

организм поступает большее количество гормона, они не пригодны для регулярной контрацепции.

Желанный ребенок в желаемое время...

Половая жизнь, как и любовь, незаменима для человеческого счастья. Однако наслаждение, ожидаемое от создания потомства, возможно лишь при половом контакте, не сопровождающемся нежелательными последствиями. Этому способствует прием контрацептивных таблеток надежный метод контрацепции, применяемый миллионами женщин. Контрацептивные таблетки открыли женщинам возможность защищать личное благополучие и планировать сроки рождения детей. Поэтому мы убеждены в том, что контрацептивные таблетки, как одно из средств планирования семьи, служат целям семьи, а не противоречат им. Гедеон Рихтер А.О. выпускает широкий ассортимент контрацептивных препаратов, предназначенных для планирования семьи и удовлетворения разнообразных потребностей.

Рекомендуем Вам обратиться к Вашему врачу-гинекологу, чтобы он помог Вам подобрать наиболее подходящий для Вас метод контрацепции.
Гедеон Рихтер А.О.
000940 Москва, ул. Красная Пресня, 1/7
Представительство Гедеон Рихтер А.О. в СНГ тел: (095) 255 18 39 факс: (095) 255 1754



**Студенты – волонтеры
Гомельского медицинского училища
проводят занятия
по принципам здорового образа жизни
в школах города Гомеля.**

Узнай побольше о контрацепции



**Гомельское городское
общественное объединение
«Социальные проекты»**

ЗНАЧЕНИЕ ГОРМОНАЛЬНОЙ КОНТРАЦЕПЦИИ

Уважаемые читатели! Кроме контрацептивных таблеток, в мире существует немного других препаратов, в отношении которых распространялось бы так много ложной информации. Куда менее известно, что гормональные контрацептивные таблетки обладают выраженным защитным действием на здоровье. Во всем мире постоянно увеличивается количество экспертов, однозначно отдающих предпочтение гормональной контрацепции. В 1993 году в г. Сегед (Венгрия) состоялась конференция с участием представителей 17 стран Средне-Восточной Европы, организованная Всемирной Организацией Здравоохранения /ВОЗ/, цель которой состояла в анализе причин неудовлетворительного состояния акушерства и здоровья населения в этом регионе и в определении методов выхода из этой ситуации. Представленные на этой конференции статистические данные показали, что существует обратная пропорциональная зависимость между частотой применения контрацептивных препаратов и риском осложнений беременности / гибель матери и/или плода, преждевременные роды и т. п./, а также частотой нарушений способности к оплодотворению. Вот почему в рекомендациях ВОЗ утверждается, что распространенность гормональной контрацепции имеет значение для здоровья населения в целом. То есть гормональная контрацепция является столь же важным достижением медицины, как вакцинация и создание антибиотиков.

КТО ПОЛОЖИЛ НАЧАЛО КОНТРАЦЕПТИВНОЙ ТАБЛЕТКЕ?

Следует отметить двух ученых, которые за много лет до появления контрацептивных таблеток своими исследованиями содействовали их созданию. Russel Marker извлек из корня мексиканского яма вещество, аналогичное по действию гормону желтого тела, эффективное даже при приеме внутрь.

Открытие растительных стероидов позволило сократить сроки разработки противозачаточной таблетки. Dr. Karl Djerassi и его сотрудник разработали химическую технологию, позволившую существенно продвигаться в области производства стероидных гормонов. Создание, клинические испытания и промышленное производство первой в мире гормональной контрацептивной таблетки связаны с именами четырех ученых.

Появлению контрацептивной таблетки содействовали своими лабораторными исследованиями Dr. Gregory Pincus (его называют "отцом" контрацептивной таблетки) и Dr. Min Cheuh Chang, а своими клиническими исследованиями - Dr. John Rock и Dr. Celso Ramon Garcia. Первая контрацептивная таблетка появилась в 1960 году. С тех пор в ряде стран мира, в том числе и в Венгрии, постоянно ведутся работы по усовершенствованию этих препаратов, благодаря чему содержание гормонов в таблетках доведено до 1-3% от первоначального количества. Несмотря на такое низкое содержание гормонов, контрацептивное действие препаратов сохранилось, а их побочные действия и потенциальный риск существенно уменьшились, что позволило повысить безопасность применения таблеток.

Имеются ли противопоказания к применению контрацептивных таблеток для экстренных случаев?

Ввиду того, что эти препараты применяются в целях предупреждения возможного аборта или хирургического вмешательства, абсолютных противопоказаний к их использованию не имеется. В случае необходимости применения контрацептивных таблеток для экстренных случаев всегда следует обратиться к врачу!

Как применять контрацептивные таблетки для экстренных случаев?

Прием этого препарата нужно начать в течение первых 72 часов после полового акта. Препарат принимают дважды с интервалом в 12 часов. Целесообразно первую дозу принять в такое время, чтобы прием второй дозы пришелся на дневные часы. Отсрочить прием таблетки нельзя, так как это снижает эффективность препарата.

