

Din første endometriose konsultation: Spørgsmål lægen måske stiller dig

Udviklet for www.EndoZone.org af Ellen T. Johnson, med bidrag fra professor Philippe Koninckx, universitetsprofessor Jörg Keckstein og professor Jacques Donnez. Oversat til dansk af Sussi Tønning for Endometriose Foreningen.

Hvis du er som de fleste kvinder med endometriose, har du været bekymret over dine underlivssmerter og andre usædvanlige symptomer i et stykke tid. Du er måske ikke blevet taget alvorligt til at begynde med. Forældre, venner og endda læger har måske afvist dine symptomer som "en normal del af det at være kvinde". Men inderst inde vidste du, at dine symptomer ikke var normale. På et tidspunkt valgte du at lytte til din indre stemme. Og nu skal du til den første konsultation hos gynækologen.

For at sikre at lægen har al den information han eller hun behøver for at udvikle en passende behandlingsplan for dig, er det vigtigt at være godt forberedt til denne første konsultation. For at hjælpe dig med forberedelsen har vi udviklet en liste over spørgsmål, lægen måske stiller dig. Tænk over spørgsmålene i forvejen, så du kan give lægen al den information, han eller hun behøver for at kunne hjælpe dig.

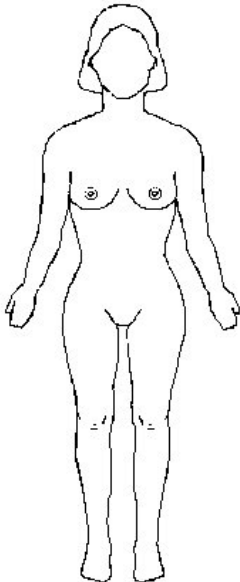
Basale spørgsmål

De fleste gynækologer stiller adskillige basale spørgsmål ved hver konsultation, uanset af hvilken grund du er der. Skriv denne information ned i en lille notesbog og tag den med dig til hver konsultation.

| Basale spørgsmål: | Dine svar: | |
|---|-------------------------|-------|
| Cirka dato/år for din første menstruation: | | |
| Dato for din seneste menstruation: | | |
| Din menstruationsperiodes længde: | | |
| Menstruationsmængde (svær, medium, svag): | | |
| Bløder du mellem menstruationerne? | | |
| Har du menstruation med et interval på 28 til 30 dage, eller er din cyklus uregelmæssig? | | |
| Hvilke medikamenter, p-piller, hormoner og/eller tilskud tager du regelmæssigt? (Angiv styrken på og hvor ofte disse medikamenter indtages). | | |
| Angiv tidligere sygdomme (inklusive seksuelt overførte sygdomme) og operative indgreb du har haft: | Sygdom eller operation: | Dato: |
| Angiv sygdomme i din nærmeste familie: | | |
| Angiv alle kendte allergier: | | |
| Ryger du? Hvis ja, hvor meget og hvor tit? | | |
| Drikker du alkohol? Hvis ja, hvor meget og hvor tit? | | |
| Tager du eller har du taget ulovlige stoffer? Hvis ja, hvor meget og hvor tit? | | |

| | |
|---|---|
| <p>Har du smerter i forbindelse med din menstruation?</p> <p>Prøv at gennemskue mønsteret for dine smerter. Det er vigtigt at fortælle lægen, hvis du har smerter hele tiden, i forbindelse med din menstruation, eller om smerterne kommer og går. Disse spørgsmål besvares oftest bedst, hvis du fører en smertedagbog (se nedenfor), som holder styr på datoen, hvilken dag i din menstruations-cyklus, mængden af smerter og smerternes varighed (for eksempel, varede det hele dagen eller blot en del af dagen?).</p> | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Nogle gange |
|---|---|

