

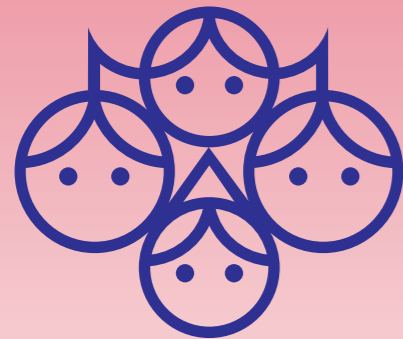
LABESTRA
LÁSKA BEZE STRACHU

ANTIKONCEPCE

Další informace:

www.planovanirodiny.cz
www.antikoncepce.cz
www.antikoncepce.com
www.28dni.cz
www.pharmatex.info
www.pepino.cz

Vydala Společnost pro plánování rodiny a sexuální výchovu
www.planovanirodiny.cz



SPOLEČNOST PRO PLÁNOVÁNÍ RODINY
A SEXUÁLNÍ VÝCHOVU

Hlavním partnerem kampaně
je Akacia Group Ltd., www.pharmatex.info

od nejkratšího a 11 dnů od nejdějšího cyklu. Ostatní dny jsou tedy neplodné. Spolehlivost je nízká. Obdobně lze sledovat křivku bazální teploty, při ovulaci dojde ke zvýšení teploty o 0,5 stupně, které trvá do konce cyklu. Neplodné období tak nastává od 4. dne zvýšení teploty. Ovulaci lze také zjistit výskytem tažného hlenu v děložním hrdle či změknutím hrdla děložního v období okolo ovulace. Kombinací hodnocení bazální teploty s hodnocením hlenu nebo děložního čípku někdy nazýváme symptotermální metoda. Po důkladném nácviku lze u symptotermální metody dosáhnout poměrně dobré spolehlivosti, metoda je tedy vhodná pro ty, kteří např. z náboženských důvodů jiné metody užívat nesmějí.

Kojení

Přirozená poporodní antikoncepce využívá zvýšení hormonu prolaktinu, který brání zrání vajíček, při kojení. Tvorba prolaktinu je vyvolávána stimulací prsní bradavky sáním novorozence. K udržení tohoto mechanismu je nutné, aby žena plně kojila a to minimálně každé 4 hodiny přes den a každých 6 hodin v noci. Při užívání metody do půl roku od porodu je Pearl index 2 – 4.

Nitroděložní tělíska

Nitroděložní tělísko (IUD) zavádí lékař do dělohy. Je opatřeno silikonovým vláknem, za které je lze odstranit. Většina tělísek se zavádí na dobu 5 let. Absolutní výhodou je nemožnost udělat chybu v užívání.

Přidáním hormonu vzniká **nitroděložní systém**, ten někteří autoři řadí mezi gestagenní hormonální antikoncepci. Tělísko s hormonem

- gestagenem - je nejvhodnější pro ženy, které již rodily, a plánují si další dítě po delším období, nebo chtějí dlouhodobou, spolehlivou antikoncepci s návratem plodnosti. Je možné je zavést v šestinedělí a u kojících matek, neovlivňuje tvorbu ani složení mléka.

Nevratné metody antikoncepce

Mezi nevratné metody patří sterilizace ženy (zneprůchodnění vejcovodů) či podvaz chámovodů muže. Jsou u nás omezeny zákonem.

Shrnutí:

- ◆ Máme širokou škálu antikoncepčních metod, vybrat si může opravdu každý
- ◆ Pro současnou ochranu hlavně před HIV/AIDS je ideální dvojitě jištění:
 - ◆ kondom + hormonální antikoncepce
 - ◆ kondom + spermicidy (Pharmatex)Kondom a částečně i spermicidy brání nebo výrazně snižují přenos sexuálně přenosných nemocí (neporušený kondom, který nesklouzl, zcela brání přenosu HIV/AIDS, u většiny ostatních onemocnění výrazně snižuje možnost přenosu).
- ◆ Existuje i postkoitální antikoncepce („pilulka po“, záchranná antikoncepce), která po nechráněném styku zabrání nechtěnému těhotenství – takže i když uděláme chybu a máme nechráněný styk, nemusíme riskovat nechtěné těhotenství.