Если в течение первых 2 часов после приема данного препарата возникла рвота, то следует повторно принять еще одну таблетку, так как вполне вероятно, что первая еще не всосалась. Если рвота возникнет позже, чем через два часа после приема таблетки, дополнительную дозу препарата принимать не следует. Вторую же таблетку нужно принять спустя 12 часов даже в том случае, если после приема первой возникла рвота. Рекомендуется принимать препарат после еды, при этом рвота развивается реже.

Какие побочные явления могут возникнуть?

Чаще всего возникает тошнота или рвота. Реже встречаются голов-

ная боль, головокружение, слабость, утомляемость или чувство напряжения в молочных железах; эти явления, как правило, проходят в течение 24 часов. В дни, следующие за приемом препарата, может возникнуть кровотечение, в большинстве случаев мажущего характера.

Оказывает ли препарат влияние на время появления менструации?

В большинстве случаев менструация появляется в ожидаемое время, иногда на несколько дней раньше или позже. Если задержка превышает неделю, возникает подозрение на наличие беременности.

Предупреждение:

Контрацептивные таблетки для экстренных случаев не защищают от болезней, распространяющихся половым путем. Если имеется подозрение на то, что Вы подверглись заражению СПИДом или другим венерическим заболеванием, следует немедленно обратиться к врачу.

Важно!

Если после применения контрацептивной таблетки для экстренных случаев вновь имеет место половой контакт, защитное действие этого препарата уже не проявляется. После применения таблетки для экстренных случаев безусловно следует проконсультироваться с врачом для того, чтобы в будущем, готовясь воспользоваться методом регулярной контрацепции, знать, каким образом избежать возникновения потребности в срочном предупреждении беременности. Поскольку противозачаточные таблетки для экстренных случаев при частом применении менее эффективны, чем препараты для регулярной контрацепции, и при их применении в

нии следует обратиться к врачу. Во время приема контрацептивных таблеток, содержащих только гормон желтого тела, особенно важно вести дневник менструаций, находящийся на внутренней стороне задней части обложки.

В каких случаях необходимо обращаться к врачу?

- Если не возникло очередное менструальное кровотечение.
- При возникновении резких болей в нижней части живота.
- По меньшей мере ежегодно даже при отсутствии жалоб.

Если Вы желаете забеременеть, прием контрацептивных таблеток необходимо прекратить за 3 месяца до планируемого зачатия. См. также в разделе "Если Вы желаете родить...".

Контрацептивные таблетки для экстренных случаев

Применение таких препаратов допускается лишь при необходимости осуществления контрацепции в экстренной ситуации.

Что такое контрацепция в экстренных случаях?

Этот метод позволяет предупредить нежелательную беременность в течение нескольких дней после полового акта, во время которого не применялась контрацепция (например, в криминальных случаях) или же возник ее дефект (например, разрыв презерватива).

В течение какого времени она применима?

В вышеупомянутых экстренных случаях этот вид контрацептивных таблеток позволяет предупредить

беременность в течение первых 72 часов.

Каков состав контрацептивных таблеток для экстренных случаев?

Также как препараты для обычной контрацепции, эти таблетки содержат эстроген, гормон желтого тела или их комбинацию. Однако, в связи с необходимостью осуществления быстрой и успешной помощи, данные препараты содержат большее количество гормона по сравнению с суточной дозой контрацептивных таблеток, применяющихся в последние годы для регулярного приема.

Как действуют контрацептивные таблетки для экстренных случаев?

В зависимости от того, когда применяется такой контрацептивный препарат, он влияет на разрыв фолликулов, предупреждает зачатие и/или имплантацию яйцеклетки. Препарат не влияет на уже имплантированную оплодотворенную яйцеклетку и, значит, на развитие внутриматочной беременности. То-есть, эти контрацептивные препараты не вызывают аборт, при запоздавшем их применении вредное воздействие на плод не оказывается, беременность можно сохранить.

Насколько эффективны контрацептивные таблетки для экстренных случаев?

Эти таблетки весьма эффективны в экстренных случаях, хотя 100-процентной защиты достичь не удается. После однократного полового акта при правильном применении этих препаратов беременность развивается у 2 из 100 женщин.

МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Прежде чем говорить о фактах и предрассудках, относящихся к контрацептивным таблеткам, мы кратко рассмотрим сущность менструального цикла. Менструальный цикл вызван скоординированным действием различных гормонов, осуществляющимся под контролем мозга. В яичниках под влиянием гормонов гипофиза наступает созревание фолликулов, из зрелого фолликула освобождается яйцеклетка и возникает желтое тело. В это же время в яичниках вырабатывается фолликулярный гормон, затем гормон желтого тела. В процессе менструального цикла слизистая оболочка матки утолщается и (если не наступает беременность) через 12-16 дней после разрыва фолликула она отторгается во время менструального кровотечения. Продолжительность менструального цикла у большинства женщин составляет 21 -30 дней.

