



[Mens, blödningar och flytningar](#)

Mensvärk innebär att det gör ont i nedre delen av magen, ryggen och ryggslutet när du har mens. Värken kan också stråla ut i ljumskarna och låren.

Det finns flera saker du kan göra för att minska värken. Testa dig fram till vad som fungerar bäst för dig.

Du som är ung kan också läsa om mensvärk på [UMO.se](#).

En del får endast lite värk medan andra får väldigt ont. Så här kan det vara när du har mensvärk:

- Det är vanligt att få ont någon dag innan mensen kommer. Mensvärken är oftast starkast under första och andra dagen av mensen.
- Värken kan göra att du känner dig yr, blir kallsvettig eller att det känns som att du ska svimma.
- När mensen har börjat kan du också må illa och få diarré. Diarrén beror på att du har höga halter av hormonet prostaglandin i kroppen.

Du kan använda [receptfria smärtstillande läkemedel](#) mot mensvärk. Det är bra att ta läkemedlet så snabbt som möjligt när du känner av besvären. Följ alltid den dos som rekommenderas på förpackningen.

Läkemedel som innehåller till exempel ibuprofen eller naproxen lindrar ofta mensvärk bäst. Du kan använda läkemedel som innehåller paracetamol om du inte kan använda läkemedel som innehåller ibuprofen eller naproxen.

Du som har väldigt ont kan ta både ibuprofen eller naproxen och paracetamol.

Lägg någonting varmt på magen eller mot ryggen. Det kan vara till exempel en varmvattenflaska eller en uppvärmd vetekudde. Vetekudden värmer du i en ugn eller i en mikrovågsugn. Värmen gör att musklerna slappnar av och då gör det mindre ont.

Du kan också testa att bada eller duscha i varmt vatten.

Att vara fysiskt aktiv kan dämpa värken. Testa att ta en promenad eller träna på den nivå du klarar av när du har mens.

Kontakta en [vårdcentral](#), [barnmorskemottagning](#) eller [gynekologisk mottagning](#) om något av följande stämmer in på dig:

- Receptfria smärtstillande läkemedel hjälper inte mot din mensvärk.
- Du får plötsligt mensvärk utan att ha haft det tidigare.
-

Din mensvärk förvärras kraftigt.

- Du får värk även mellan mensperioderna.

Vänta tills det blir vardag, om det är helg. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Du som går i grundskolan eller på gymnasiet kan kontakta elevhälsan. Du kan också kontakta en [ungdomsmottagning](#). Dit kan du gå om du är 12 eller 13 år tills du är mellan 20 och 25 år, det är olika på olika mottagningar.

Ring telefonnummer 1177 om du behöver [sjukvårdsrådgivning](#). Då får du hjälp att bedöma dina symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Du kan behöva behandling som minskar eller tar bort din mens om receptfria smärtstillande läkemedel inte hjälper mot din mensvärk.

Preventivmedel som [p-piller](#), [p-plåster](#), [p-ring](#), [p-stav](#) och [hormonspiral](#) hjälper ofta mot mensvärk. De gör så att du inte får någon ägglossning och därför inte heller någon vanlig mens. Då slipper du mensvärken. De gör också att du blöder mindre och mer sällan eller aldrig. Fråga den som skriver ut receptet vad som passar bäst för dig.

En läkare eller en fysioterapeut kan ge dig [behandling med tens](#). Det är en smärtlindringsmetod som innebär att nerver under huden stimuleras av elektriska strömmar. Det leder till att kroppens eget system för att lindra smärtan blir starkare. Du får behandlingen när du har värk och effekten sitter i så länge behandlingen pågår.

Varje gång du har ägglossning blir slemhinnan i livmodern tjockare. När ägget inte befruktas kommer slemhinnan ut som en blödning. Mensvärken beror på att livmodern drar ihop sig för att stöta ut slemhinnan. Livmodern är en muskel, och värken kan liknas vid kramp.

Det finns också mycket nerver runt livmodern som påverkas när livmodern drar ihop sig. Därför kan det göra ont även i ryggen, ljumskarna och låren.

Kraftig mensvärk kan även bero på följande orsaker:

- Mensvärk kan bero på [endometrios](#) som innebär att det finns livmodersslemhinna på andra ställen än inuti livmodern.
- Mensvärk kan bero på [adenomyos](#). Då växer livmodersslemhinnan inuti livmoderväggen. Det är mer ovanligt än endometrios.
- Mensvärk kan bero på [myom](#) som är en muskelknuta i livmodern.
- Mensvärk kan bero på [en inflammation i en äggledare](#) eller i livmodern, men det är ovanligt.

Läs mer om [vad som händer i kroppen när du har mens](#).

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppna specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge](#)

[du kan behöva vänta på vård.](#)

Även [barn ska få vara delaktiga i sin vård](#)

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver [hjälpmedel](#) ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

[?](#) Läs mer om mens på
UMO.se

[?](#) Vanliga frågor om mens -
UMO.se

Senast uppdaterad:

2023-10-17

Redaktör:

Lovisa Dragstedt, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Marie Bixo, gynekolog och förlossningsläkare, professor i gynekologi och obstetrik, Umeå universitet, Umeå

Mens är en blödning från livmodern. Hur mycket du blöder varierar från person till person.

Mellanblödningar är blödningar som kommer mellan mensen. En mellanblödning kan vara brun, röd eller som en flytning blandad med blod.

Könsorganen består av flera delar och har flera olika funktioner. Några delar sitter utanpå kroppen och du kan se dem eller känna på dem. En del sitter inuti kroppen. Könsorganen gör det också möjligt att ha sex och att fortplanta sig.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).