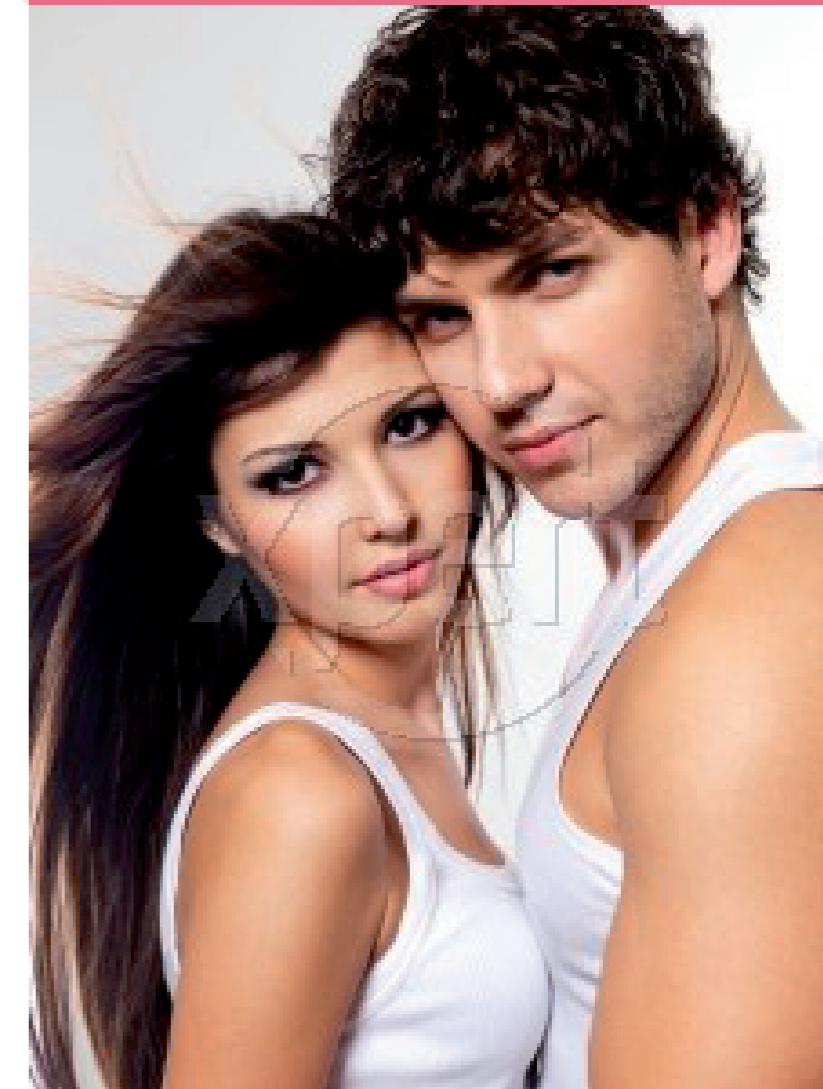
ODPOVĚDI NA NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY O KOMBINOVANÉ HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCI V BODECH:

- ◆ při řádném užívání chrání pilulka i v 7 denním období mezi užíváním jednotlivých balení
- ◆ pilulka primárně nezvyšuje tělesnou hmotnost, u zhruba 10% žen dochází k zvýšení hmotnosti o více jak 2 kg za rok, ale u stejného procenta dochází k obdobnému snížení, mírné zadržování vody se může projevit zvýšením váhy v průměrně 0,8 kg
- ◆ zlepšuje akné, nadměrné ochlupení, mastné vlasy
- ◆ při zvracení do 3 – 4 hodin po užití tablety je nutno se chovat jak, kdyby tableta nebyla užita
- ◆ oddálení menses lze dosáhnout při navázání dalšího balení monofazických preparátů (mají všechny tablety stejné) bez mezery nebo přidáním tablet z poslední části cyklu u antikoncepčních pilulek jiné konstrukce



LABESTRA
LÁSKA BEZE STRACHU

ANTIKONCEPCE



ANTIKONCEPCE

Antikoncepce (kontracepce) je každá metoda, která má za cíl zabránit splynutí pohlavních buněk muže – spermií – a ženy – vajíček.

Principem antikoncepce může být zabránění tvorby vajíček nebo spermií, zneprůchodnění vejcovodů či chámovodů nebo zachycení spermií před vstupem do hrdla děložního či jejich ničení spermicidy tamtéž.

Spolehlivost jednotlivých antikoncepčních metod je různá. U těch méně spolehlivých spolehlivost zvyšuje kombinace dvou až tří metod. Spolehlivost jednotlivých antikoncepčních metod je dána Pearl indexem. Je to počet těhotenství při dané metodě, pokud by byla užívána 100 ženami po 1 rok. Pro současnou ochranu hlavně před HIV/AIDS je vhodné kombinovat kondom a hormonální antikoncepci nebo kondom a Pharmatex.

DĚLENÍ ANTIKONCEPCE PODLE MECHANISMU ÚČINKU:

Lokální chemická antikoncepce a bariérové metody:

Vedle antikoncepčního účinku snižují riziko přenosu pohlavně přenosných nemocí a navíc jsou pro uživatele zcela bez rizika.