КАК РАЗОБРАТЬСЯ В РАЗЛИЧНЫХ КОНТРАЦЕПТИВНЫХ ТАБЛЕТКАХ?

Различные контрацептивные таблетки могут быть разделены на три основные группы, а именно:

а. Комбинированные противозачаточные таблетки, содержащие одновременно фолликулярный гормон (эстроген) и гормон желтого тела (прогестерон).

Они могут быть:

- ✓ **монофазными:** все таблетки содержат одинаковое количество эстрогена и прогестерона;
- ✓ **многофазными:** в течение одного менструального цикла принимают таблетки, содержащие эстроген и прогестерон в разном соотношении (в таких таблетках имеется два или три вида соотношений этих гормонов; такие таблетки

маркируются разным цветом); Отдельные комбинированные контрацептивные таблетки различаются типом гормона желтого тела, содержащимся в препарате.

б. Контрацептивные таблетки, содержащие только гормон желтого тела. Каждая такая таблетка содержит только гормон желтого тела, поэтому обычно ее называют мини-пили, или таблеткой "POP" (сокращение английского названия: progestin only pill).

в. Контрацептивные таблетки для экстренных случаев.

/Emergency contraceptive pill /ECP// Эти препараты по своему составу не отличаются от таблеток предыдущих двух групп, но содержат более высокие дозы гормонов и применяются только в экстренных случаях - т. е. когда при половом контакте не принималось мер по предохранению от беременности. **Они не пригодны для регулярной контрацепции!**

Далее мы более подробно рассмотрим свойства, положительные стороны, мнимые и реально существующие факторы риска гормональной контрацепции.

КОМБИНИРОВАННЫЕ КОНТРАЦЕПТИВНЫЕ ТАБЛЕТКИ.

Комбинированные контрацептивные таблетки представляют собой наиболее эффективные среди известных в настоящее время средств предупреждения беременности. При их правильном применении и в зависимости от состава препарата развитие беременности отмечается в 5- 60 случаях из 10.000 женщин в течение года.

Гормональные контрацептивные препараты могут препятствовать развитию беременности сле-

дующим образом:

тормозят созревание яйцеклетки и разрыв фолликула, угнетают функцию желтого тела, ответственного за имплантацию яйцеклетки, предупреждают имплантацию оплодотворенной яйцеклетки, делают шейный канал непроходимым для сперматозоидов.

Возможные осложнения:

как и любые лекарственные средства, гормональные контрацептивные препараты не лишены побочных действий. Однако, по сравнению с риском, который связан с самой беременностью, родами и послеродовым периодом, а также с опасностью преждевременного прекращения беременности, частота осложнений от этих препаратов крайне мала.

Ниже перечислены реально существующие в связи с применением контрацептивных таблеток факторы риска.

1. Закупорка сосудов в результате образования тромба в какой-либо части сосудистой системы. Риск этого осложнения (а также такого его серьезного последствия, как тромбоэмболия) следует особенно учитывать в следующих случаях:

- ⇒ у курящих женщин старше 35 лет ("злостных" курильщиков, выкуривающих не менее 15 сигарет в день),
- ⇒ у страдающих стойкой и/или осложненной гипертонической болезнью,
- ⇒ если имеются сведения об артериальной гипертонии во время предыдущей беременности,
- ⇒ у страдающих сахарным диабетом, осложненным поражением сосудов, у женщин с высоким содержанием липидов в крови,

⇒ у женщин с выраженным варикозным расширением вен или закупоркой артериальных сосудов,

⇒ у женщин, которые вынуждены соблюдать длительный постельный режим (заболевание, операция, несчастный случай),

⇒ у женщин, в семье которых по родительской линии отмечались тромбоэмболии.

У лиц, не входящих ни в одну из перечисленных групп риска, риск закупорки сосудов в процессе применения контрацептивных таблеток не увеличивается.

2. Обмен углеводов. Контрацептивные препараты никогда не вызывают сахарного диабета, однако они могут ухудшать течение уже имеющегося диабета, так как способны в небольшой степени отрицательно влиять на обмен углеводов. Тем не менее, большинство современных контрацептивных препаратов, содержащих небольшие количества гормонов, можно применять при наличии сахарного диабета, конечно, под соответствующим врачебным наблюдением.

3. Артериальная гипертония. Гормональные контрацептивные препараты могут вызывать временное и незначительное повышение артериального давления приблизительно в 3-5% случаев и могут привести к ухудшению течения существующей гипертонической болезни. Несмотря на это, женщины, страдающие гипертонией, могут продолжать принимать контрацептивные таблетки при условии, что это заболевание стойко контролируется с помощью хорошо подобранного лечения.

4. Желчнокаменная болезнь. Контрацептивные таблетки не вызывают желчнокаменную болезнь.