| Specifikke smerte-spørgsmål | Dine svar |
|---|---|
| <p>Har du smerter under eller efter samleje?</p> <p>Når du taler med lægen om smerter i forbindelse med samleje, vær åben og ærlig omkring den type smerte du oplever, hvad enten det er smerter ved dybe samlejebevægelser eller hele tiden, om orgasme gør smerterne værre og hvilke metoder afhjælper smerterne.</p> | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Nogle gange <input type="checkbox"/> Smerterne er værre ved dybe samlejebevægelser <input type="checkbox"/> Jeg har smerter ved orgasme <input type="checkbox"/> Jeg har smerter efter orgasme <input type="checkbox"/> Jeg har smerter ved særlige samlejestillinger |
| <p>Har du smerter ved afføring?</p> <p>Mange kvinder med endometriose har smerter i tarmene, også smertefuld afføring, smerter i endetarmen, forstoppelse eller diarré. Lægen ønsker også at vide, om der har været blod i afføringen og om nogle af disse symptomer optræder under menstruationen.</p> | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Nogle gange <input type="checkbox"/> Jeg har smerter ved afføring <input type="checkbox"/> Jeg har smerter i endetarmen <input type="checkbox"/> Jeg har forstoppelse og/eller diarré eller begge på skift <input type="checkbox"/> Jeg har haft blodig afføring <input type="checkbox"/> Mine tarmsmerter er værre under menstruation |
| <p>Oplever du underlivssmerter i forbindelse med fysisk træning?</p> <p>Nogle kvinder med endometriose har flere smerter under krævende fysisk træning. Smerterne kan være stærkere under menstruation.</p> | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Nogle gange <input type="checkbox"/> Smerter i forbindelse med træning er værre under menstruation |
| <p>Hvornår startede dine smerter?</p> | <input type="checkbox"/> Smerterne startede for ____ år siden <input type="checkbox"/> Smerterne startede for nyligt. Hvornår? _____ |

| | |
|---|---|
| <p>Hvor optræder smerterne?</p> <p>Når du besvarer dette spørgsmål, så vis eller beskriv det område af kroppen, som er påvirket.</p> <p>Nogle praktiserende læger vil give dig en skitse over kroppen, så du kan markere de områder, hvor du har smerter.</p> |  |
| <p>Hvilken type smerter?</p> <p>Når du beskriver smerterne, så tænk over hvilke tillægsord beskriver bedst, hvad du oplever. Kvinder beskriver ofte endometriose-smerter som brændende, jagende, gnavende, krampende, stikkende, dunkende, kolde, skarpe, skærende eller trykkende.</p> | <p>Tillægsord som beskriver mine smerter:</p> |
| <p>Hvor alvorlige er smerterne?</p> <p>Der er mange forskellige måder at beskrive, hvor alvorlig smerterne er. For eksempel kan du vælge tillægsord såsom uudholdelige, alvorlige, moderate eller milde. Eller du kan bruge en smerte-skala, hvor du angiver på en skala fra 1 (ingen smerter) til 10 (så alvorlige smerter at du besvimer). Hvis det hjælper kan du se på Andrea Mankoski's smerte-skala (se nedenfor)</p> | <p>Tillægsord, som beskriver hvor alvorlige smerterne er:</p> <p>Smerter på en skala fra 1-10: _____</p> |
| <p>Hvor slemme er din smerter lige nu?</p> <p>Vær ærlig.</p> | |
| <p>Hvor mange dage hver måned har du smerter?</p> <p>Hvis du har en rigtig god hukommelse, er du i stand til at anslå antallet af dage du har smerter hver måned. Men de fleste af os har en tendens til at glemme smerter efter de er forsvundet, så vores antagelser er ikke altid præcise. Derfor er en smerte-dagbog (se nedenfor) en bedre metode til at fastslå præcist hvor mange dage hver måned, du har smerter.</p> | <p>Antallet af dage jeg har smerter hver måned:</p> <p>_____</p> |
| <p>Bliver smerterne værre?</p> <p>Fra det tidspunkt hvor smerterne startede til nu, er smerterne blevet værre? Hvis de er, hvor meget værre?</p> | <p><input type="checkbox"/> Smerterne er blevet meget værre</p> <p><input type="checkbox"/> Smerterne er blevet noget værre</p> <p><input type="checkbox"/> Smerterne er nogenlunde som de plejer</p> <p><input type="checkbox"/> Smerterne er blevet noget bedre</p> |