Lokální neboli chemická antikoncepce (spermicidy) je založena na principu ničení spermií v ejakulátu. Spermicid nové generace – benzalkonium chlorid (Pharmatex) má srovnatelnou antikoncepční účinnost s hormonální antikoncepcí. Spermicidní aktivita benzalkonia je rovněž spojena se schopností narušovat buněčnou stěnu některých mikroorganismů a tím snižovat riziko přenosu některých pohlavně přenosných chorob. Pharmatex je na našem trhu dostupný ve formě krému s okamžitým nástupem účinku, který přetrvává 10 hodin po zavedení do pochvy, nebo ve formě globule s nástupem účinku po 5 minutách od zavedení a s účinkem 4 hodinovým bez lékařského předpisu. Dobou účinností pro krém a globuli se miní doba od zavedení do styku. Před dalším stykem musí být aplikována další dávka. Toto doporučení platí i při přerušované souloži, tedy při ejakulaci mimo pochvu. Pharmatex lze užívat současně s kondomem aniž by se vzájemně tyto metody ovlivňovaly. Pro udávanou vysokou účinnost Pharmatexu (Pearl index 0,68-2,6) je nezbytné dodržovat základní pravidla užívání: Pharmatex vždy znovu aplikovat před dalším stykem, v intimní hygieně nepoužívat mýdlo 2 hodiny před a po styku, nepoužívat společně s jinou vaginální léčbou, do 2 hodin po styku se vyhnout koupelím v stojaté vodě či vaginálním výplachům.

Další informace na www.pharmatex.info

Prezervativy (kondomy) jsou většinou latexové zábrany průniku spermií do pochvy. Na trhu je dostupných mnoho druhů kondomů od různých výrobců. Většina je elektronicky testována a tak riziko průniku spermií, virů či bakterií je nulové. Kondomy se navlékají na ztopořený penis těsně před stykem. Po ejakulaci musí být sejmuty a pro další styk je třeba užít nový kondom. Nejčastěji je jako příčina selhání udáváno sklouznutí, případně prasknutí kondomu. Spolehlivost zvyšuje dodržování všech zásad správného používání kondomu – návod je v příbalovém letáku nebo např. na www.pepino.cz. Kondomy nesmí být používány současně s látkami obsahujícími tuky, které zvyšují jejich prostupnost. Pro zvýšení kluzkosti se používá lubrikační gel. Po ejakulaci penis většinou rychle ztrácí objem, při vytažování z pochvy je proto nutno kondom přidržet při koření penisu, jinak snadno sklouzne. Jako bariéru lze použít rovněž cervikální klobouček nebo vaginální pesar. V současné době nejsou pro malý zájem žen na našem trhu běžně dostupné. Také existuje ženský kondom - femidom.

Hormonální antikoncepce

O volbě hormonální antikoncepce rozhoduje lékař - gynekolog společně se ženou – jen tak je možné pro každou uživatelku najít preparát, který bude všestranně vyhovovat.

Hormonální antikoncepci dělíme na kombinovanou, obsahující dva hormony - estrogengestagenní a čisté gestagenní obsahující pouze gestagen.

Kombinovaná (estrogengestagenní) antikoncepce

je hlavní hormonální antikoncepční metodou. Donedávna výhradní formou byly tablety podávané ústy (perorální podání). Nově se objevují formy neperorální, jejichž výhodou je zejména to, že se nemusí brát denně a tím jsou omezeny časté chyby uživatelky.

U nás jsou z neperorálních metod dostupné náplast a vaginální kroužek. Náplast se vyměňuje jedenkrát týdně a po třetí náplasti následuje týdenní pauza. Vaginální kroužek se zavádí na tři týdny, poté následuje týdenní pauza.

Hlavní mechanismus kombinované antikoncepce je zablokování uvolnění vajíčka. V pauze užívání nastává tak zvané pseudomenstruační krvácení.

Preparátů kombinované antikoncepce je velké množství, výběr je třeba ponechat na lékaři po dohodě s uživatelkou. Neplatí, že co vyhovuje jiné ženě, bude vyhovovat i vám. Některé ženy kombinovanou hormonální antikoncepcí užívat nesmějí, jsou to např. ty, které prodělaly trombózu nebo jsou nosičky genů pro zvýšené srážení krve (trombofilie), mají závažné onemocnění jater či mají podezření na hormonálně závislý nádor. Důkladně se podání této antikoncepce musí zvážit např. u žen s komplikovanou cukrovkou, vysokým tlakem nebo u kuřáček.