Контрацептивные таблетки, содержащие только гормон желтого тела

Контрацептивные таблетки, содержащие только гормон желтого тела, называют мини-пили или POP / progestin only pill/. Применяются для контрацепции во время кормления грудью и в возрасте старше 40 лет. Эти препараты оказывают контрацептивное действие прежде всего за счет воздействия на слизь цервикального канала, которая становится непроходимой для сперматозоидов.

Кроме того, мини-пили:

- предупреждают имплантацию оплодотворенной яйцеклетки
- влияют на разрыв фолликулов (хотя не полностью препятствуют ему).

При определенных состояниях эстрогены, входящие в состав комбинированных контрацептивных таблеток, могут оказывать неблагоприятное действие и не рекомендуются. В таких случаях целесообразен прием контрацептивных препаратов, содержащих только гормон желтого тела.

К таким ситуациям относятся:

- период кормления грудью (мини-пили не влияют на количество и состав материнского молока);
- сопутствующие сердечно-сосудистые заболевания;
- курение у женщин старше 35 лет;

Женщинам, принимающим контрацептивные таблетки, содержащие только гормон желтого тела, важно знать следующее:

- *принимать мини-пили следует каждый день, строго в одно и то же время, так как основной эффект этих препаратов значительно уменьшается к концу суток. Более, чем 3-часовое опоздание с приемом*

препарата может привести к полному исчезновению контрацептивного эффекта!

- Поэтому, если Вы не приняли таблетку в обычное время, следует немедленно дополнительно принять таблетку препарата и в течение последующих 48 часов при необходимости прибегать к дополнительным контрацептивным методам.

- Если Вы не приняли подряд две или большее количество таблеток в обычное время, следует принять сразу две таблетки препарата и в течение последующего 7-дневного периода при необходимости прибегать к дополнительному методу контрацепции.

- В случае развития рвоты или поноса прекращать прием таблеток препарата не следует, но с учетом того, что его всасывание может уменьшаться и контрацептивный эффект может быть неполным, в течение 48 часов после прекращения указанных явлений при необходимости следует использовать дополнительные методы предупреждения беременности. Если вследствие развития какого-либо заболевания возникает необходимость в отмене препарата, нужно поступить так же, как и в ситуации с пропуском таблеток.

- Учитывая вышеизложенное, нужно всегда иметь под рукой дополнительное контрацептивное средство, использование которого необходимо до восстановления контрацептивного эффекта противозачаточных таблеток.

- Менструальные кровотечения возникают и во время непрерывного приема мини-пили.

- Иногда на фоне приема мини-пили могут возникнуть и межменструальные кровотечения, а также мажущие кровянистые выделения.

В таких случаях рекомендуется продолжать прием таблеток по обычной схеме. При серьезном кровотече-

⇒ пропуск в приеме контрацептивных таблеток;

⇒ рвота или понос;

⇒ одновременный прием других медикаментов уменьшающих эффективность контрацептивных таблеток.

Опасности, связанные с применением контрацептивных таблеток, могут быть своевременно выявлены при соответствующем обследовании еще до начала их приема, а также во время регулярных контрольных исследований. Контрацептивные гормональные препараты, благодаря своему действию, сохраняют здоровье и спасают жизнь сотням тысяч женщин ежегодно, миллионам женщин они повышают качество жизни.

Несмотря на это, нельзя не учитывать возможный риск, связанный с использованием этих препаратов. Во избежание этого каждая женщина должна знать, как поступать в определенных ситуациях, возникающих во время использования метода гормональной контрацепции.

Что делать, если Вы не приняли комбинированную контрацептивную таблетку в обычное время?

Если со времени приема последней таблетки:

1. Истекло меньше, чем 36 часов, то следует дополнительно принять одну таблетку, а затем принять следующую таблетку в обычное время /возможен вариант, когда Вам придется принять две таблетки в один и тот же день/. Прибегать к другому контрацептивному методу в этом случае не обязательно.

2. Истекло больше, чем 36 часов. Если пропуск произошел во время первой недели приема препарата - необходимо немедленно принять последнюю забытую таблетку, предыдущие оставить в упаковке и продолжать последующий прием таб-

леток в обычное время. Кроме этого: **а.** если половой контакт имел место во время прошедшей недели, следует немедленно обратиться к гинекологу / так как может возникнуть необходимость в проведении так называемой неотложной контрацепции/ и в течение следующей недели прибегнуть к дополнительным методам контрацепции;

б. если за предшествующую неделю полового контакта не было, в течение последующего 7-дневного периода прибегнуть к дополнительным методам контрацепции.

Если пропуск произошел во время второй недели приема препарата:

необходимо немедленно принять последнюю забытую таблетку, предыдущие оставить в упаковке и продолжать прием следующих таблеток в обычное время. Если Вы не приняли вовремя 4 таблетки или больше, в последующий 7-дневный период следует прибегнуть к дополнительным методам контрацепции.

