

# NOWOCZESNA ANTYKONCEPCJA dla aktywnych kobiet

Spotkanie służbowe, szybkie zakupy, kosmetyczka, urodziny dziecka, naprawa samochodu, przypalony obiad. Brzmi znajomo? W dzisiejszych czasach kalendarz większości kobiet pęka w szwach - i jak tu w natłoku codziennych spraw pamiętać o regularnym stosowaniu pigułek antykoncepcyjnych? Dzięki nowoczesnej technologii postaci leku, już nie trzeba. Alternatywą dla klasycznych doustnych pigułek antykoncepcyjnych stały się m.in. plastry antykoncepcyjne, pierścienie dopochwowe oraz wkładki wewnętrzno-maciczne.

### ANTYKONCEPCYJNY PIERŚCIEŃ DOPOCHWOWY

Jest to elastyczna wkładka w kształcie pierścienia o grubości 4 mm i średnicy około 5 cm. W jej rdzeniu zawarte są dwa hormony, które stopniowo i równomiernie uwalniane, **PROWADZĄ DO ZAHAMOWANIA OWULACJI** (jajeczkowania), nawet do 5 tygodni od jej założenia. Pierścień umieszcza się w pochwie raz na miesiąc i pozostawia w tym miejscu przez 3 tygodnie. Po upływie tego czasu pierścień powinien zostać usunięty, aby mogła nastąpić tygodniowa przerwa na krwawienie. Co ważne, stosowanie pierścienia dopochwowego nie wyklucza używania tamponów, zatem kobiety wybierające tę metodę antykoncepcji nie muszą z nich rezygnować.

### PLASTER ANTYKONCEPCYJNY

Jest to plaster o wielkości 20 cm<sup>2</sup> zawierający dwa hormony, który nakleja się w okolicy podbrzusza, pośladków, zewnętrznej części ramienia lub górnej części tułowia (za wyjątkiem piersi). **SKÓRA, NA KTÓREJ MA ZOSTAĆ UMIESZCZONY PLASTER POWINNA BYĆ NIEOWŁOSIONA, CZYSTA, SUCHA I PRZEDE WSZYSTKIM ZDROWA.** Plaster antykoncepcyjny przykleja się raz na tydzień przez kolejne 3 tygodnie, po czym następuje tydzień przerwy na krwawienie. Stosując go powinno się przestrzegać zasady, aby nie naklejać go w tym samym miejscu co poprzednim razem. Ograniczeniem dla jego stosowania jest między innymi zbyt duża masa ciała (powyżej 90 kg), ze względu na możliwość zmniejszenia jego skuteczności.

Należy pamiętać, że przeciwwskazania do stosowania pierścienia dopochwowego i plastrów antykoncepcyjnych są takie same jak innych metod dwuskładnikowych czyli np. doustnych pigułek antykoncepcyjnych. Można wymienić wśród nich m.in. schorzenia układu sercowo - naczyniowego (np. choroba wieńcowa, zakrzepowe zapalenie żył), niektóre choroby wątroby (np. niewydolność), rozpoznanie lub podejrzenie niektórych nowotworów



(np. sutka, endometrium, szyjki macicy) czy niekontrolowane nadciśnienie. Kobiety powyżej 35 roku życia palące papierosy, również powinny rozważyć inną metodę antykoncepcji.

## WKŁADKA DOMACICZNA

Jest idealnym rozwiązaniem dla kobiet poszukujących długotrwałej (2-5 lat lub dłużej) metody o wysokiej skuteczności. Działanie antykoncepcyjne w przypadku tej metody zaczyna się natychmiast po założeniu wkładki. Mimo, że mogą ją stosować młode kobiety, które jeszcze nie rodziły, **JEST RACZEJ POLECANA**

**KOBIETOM BARDZIEJ DOJRZAŁYM, KTÓRE PORÓD MAJĄ JUŻ ZA SOBĄ,** szczególnie jeśli nie planują więcej dzieci. Dzieje się tak z uwagi na fakt, iż wraz z wiekiem pacjentek maleje nasilenie działań niepożądanych (wypadnięcie, usunięcie z powodu krwawienia, ból podczas zakładania). Wkładkę zakłada wyłącznie lekarz w swoim gabinecie, po czym należy się do niego zgłaszać na okresowe kontrole, aby ocenił prawidłowość jej umiejscowienia.

Rozróżniamy dwa rodzaje wkładek: zawierającą miedź (Cu) oraz uwal-

niającą hormon lewonorgestrel. Miedź zawarta we wkładce działa plemnikobójczo: bezpośrednio jak i pośrednio, powodując miejscowy stan zapalny. W efekcie jakość nasienia ulega pogorszeniu i tylko niewielka część plemników dociera do jajowodów. Natomiast lewonorgestrel zawarty we wkładce, zagęszcza śluz szyjkowy i zapobiega przenikaniu plemników przez kanał szyjki macicy. Dodatkowo obecność "ciała obcego" powoduje reakcję zapalną wewnątrz macicy, co utrudnia plemnikom przemieszczanie się. Stan zapalny jest odwra-



calny i w niedługim czasie po **WYJĘCIU WKŁADKI PŁODNOŚĆ WRACA DO NORMY**.

Istnieją również inne długo działające metody antykoncepcyjne: wszczepiane podskórnie implanty

samej godzinie przestaje być konieczne. Stanowią one furtkę dla kobiet aktywnych, pracujących na zmiany, prowadzących nieregularny tryb życia, a także... zapominających. Sprawdzają się w wielu sytuacjach życiowych, np. w podróży. Omówione metody mają przewagę nad pigułkami również ze względu na to, że substancje aktywne nie muszą zostać wchłonięte w przewodzie pokarmowym. W związku z tym stosowanie antybiotyków czy np. wymioty, nie wpływają na ich skuteczność antykoncepcyjną.

Według sondażu „Świadomość i potrzeby Polek w zakresie antykoncepcji”, Polki najchętniej wybierają rutynowe metody zapobiegania ciąży takie jak prezerwatywa i tabletki antykoncepcyjne. Jednocześnie prawie połowa ankietowanych przyznaje, że zdarza im się popełnić błąd w czasie stosowania powyższych rodzajów antykoncepcji.

Źródło: [www.lekwypolsce.pl](http://www.lekwypolsce.pl)

Wkładka zawierająca lewonorgestrel może stanowić rozwiązanie problemu bolesnych i obfitych miesiączek, gdyż podczas jej stosowania można zaobserwować zmniejszenie utraty krwi podczas cyklu nawet do 5 ml (norma: 35ml). Z kolei stosowaniu wkładki zawierającej miedź, towarzyszą bardziej obfite, przedłużające się miesiączki (wzrost utraty krwi nawet o 55%).

uwalniające hormony przez kilka lat lub hormony podawane w postaci zastrzyków (co 1-3 miesięcy). Nie są one jednak tak popularne jak wcześniej omówione metody.

**ISTNIEJE SZEROKI WACHLARZ DŁUGO DZIAŁAJĄCYCH METOD ANTYKONCEPCYJNYCH**, dzięki którym codzienne zażywanie pigułki o tej

Jednocześnie należy podkreślić, że wybór optymalnej metody antykoncepcyjnej jest sprawą indywidualną, przy której należy wziąć pod uwagę wiele czynników (przeciwwskazania, działania niepożądane). Z tego względu **NIEZBĘDNA JEST KONSULTACJA Z LEKARZEM I PRZEPROWADZENIE ODPOWIEDNIH BADAŃ**.

**MAŁGORZATA JORDAN**

Pracownik Apteki Niezapominajka