| | | |
|---|-----------------------------|------------------------------|
| <p>Hvilken indflydelse har smerterne på dit liv?</p> <p>Fortæl lægen om du er fraværende fra arbejde eller skole eller om du må sige nej til invitationer på grund af dine symptomer. Lægen vil også spørge dig om smerterne forhindrer dig i at deltage i sport eller træning.</p> | | |
| <p>Angiv på en liste, hvilke medikamenter du tager for at afhjælpe dine smerter. Var disse medikamenter effektive?</p> <p>De fleste kvinder med endometriose har prøvet smertestillende midler eller gigtmedicin (også kendt som NSAIDs). Fortæl din læge om håndkøbs- eller receptpligtig medicin du har taget eller tager for smerterne og om de reducerer smerterne?</p> | Medicin: | Effekt? |
| <p>Angiv på en liste supplerende metoder du bruger (eller har brugt) for at afhjælpe smerterne:</p> <p>Når traditionelle metoder ikke virker, prøver mange kvinder supplerende behandlinger (såsom akupunktur, kiropraktisk eller biopatisk behandling) for at afhjælpe deres smerter. Fortæl din læge, om du tager urter eller opsøger alternative behandlere for dine smerter og om disse metoder virker.</p> | Metode: | Effekt? |
| | | |
| Andre symptomer: | Dine svar: | |
| Har du jævnligt kvalme i forbindelse med menstruation? | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej |
| Kaster du op under menstruation? | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej |
| Har du usædvanlig blødning fra skeden på tidspunkter i din cyklus? | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej |
| Har du smerter, når du tisser eller blod i urinen på tidspunkter i din cyklus? | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej |
| Føler du dig oppustet under menstruation eller på andre tidspunkter? | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej |
| Har du svært ved at tage på i vægt eller tabe dig? | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej |
| Oplever du træthed/udmattelse? | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nej |

Eksempel på Smerte-dagbog

| Dato | Dag i cyklus | Aktiviteter og motion | Smerte-niveau (skala fra 1-10) | Type og placering af smerter og andre symptomer | Hvor længe varede smerterne? | Anvendt medicin Effekt |
|-----------|--------------|-----------------------|--------------------------------|--|------------------------------|---------------------------|
| 15. marts | Dag 4 | 30 morgen-gåtur | 3 | Kramper og trykken lige under navlen. Diarré efter frokost | 2 timer | Tylenol (middel effekt) |

Andrea Mankoski's smerte-skala

| | | |
|----|--|--|
| 0 | Smertefri. | Ingen medicinsk behandling nødvendig. |
| 1 | Meget lille ubehag – lejlighedsvis svage stikkende smerter. | Ingen medicinsk behandling nødvendig. |
| 2 | Lille ubehag – lejlighedsvis stærke stikkende smerter. | Ingen medicinsk behandling nødvendig. |
| 3 | Generende nok til at virke distraherende. | Svage smertestillende midler er effektive (f.eks. Aspirin, Ibuprofen). |
| 4 | Kan ignoreres hvis du er meget optaget af dit arbejde, men er alligevel generende. | Svage smertestillende midler afhjælper smerten i 3-4 timer. |
| 5 | Kan ikke ignoreres i mere end 30 minutter. | Svage smertestillende midler afhjælper smerten i 3-4 timer. |
| 6 | Kan ikke ignoreres i længere tid, men du kan stadig arbejde og deltage i sociale aktiviteter. | Stærkere smertestillende midler (Kodein, Vicodin) reducerer smerterne i 3-4 timer. |
| 7 | Gør det svært at koncentrere sig, afbryder søvnen. Du kan stadig fungere, hvis du anstrænger dig. Stærkere smertestillende midler har kun delvis effekt. | De stærkeste smertestillende midler afhjælper smerterne (Oxycontin, Morfin). |
| 8 | Fysisk aktivitet er stærkt begrænset. Du kan læse og føre en samtale, hvis du anstrænger dig. Kvalme og svimmelhed sætter ind som smertefaktorer. | Stærkere smertestillende midler har minimal effekt. De stærkeste smertestillende midler reducerer smerterne i 3-4 timer. |
| 9 | Ikke i stand til at tale – skriger eller jamrer dig ukontrollabelt – nær 'febervildelse'. | De stærkeste smertestillende midler er kun delvist effektive. |
| 10 | Bevidstløs. Smerterne får dig til at besvime. | De stærkeste smertestillende midler er kun delvist effektive. |

At diskutere symptomer med din læge

Det kan være lidt ubehageligt at konsultere sin læge med underlivssmerter og andre generende gynækologiske symptomer. Teenagere er særligt bevidste om sig selv i gynækologens konsultation. Men det er ekstremt vigtigt, at du forklarer dine symptomer nøjagtigt og at du er fuldstændig ærlig omkring alt, som generer dig. At du giver præcise oplysninger er nøglen til bedømmelse af din nuværende tilstand. Når du gør det, hjælper du med til at sikre en korrekt diagnose og passende behandling.