Если пропуск произошел во время третьей недели приема препарата, возможны следующие действия:

1. необходимо немедленно принять последнюю забытую таблетку, предыдущие оставить в упаковке и продолжать прием следующих таблеток в обычное время. После приема последней таблетки из данной упаковки без перерыва (не соблюдая обычный 7-дневный интервал) начать прием препарата из новой упаковки. Несмотря на непрерывный прием препарата, менструальноподобное кровотечение может произойти.

2. Прекратить прием контрацептивного препарата и после 7-дневного интервала начать прием таблеток из новой упаковки. В семи-дневный интервал засчитываются все дни пропуска в приеме таблеток!

Однако, при наличии желчных камней, возможно учащение приступов желчной колики.

Следует иметь в виду, что если у женщины во время предыдущей беременности наблюдались признаки нарушения оттока желчи вследствие ее сгущения (желтуха, кожный зуд), то весьма вероятно, что эти явления могут повториться при приеме контрацептивных таблеток.

Другие побочные явления:

1. Нарушение менструального цикла.

Во время приема контрацептивных таблеток, особенно в первые месяцы, могут возникать более или менее выраженные межменструальные кровотечения, а иногда ежемесячные кровотечения отсутствуют. Эти явления обычно спонтанно исчезают через 2-3 месяца и не должны быть основанием для прекращения приема препаратов. В случае продолжающихся нарушений менструального цикла или значительного усиления кровотечений с помощью врача подбирают другой гормональный контрацептивный препарат, что обычно решает эти проблемы.

2. Повышение массы тела, отмечающееся во время приема контрацептивных таблеток, в подавляющем большинстве случаев (около 97%) объясняется неправильным режимом питания и физической активности, а не влиянием гормональных препаратов. В остальных случаях предупредить или устранить повышение массы тела можно путем правильного подбора препаратов. При использовании современных препаратов, содержащих низкое количество гормонов, заметного увеличения массы тела ожидать не приходится.

3. Неприятные ощущения со стороны молочных желез.

Прием некоторых контрацептивных таблеток может вызывать чувство напряжения или снижения упругости молочных желез, что зависит от состава препаратов и индивидуальной чувствительности к ним. Эту проблему, как правило, можно решить с помощью правильного подбора препарата. Заметим, что подобные ощущения встречаются и во время обычного менструального цикла, без приема контрацептивных таблеток.

4. Головная боль.

При возникновении резкой, часто повторяющейся головной боли спастического характера, иногда сопровождающейся нарушением зрения или слуха, необходимо прекратить прием контрацептивных таблеток и обратиться к врачу.

5. Тошнота, рвота.

В начальный период прием контрацептивных таблеток, а также в первые дни приема таблеток из каждой последующей упаковки иногда возникает тошнота. Рвота развивается крайне редко. В случае приема препарата перед отходом ко сну эти неприятные ощущения уменьшаются. Если же позывы к рвоте возникали на фоне регулярного приема таблеток в течение многих месяцев и даже лет, следует учитывать возможность развития беременности.

6. Изменение настроения. Изменения настроения, естественно, могут быть вызваны многими причинами. Если, по Вашему мнению, это связано с приемом контрацептивных таблеток, следует обратиться к врачу.

7. Изменения полового влечения.

У большинства женщин прием контра-

цептивных таблеток положительно влияет на половую жизнь, потому что исчезает тревога в отношении развития нежелательной беременности. Однако некоторые женщины могут отмечать уменьшение полового влечения. Это может быть связано с различными причинами, но если Вы считаете, что имеется связь с приемом контрацептивных таблеток, обратитесь к врачу.

8. Изменения цвета кожи.

В процессе приема контрацептивных таблеток могут появиться пигментные пятна, особенно на открытых частях тела, подвергающихся воздействию солнечного света. В таких случаях рекомендуется прекратить прием гормональных контрацептивных препаратов. Как правило, побочные явления возникают лишь в первые месяцы приема контрацептивных таблеток, а в дальнейшем, несмотря на продолжение приема препарата, они прекращаются или значительно смягчаются.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ГОРМОНАЛЬНЫХ КОНТРАЦЕПТИВНЫХ ПРЕПАРАТОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ.

Контрацептивные таблетки оказывают целым спектром положительных действий, способствующих сохранению здоровья женщины.

1. Действие, направленное на регулирование менструального цикла.

Прием контрацептивных таблеток устраняет нерегулярные, мажущие или слишком интенсивные менструальные кровотечения, уменьшаются наблюдающиеся в ряде случаев боли спастического характера и другие неприятные ощущения, возникающие перед

или во время менструаций. Указанное регулирующее действие не распространяется на маточные кровотечения, возникающие вследствие заболеваний.

2. Защита от железодефицитной анемии.

Во время приема контрацептивных таблеток уменьшается объем теряемой менструальной крови, поэтому реже возникает железодефицитная анемия.

3. Влияние на неприятные ощущения, возникающие в середине менструального цикла и перса менструацией.

