rådgivare

Gedeon Richter Nordics

tel nr: 0704 - 66 32 53

mia.lindeberg@gedeonrichter.eu

Ingrid Öjefors

Leg. apotekare

Gedeon Richter Nordics

tel nr: 0725-52 74 73

ingrid.ojefors@gedeonrichter.eu

Referenser:

1. Jansson P-O, Landgren B-M. Gynekologi. Studentlitteratur AB andra upplagan. 2015.
2. <http://www.janusinfo.se/Behandling/Expertradsutlatanden/Obstetrik-och-gynekologi/Utreddning-och-behandling-av-gynekologiska-blodningsrubbningsar/>
3. 2 257 233 stycken kvinnor i åldern 20-54 år 2017 http://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START_BE_BE0101_BE0101A/BefolkningR1860/table/tableViewLayout1/?rxid=57f89b76-627f-4869-98e6-5eabc85cf61
4. "investigating the loss of work productivity due to symptomatic leiomyoma, Klara Hasselros, Mia Lindeberg, Peter Konings, Helena Kopp Kallner, Abstract presented at NFOG cengress June 2018, <http://nfog2018.dk/abstracts/> , accepted for publication in PlosOne.
5. Wallach E., et al. Uterine Myomas: An Overview of Development, Clinical Features, and Management. The American College of Obstetricians and Gynaecologists, 2004; 104 (2): 393-4062)
6. Buttram VC et al.; Uterine leiomyomata: etiology, symptomatology, and management. Fertil and Steril. 1981 Oct; 36 433-45
7. Socialstyrelsens statistikdatabas. <http://www.socialstyrelsen.se/statistik/statistikdatabas/diagnoserispecialiseradoppenvard>
8. Gyn op registret: http://www2.gynop.se/wp-content/uploads/2017/07/GynOp_Arsrapport_Hysterektomiz2016.pdf
9. <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Riklig-mens/>