

Temat: Antykoncepcja – metody i rodzaje.

Antykoncepcja pozwala na świadome rodzicielstwo i kontrolę płodności. Jest jednym z największych wynazków XX wieku. Jedną z jej metod, prezerwatywa, jest dodatkowo elementem tzw. bezpiecznego seksu nie zagrażającego zakażeniem się infekcjami przenoszonymi drogą płciową takimi jak np. zapalenie wątroby typu B, HIV, kiła, rzeżączka czy chlamydia.

Wskaźnik Pearla

Dla oceny skuteczności poszczególnych metod antykoncepcji stosuje się wskaźnik Pearla, który mówi do ilu ciąż dojdzie u 100 kobiet stosujących daną metodę antykoncepcyjną w ciągu jednego roku. Im niższy jest wskaźnik Pearla, tym metoda antykoncepcyjna jest skuteczniejsza. Zazwyczaj wskaźnik ten podawany jest w postaci dwóch wartości – niższej (która dotyczy osób zdyscyplinowanych w stosowaniu danej metody) i wyższej dotyczącej osób, które zapominają o metodzie lub np. wydłużają zalecane przez producenta odstępy czasowe.

Najpopularniejsze metody zapobiegania ciąży:

- metoda objawowo-termiczna

Polega na codziennej obserwacji śluzu pochwowego i mierzeniu temperatury ciała przez kobietę. Jest to metoda tania (potrzebny jest tylko termometr, najlepiej rtęciowy) i nie oddziałująca na organizm kobiety. Wymaga jednak dużej systematyczności i dokładności, wobec tego nie jest odpowiednia dla nastolatek, kobiet o nieregularnych cyklach i kobiet w okresie okołomenopauzalnym. Wskaźnik jej skuteczności jest niski – indeks Pearla 3,3-35.

- antykoncepcja mechaniczna

Opiera się na stosowaniu lateksowej prezerwatywy (gumki, kondomu) zakładanej na penisa, która oddziela nasienie od środowiska pochwy. Prezerwatywa jest skuteczna wówczas, gdy stosowana jest podczas każdego stosunku i zakładana przed kontaktem z narządami płciowymi kobiety. Dodatkowo zabezpiecza przed zakażeniami przenoszonymi drogą płciową. Nie wolno smarować jej żadnymi środkami zwilżającymi na bazie oleju, ponieważ olej uszkadza gumę lateksową. Jest przydatna dla osób współżyjących nieregularnie i przy kontaktach z osobami nieznanymi. Prezerwatywa jest jednorazowego użytku. Wskaźnik Pearla dla niej wynosi 2-36.

- antykoncepcja chemiczna

Inną łatwą i szybką do zastosowania metodą antykoncepcyjną są środki chemiczne zawierające substancję plemnikobójczą (nonoksynol), które stosuje się dopochwowo na 10-20 minut przed stosunkiem. Preparaty te dostępne są jako pianka, krem lub globulki i dla większej pewności można stosować je razem z prezerwatywą. Czasem zdarza się uczulenie na substancję czynną lub podrażnienie błony śluzowej pochwy, sromu albo żołądździ. Wskaźnik Pearla dla tej metody 4-36.

- wkładki domaciczne

Dla kobiet, które mają stałego partnera i nie planują w ciągu najbliższych kilku lat ciąży wygodną i pewną metodą jest wkładka domaciczna zwana inaczej spiralą (IUD – ang. Intra-Uterine Device). Do jamy macicy zakłada ją lekarz na okres 3-5 lat. Wykonana jest z miedzi, która osłabia ruchliwość plemników, ogranicza ich zdolność do pokonania śluzu szyjkowego oraz uniemożliwia zagnieżdżenie się zarodka. Wskaźnik Pearl'a 0,6-6.

Odmianą wkładki domacicznej jest wkładka z hormonem gestagenem, który uwalniając się w sposób stały z wkładki zwiększa jej skuteczność antykoncepcyjną, o czym świadczy wskaźnik Pearl'a 0,2 –1,0. Spirala jest bardzo dobrą metodą antykoncepcyjną dla kobiet karmiących piersią. Niekiedy na początku po założeniu występują bóle podbrzusza lub plamienia. Zdarza się, że po usunięciu wkładki nie od razu można zajść w ciążę.

- antykoncepcja hormonalna

Pigułki hormonalne zajmują obecnie pierwsze miejsce pod względem skuteczności zapobiegania ciąży, jeśli tylko stosowane są zgodnie z zaleceniami producenta. Dawki syntetycznych hormonów (estrogenów i progestagenów) w nowoczesnych tabletkach antykoncepcyjnych tak są dobrane, że hamując owulację, wywołują zmiany w błonie śluzowej macicy uniemożliwiające zagnieżdżenie się zarodka. Poza tym zmieniają konsystencję śluzu szyjkowego, który staje się nieprzenikliwy dla plemników. Ten rodzaj antykoncepcji jest szczególnie przydatny dla młodych kobiet, które podejmują regularne współżycie.

Najczęściej stosowane są tabletki antykoncepcyjne dwuskładnikowe, które zawierają dwa hormony: estrogen i progestagen. A wśród nich dostępne są:

- tabletki jednofazowe zawierające stałą dawkę progestagenu i estrogenu
- trójfazowe z tabletkami w trzech dawkach odpowiednich do kolejnych 3 tygodni cyklu.