Не так уж редко у женщин в середине менструального цикла во время созревания и высвобождения яйцеклетки возникают болевые ощущения в нижней части живота, иногда сопровождающиеся небольшими кровотечениями. Во второй половине цикла, в особенности перед возникновением менструации, могут развиваться головная боль, чувство напряженности в молочных железах, задержка жидкости, раздражительность. Прием контрацептивных таблеток значительно уменьшает или даже полностью устраняет эти неприятные ощущения.

4. Защита от воспалительных заболеваний органов малого таза.

Во время приема контрацептивных таблеток слизь шеечного канала становится непроницаемой для микроорганизмов, поэтому воспалительные заболевания органов малого таза возникают намного реже. Контрацептивные препараты уменьшают также частоту возникновения эндометриоза, который, как и воспалительные заболевания малого таза, может вызывать бесплодие /см. пункт 12 данного раздела/. Таким образом, контрацептивные таблетки способствуют сохранению репродуктивной способности

4. Контрацептивные гормональные таблетки - это лекарственные препараты. Выбор первого из этих препаратов, выписывание рецепта на него, а также переход к другому препарату - задача специалиста. При применении гормональных контрацептивных препаратов рекомендуется по меньшей мере ежегодно проводить гинекологическое контрольное обследование. С помощью регулярного врачебного контроля могут быть своевременно и надежно выявлены возможные факторы риска.

В случае появления одного или нескольких из следующих симптомов следует немедленно обратиться к врачу: резкая боль в нижних конечностях, боли в животе, боль в грудной клетке, сопровождающаяся кашлем, одышкой, необычно резкая головная боль, головокружение, мышечная слабость в конечностях, нарушение двигательной активности, онемение, нарушения чувствительности, нарушения остроты зрения, расстройства речи.

5. Начинать прием контрацептивных таблеток следует с 1-5-го дня менструального цикла по назначению врача. Ежедневно нужно принимать одну таблетку в одно и то же время дня в очередности, указанной на упаковке. Рекомендуется принимать таблетку во время какой-либо регулярной ежедневной деятельности /например, после чистки зубов/. После приема 21 таблетки делают 7-дневный перерыв. Как правило, в эти дни возникает нормальное менструальноподобное кровотечение. Прием таблеток из следующей упаковки следует начинать на восьмой день после 7-дневного интервала, независимо от того, закончилось ли кровотечение.

6. При возникновении рвоты

или поноса, если эти явления продолжаются в течение 1-2 суток, следует поступить так, как описано в разделе "пропущенные таблетки", поскольку в таких случаях всасывание даже регулярно принимаемых контрацептивных таблеток становится сомнительным! Если рвота или понос продолжаются более длительно, то до начала следующего менструального цикла нужно пользоваться дополнительными противозачаточными методами. Безусловно, следует обратиться к врачу и, если отсутствуют противопоказания, продолжать принимать таблетки из начатой упаковки.

7. Если возникает необходимость одновременно принимать другой лекарственный препарат, следует информировать врача, предписывающего этот препарат, о том, что Вы принимаете противозачаточные средства, так как некоторые лекарства могут изменять эффект гормональных контрацептивных таблеток.

Если возникает необходимость в кратковременном применении такого препарата, который заведомо может уменьшать действие контрацептивных таблеток, то в этот период необходимо прибегать дополнительно к другим противозачаточным методам. Если же Вам нужно принимать такой препарат постоянно, то Вам следует с помощью врача подобрать такое контрацептивное средство, которое обеспечит должный противозачаточный эффект, или перейти к другому контрацептивному методу.

8. Ситуации, в которых может понадобиться применение дополнительного противозачаточного метода (например, презерватива):

⇒ случайный половой контакт, для предупреждения половых инфекций;

беременности, чтобы обеспечить время для восстановления уравновешенного цикла созревания яйцеклетки. Если желательная беременность не наступает после регулярной половой жизни в течение года, необходимо выяснить причину бесплодия.

Гормональная контрацепция и беременность

Гормональная контрацепция не опасна для потомства. Эти препараты не оказывают последствий на течение беременности и развитие плода. Более того, даже в том случае, если беременность наступает во время приема контрацептивных таблеток, нежелательные действия их на плод практически отсутствуют.

Когда обращаться к специалисту?

1. В связи с необходимостью индивидуального подбора первого препарата.
2. В случае возникновения побочных явлений.
3. При отсутствии таких явлений ежегодно - для профилактического осмотра.
4. В случае заметного изменения в состоянии здоровья.
5. В случае желания перейти на прием другого препарата.

Ни в коем случае не принимайте советов или самих контрацептивных таблеток от несведущих людей! Реклама в печати часто приводит к недоразумениям.

Обращаем Ваше внимание на то, что...

1. Контрацептивные таблетки не защищают от заболеваний, распространяющихся половым путем! В связи с риском заражения СПИДом и другими заболеваниями, распространяющимися половым путем, лучше отказаться от случайных половых

контактов или же - для обеспечения совершенно безопасного полового контакта наряду с контрацептивными таблетками пользоваться также презервативом.

