Дніпропетровська обласна рада
ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

СУЧАСНІ МЕТОДИ КОНТРАЦЕПЦІЇ

ІНФОРМАЦІЙНИЙ БЮЛЕТЕНЬ

Популярні методи контрацепції

Комбіновані оральні контрацептиви (КОК) — гормональна контрацепція, заснована на дії двох з'єднань, які є еквівалентами природних жіночих статевих гормонів: естрогену й прогестерону. Препарати КОК, пригнічуючи овуляцію, виключають можливість подальшого запліднення. Комбіновані протизаплідні таблетки знижують ризик розвитку запальних захворювань малого таза, а також надають позитивний ефект в лікуванні доброякісних захворювань молочної залози.

Внутрішньоматкова спіраль (ВМС) перешкоджає прикріпленню заплідненої яйцеклітини у матці, гормональна спіраль виділяє гормон прогестерон, що забезпечує потрійний захист від вагітності. ВМС є альтернативою для жінок, яким протипоказані оральні контрацептиви Сучасні внутрішньоматкові спіралі виготовляються з гнучкого пластику і повністю адаптовані до просвіту матки. Тривалість ефективності такого пристрою — 5-10 років, залежно від типу ВМС. Проте: ВМС підвищує ризик запалення, спричиняє больові менструації та підвищує ризик позаматкової вагітності.

Протизаплідна ін'єкція. Такий засіб є гормональним і застосовується один раз на 3 місяці. Укол містить тільки один гормон — прогестаген, який пригнічує овуляцію і згущує слиз на шийці матки, запобігаючи запліднення. Такі ін'єкції не містять естроген, гормон, що пригнічує лактацію, тому рекомендується і жінкам, які годують. Але є протипоказання: серцево-судинні захворювання, артеріальна гіпертензія, тромбоемболія.

Протизаплідні пластирі містять синтетичні гормони і працюють за принципом КОК.

Минуло багато часу від моменту винаходу першої протизаплідної таблетки. За цей період найбільш популярний засіб контрацепції для жінок зазнав безліч модифікацій, спрямованих на підвищення його ефективності та безпеки. Вибір правильного методу контрацепції — справа дуже серйозна. Передусім контрацепція повинна максимально захищати від небажаної вагітності та бути адаптована до способу життя жінки. Тому не слід самостійно призначати собі той чи інший метод контрацепції, для цього є лікар-гінеколог.

Лікарі пояснюють, що потрібно обирати протизаплідні засоби відповідно до ризиків. У молодому віці існує ризик інфікування та вагітності, тому найкраще підійде презерватив або презерватив в комбінації з оральними контрацептивами. У більш зрілому віці можливе використання внутрішньоматкових систем. Передусім, якщо це гормональна контрацепція, оральні контрацептиви – найбільш бажані у 18-35 років. Після 35 рекомендована зміна орального контрацептива, відповідно до віку обираються якісно інші препарати.

Топ-8 сучасних методів контрацепції для жінок:

- комбіновані оральні контрацептиви (КОК);
- внутрішньоматкова спіраль;
- протизаплідна ін'єкція;
- протизаплідні пластирі;
- мініпілі;
- жіночі презервативи;
- протизаплідне кільце;
- підшкірні протизаплідні імплантати.

Популярні методи контрацепції

Самі пластирі належать до групи сучасних методів контрацепції для жінок і забезпечують досить високу ефективність. Принцип дії пластиру простий: він містить похідні естрогену й прогестагену, які проникають через шкіру безпосередньо в кровотік. Пластир накладається в перший день циклу і використовується безперервно протягом 7 днів, далі знімається і клеїться новий.

Мініпілі. Це однокомпонентні таблетки, що містять тільки один вид гормону — гестаген. Контрацептивний ефект мініпілі досягається за рахунок згущення цервікального слизу, що утруднює проникнення сперматозоїдів в яйцеклітину. Мініпілі в більшості випадків рекомендуються мамам-годувальницям, оскільки не пригнічують процес лактації.

Мініпілі можуть викликати: надмірний апетит, зниження лібідо, сухість піхви, перепади настрою, нудоту, кров'янисті виділення, нерегулярні менструації.

Презервативи. Існують два види презервативів – жіночі та чоловічі. Це єдиний вид контрацепції, який захистить не лише від небажаної вагітності, але й від інфекцій, що передаються статевим шляхом.

Вагінальне кільце. Типове використання якого має ефективність на 91%. Гормони потрапляють у кров та забезпечують захист упродовж місяця. Проте: кільце може змінити характер менструацій та має побічну дію, таку як порушення кровообігу та ризик виникнення венозного тромбоемболізму.

Гормональний імплант (невеликий пластиковий стрижень) вводять під шкіру руки, де він виділяє гормони. Срок дії 5 років. Проте: при використанні гормонального імпланта завагітніти можна лише через 5 років. Лікарі не рекомендують використовувати їх жінкам, які не мають дітей.