Tabletki te kobieta zażywa przez kolejne 21 dni, po czym robi 7-dniową przerwę w ich przyjmowaniu i w tym czasie pojawia się tzw. krwawienie z odstawienia.

Tabletki, choć bardzo skuteczne (wskaźnik Pearl'a mają 0,05-0,5) i łatwe w zażywaniu, dostępne są na receptę, ponieważ niektóre stany chorobowe są przeciwwskazaniem do ich stosowania, np.:

1. choroby serca, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu,
2. zakrzepowe zapalenie żył lub inne zaburzenia zakrzepowo-zatorowe,
3. zaburzenia krzepliwości krwi,
4. długotrwałe unieruchomienie,
5. poważne choroby wątroby,
6. migrena z aurą ogniskową,
7. rozpoznany rak piersi lub jego podejrzenie,
8. niewyjaśnione krwawienia z dróg rodnych,
9. ciąża.

Niewątpliwymi zaletami tabletki dwuskładnikowej są:

- brak wpływu na aktywność seksualną, a czasem zwiększenie libido,

- możliwość zajścia w ciążę po odstawieniu tabletek,
- uregulowanie miesiączek, które dodatkowo stają się mniej obfite zmniejszają ryzyko nowotworów jajnika i trzonu macicy,
- zabezpieczenie dzięki estrogenom przed osteoporozą.

Wady tej metody to:

- konieczność zażywania codziennie o stałej porze, a ominięcie jednej dawki może osłabić działanie antykoncepcyjne,
- wymioty lub biegunka mogą osłabić działanie tabletki,
- dostępność na receptę.

PREPARATY JEDNOSKŁADNIKOWE

Nowością są na naszym rynku są preparaty jednoskładnikowe zawierające tylko jeden hormon – progestagen hamujący owulację i zagęszczający śluz szyjkowy. Preparaty te dostępne są w postaci tabletek doustnych i iniekcji domięśniowych. Wskaźnik Pearl dla tabletek wynosi 1-4, a dla iniekcji 0,3-1,2.

Zalety preparatów gestagenowych:

- są idealne dla kobiet karmiących piersią, dla których przeciwwskazane są tabletki dwuskładnikowe, ponieważ zawarty w nich estrogen może zmniejszać laktację i zmieniać skład pokarmu,
- mogą być również stosowane przez kobiety z przeciwwskazaniami zdrowotnymi do estrogenów (np. palących papierosy),
- są proste w stosowaniu - tabletki gestagenowe zażywa się codziennie bez robienia przerwy między kolejnymi opakowaniami leku, natomiast iniekcje podaje się co 10-12 tygodni.

Wady preparatów gestagenowych:

- należy bardzo pilnować pory zażywania tabletki gestagenowej – już 3-4 godzinne opóźnienie w jej zażyciu może osłabić działanie antykoncepcyjne,
- podczas długotrwałego stosowania iniekcji wzrasta ryzyko osteoporozy, a po ich zakończeniu odzyskanie płodności może trwać nawet do roku,
- mogą wywoływać nieregularne plamienia, krwawienia, nudności, dostępne na receptę

- plaster antykoncepcyjny

Alternatywą dla tabletek, które należy zażywać codziennie, jest plaster antykoncepcyjny, który nakleja się na skórę i nosi się go przez 7 dni, a następnie zmienia się na nowy. Plaster ten w sposób stały uwalnia dawkę hormonów (estrogen i progestagen), które dostają się bezpośrednio do krwi i zabezpieczają przed ciążą. Cykl antykoncepcyjny obejmuje trzy zmiany plastrów, po których robi się tydzień przerwy bez plastra.

Jest to bardzo wygodna metoda antykoncepcji, bo trzeba pamiętać o niej raz w tygodniu zmieniając plaster. Wymioty ani biegunka nie osłabiają jej działania. Ograniczeniem stosowania plastrów, oprócz przeciwwskazań jak dla tabletki, jest ciężar ciała kobiety – gdy

jest on wyższy niż 80 kg, hormony z plastra mogą zbyt słabo działać antykoncepcyjnie. Jest to idealna metoda dla kobiet, które zapominają o regularnym przyjmowaniu tabletek

- antykoncepcja po stosunku

W wyjątkowych sytuacjach, kiedy doszło do stosunku seksualnego bez zabezpieczenia (np. gwałt, pęknięcie prezerwatywy) i kobieta obawia się, że zajdzie w ciążę, można zastosować tzw. pigułkę po stosunku, która zawiera dużą dawkę progestagenu, który zagęszcza śluz szyjkowy utrudniając penetrację plemników oraz wywołuje zmiany w błonie śluzowej macicy uniemożliwiające implantację zapłodnionej komórki jajowej. Ważne jest, żeby tabletkę zażyć w ciągu 1 godziny od kontaktu seksualnego, a drugą po 12 godzinach od pierwszej, choć producent dopuszcza zastosowanie ich w ciągu 72 godzin.

Jednocześnie, jeśli kobieta jest już w ciąży (nawet, gdy o tym nie wie), to pigułka ta nie wywoła poronienia i nie będzie mieć niekorzystnego wpływu na płód. Wskaźnik Pearl dla antykoncepcji po stosunku wynosi 5.

Zaletą jest możliwość zapobiegania ciąży po stosunku bez zabezpieczenia.

Wadą jest bardzo silne zaburzenie gospodarki hormonalnej kobiety z uwagi na dużą dawkę progestagenu, przez co nie nadaje się jako metoda antykoncepcji do regularnego stosowania. Jest dostępna na receptę.