Контрацептивные таблетки позволяют предупредить нежелательную беременность, тогда как презерватив обеспечивает защиту от венерических заболеваний. Во многих странах этот двойной профилактический метод уже получил широкое распространение.

2. Следует иметь в виду, что в возрасте старше 35 лет у курящих женщин (выкуривающих в день 15 сигарет и больше) при использовании комбинированных контрацептивных таблеток, увеличивается риск закупорки сосудов. Поэтому при использовании контрацептивных гормональных препаратов рекомендуется прекратить курение. Если Вы не можете отказаться от курения, то рекомендуется прием препаратов, содержащих только гормон желтого тела /мини-пили/, но при этом следует учесть, что контрацептивная эффективность таких препаратов меньше по сравнению с комбинированными таблетками /за исключением периода лактации и возраста старше 40 лет/. В таких случаях необходимо проконсультироваться со специалистом.

3. Во время кормления грудью не рекомендуется прием контрацептивных гормональных препаратов комбинированного состава, так как содержащиеся в них эстрогены оказывают действие на объем и качество материнского молока! В таких случаях рекомендуются препараты, содержащие только гормон желтого тела /мини-пили/. Эффективность во время кормления грудью приема контрацептивных таблеток, содержащих только гормон желтого тела, равноценна приему препаратов комбинированного состава не кормящей женщиной.

женщин.

5. Защита от рака яичников.

Гормональная контрацепция приблизительно на 50% уменьшает риск развития злокачественных опухолей яичников. Доказано, что частота рака яичников прямо пропорциональна количеству произошедших во время жизни разрывов фолликулов. Продолжительное торможение контрацептивными гормональными препаратами созревания и разрыва фолликулов предупреждает это угрожающее жизни заболевание. Причем защита от возникновения рака яичников сохраняется в течение 10-15 лет после отмены контрацептивных таблеток.

6. Защита от злокачественных опухолей слизистой оболочки матки.

В развитии злокачественных опухолей слизистой оболочки матки играют роль нарушения гормонального равновесия. Нарушения гормонального баланса, как правило, вызываются стрессовыми факторами. Контрацептивные таблетки, восстанавливая нарушенное равновесие гормонов яичников, приблизительно на 50% уменьшают риск возникновения злокачественных опухолей данной локализации. Это защитное воздействие сохраняется в течение 10-15 лет после прекращения приема контрацептивных таблеток.

7. Защита от развития доброкачественных опухолей матки и молочных желез, а также от развития кист молочных желез. Снижение риска развития этих заболеваний происходит потому, что их возникновение также связано с нарушениями гормональной регуляции, устраняемыми контрацептивными таблетками.

8. Защита от атеросклероза артерий.

Все комбинированные контрацептивные гормональные препараты замедляют процесс развития атеросклероза.

9. Замедление развития остеопороза.

Среди причин развития остеопороза в климактерическом периоде важное значение имеет недостаток эстрогенов и прогестерона. Обеспечивая сохранение близкого к норме гормонального равновесия, контрацептивные таблетки способны предупредить преждевременное разрежение костной ткани.

10. Профилактика внематочной беременности.

Этот эффект контрацептивных таблеток объясняется тем, что они подавляют созревание и разрыв фолликулов, без чего внематочная беременность возникнуть не может.

11. Защита от возникновения доброкачественных ("функциональных") кист яичников. Так называемые функциональные кисты яичников являются следствием "скольжения" фолликулов в процессе их созревания. Контрацептивные таблетки тормозят созревание фолликулов с первого дня и таким образом приблизительно на 90% уменьшают частоту возникновения функциональных кист яичников.

12. Тормозящее влияние на развитие эндометриоза.

При очень сильном менструальном кровотечении, когда отторгается более толстая, чем обычно, слизистая оболочка матки, жизнеспособные участки слизистой оболочки могут попадать в брюшную полость через маточные трубы. Там они иногда срачиваются с брюшиной и способны продолжать свои циклические функции (эндометриоз). В результате этого

образуются содержащие кровь кисты, вызывающие резкую боль в животе во время менструации. Впоследствии в брюшной полости может развиваться тяжелый спаечный процесс. Эндометриоз вследствие закупорки маточных труб часто приводит к бесплодию. Контрацептивные таблетки уменьшают выраженность менструальных кровотечений и сокращения матки во время менструации.

Поэтому попадание кусочков слизистой оболочки матки в брюшную полость происходит гораздо реже. Под влиянием гормонов желтого тела, входящих в состав контрацептивных препаратов, клетки эндометрия теряют жизнеспособность вне матки. Некоторые контрацептивные таблетки используются и для лечения уже развившегося эндометриоза.

13. Лечебный эффект при некоторых кожных заболеваниях.

Все контрацептивные таблетки в разной степени оказывают положительное действие на большинство кожных проявлений, обусловленных повышенной активностью /гиперфункцией/ мужских половых гормонов: развитие угрей, облысение мужского типа, гипертрихоз.

14. Уменьшение частоты развития и тяжести отдельных аутоиммунных заболеваний

Ревматоидный артрит - воспалительное заболевание суставов, тромбоцитопеническая пурпура повышенная кровоточивость вследствие уменьшения числа тромбоцитов. Это действие контрацептивных препаратов объясняют тем, что в их состав входит гормон желтого тела, близкий по своей структуре и действию к определенным противовоспалительным средствам.

Устранение некоторых заблуждений...

- Так как контрацептивные таблетки уменьшают риск развития кистозных заболеваний молочных желез /а они, в свою очередь, могут рассматриваться как предраковые заболевания/, можно было бы ожидать, что во время гормональной контрацепции должна снижаться частота рака молочных желез. К сожалению, доказать это на практике пока не удалось, но имеющиеся в настоящее время сведения позволяют считать, что частоту рака молочных желез контрацептивные таблетки не увеличивают.

Они могут способствовать прогрессированию уже возникшего рака молочных желез, хотя при этом смертность у женщин, принимающих контрацептивные таблетки, ниже.

- В период с 1960 по 1970 г.г. существует мнение, что у женщин, принимавших контрацептивные таблетки, чаще возникает рак шейки матки. Как было выяснено позже, эта зависимость является лишь кажущейся. Дело в том, что увеличивая "сексуальную свободу", применение противозачаточных средств способствовало распространению вируса папилломы человека /Human Papilloma Virus/, вызывающего рак шейки матки. **Поэтому, несмотря на то, что гормональные таблетки не имеют прямого отношения к возникновению рака шейки матки**, в ходе их приема рекомендуется проводить ежегодные профилактические осмотры для раннего распознавания этого заболевания.

- Гормональные контрацептивные таблетки не вызывают бесплодия.

Возможность зачатия восстанавливается в течение 1-3 месяцев после прекращения их приема.

Бывает, что после прекращения приема этих препаратов менструации становятся нерегулярными, более или менее длительно отсутствуют, и жела-

тельная беременность не наступает. Однако, расстройства менструального цикла не могут приписываться применявшимся таблеткам, так как обычно они отмечались еще до или во время приема контрацептивного препарата. В целях выявления причины расстройства менструального цикла и для восстановления способности к зачатию необходимо обратиться к специалисту. Еще раз подчеркнем, что контрацептивные таблетки не вызывают бесплодия, они предохраняют от оплодотворения, при этом защищая женщин от развития двух наиболее часто встречающихся причин бесплодия (воспалительных заболеваний органов малого таза и эндометриоза).

- Под регулярным врачом наблюдением контрацептивные таблетки **могут применяться годами без перерыва**. Кратковременное прекращение приема препаратов на 1-2 месяца не приносит какого-либо положительного эффекта. Наоборот, опыт показывает, что нередко именно в этот период возникает нежелательная беременность.

Какая контрацептивная таблетка «самая лучшая»?

Разработать "самую лучшую" контрацептивную таблетку до сегодняшнего дня не удалось. То, какой препарат будет оптимальным для конкретной женщины, помогают определить сведения, полученные при изучении индивидуального и семейного анамнеза, определении состояния здоровья и физиологических особенностей. Существующий в СНГ широкий ассортимент контрацептивных препаратов открывает возможность подобрать каждой женщине наиболее подходящий для нее препарат. Весьма важно, чтобы соответствующий контрацептивный препарат был подобран специалистом.

Необходимо ли периодический переход к другим контрацептивным таблеткам?

Если какой-то один препарат оправдал свое действие, нет смысла переходить к другому. Неприятные побочные явления, которые иногда возникают в течение первых месяцев приема, обычно смягчаются или исчезают. Переход к другому препарату обоснован только в случае значительной выраженности побочного действия или изменений в состоянии здоровья женщины. **Замена контрацептивного препарата должна осуществляться специалистом!**

Как долго можно принимать контрацептивные таблетки?

Возраст, сам по себе, не может служить противопоказанием для гормональной контрацепции. После наступления климакса эти препараты не рекомендуют принимать потому, что в этот период контрацепции не требуется. Однако, нужно иметь в виду, что с возрастом учащаются заболевания, которые увеличивают риск применения гормональных препаратов. Большинство контрацептивных таблеток, имеющихся в аптечной сети СНГ, можно применять до наступления климакса /45-50 лет/ при отсутствии противопоказаний. В период менопаузы целесообразно от контрацептивных таблеток перейти к препаратам, применяющимся для замещения дефицита гормонов в менопаузе, в целях предупреждения симптомов климакса и развития остеопороза.

Если Вы желаете ребенка...

Способность к оплодотворению обычно восстанавливается через 1-3 месяца после прекращения приема контрацептивных таблеток. Целесообразно прекратить их прием приблизительно за 3 месяца до планируемой