Kombinovanou hormonální antikoncepci také může lékař předepsat pro její léčebné účinky, které se u uživatelky projevují. To je především navození pravidelného cyklu se slabým krvácením, léčba bolestivé menstruace, léčba poruch menstruačního cyklu ve smyslu plus i minus, odbourání premenstruačního syndromu atd. Běžně podávání sestává z 21 účinných tablet a sedmidenní pauzy nebo 7 neúčinných tablet. Na trhu jsou však i schémata s 22 nebo 24 aktivními pilulkami.

Čisté gestagení antikoncepce

nemá téměř žádná omezení. Dobře zvažovat užívání je nutno např. při karcinomu prsu, cystách na vaječniku, osteoporóze, závažných jaterních nemocech apod. Pro lepší snášenlivost je nutné ženu poučit, že krvácení při čisté gestagení antikoncepci může být dosti nepravidelné, ale většinou významně slabší. U části žen krvácení zcela vymizí.

Čisté gestagení antikoncepce je první volbou pro kojící ženy, protože neovlivňuje produkci ani složení mléka a nemá negativní vliv na kojence. Nejběžnější formou gestagení antikoncepce jsou tablety, existují však také tyčinka s pomalým uvolňováním, která se zavádí pod kůži, a nitrosvalové a podkožní injekce s aplikací na tři měsíce. Nevýhodou injekcí na rozdíl od ostatních čistě gestageních přípravků je velmi pozvolný návrat plodnosti.

Svým složením patří k čistě gestagení antikoncepci i „pilulka po“ (postkoitální antikoncepce, intercepce), kterou lze podat do 72 hodin od pohlavního styku s rizikem selhání jen 1,1%. Druhou tabletu je nutno podat za 12 hodin po první. Při podání do jedné hodiny od styku stačí aplikace jedné tabletky. V současnosti je dostupný i preparát se stejnou účinností a aplikací jedné pilulky do 72 hodin. „Pilulka po“ je u nás stejně jako všechna hormonální antikoncepce bohužel dostupná jen na lékařský předpis. *Zcela nově je na trhu přípravek s účinnou látkou uliprostal acetát, užití jedné tablety s 30 mg účinně brání otěhotnění do 120 hodin od nechráněného pohlavního styku.*

Přirozené (přírodní) metody

Tzv. přirozené metody jsou zatíženy vysokými nároky na techniku provedení i sebekontrolu a díky tomu většinou i nízkou účinností. Nejčastěji používanou metodou vůbec je *přerušovaná soulož* (coitus interruptus) s Pearl indexem 8-38. Odpovědnost za metodu nese převážně muž. Principem je ejakulace mimo pochvu.

Ženy s pravidelným menstruačním cyklem mohou používat *metodu neplodných dnů*. Kalendářní metoda dle Ogino-Knause vychází z pravidla, že ovulace (uvolnění vajíčka) nastává 14 dní před začátkem dalšího menstruačního krvácení, spermie mají životnost 2-3 dny a vajíčko je možno oplodnit 24 hodin. Po půlročním sledování délky cyklu může žena plodné dny ohraničit odečtením 18 dnů

Účinná nehormonální antikoncepce

PHARMATEX®
(BENZALKONII CHLORIDUM) VAGINÁLNÍ GLOBULE • VAGINÁLNÍ KRÉM

Pro jakou ženu je Pharmatex vhodný?

- ženu odmítající hormonální antikoncepci
- ženu s občasným pohlavním stykem
- kuřáčku
- ženu po tromboembolické příhodě
- ženu léčenou pro křečové žíly
- ženu vystavenou riziku některých sexuálně přenosných nemocí
- ženu s vysokými jaterními testy
- ženu před menopauzou
- kojící matku

3 rady pro maximální účinnost

- Pharmatex® vaginální globule musí být znovu aplikovány před každým novým stykem
- v intimní hygieně nepoužívat mýdlo 2 hodiny před a po styku
- nepoužívat společně s jinou vaginální léčbou

vaginální globule

Jak používat: zavedte globuli do pochvy

Nástup účinku: po 5 minutách (po úplném rozpuštění globule)

Délka účinku: 4 hodiny



vaginální krém

Jak používat: zavedte naplněný aplikátor hluboko do pochvy a aplikujte dávku

Nástup účinku: okamžitý

Délka účinku: 10 hodin



- likviduje spermie ve vagině
- ničí některé choroboplodné bakterie a viry
- působí čistě lokálně
- má lubrikační efekt

Lék pro vaginální použití. V případě výskytu nežádoucích účinků kontaktujte svého lékaře nebo lékárníka. Způsob úhrady: hraď uživatelka. Výdej léku není vázán na lékařský předpis. Před použitím přípravku si pozorně přečtěte příbalovou informaci.

www.pharmatex.info

Zástupce pro ČR:

Akacia Group s.r.o., Evropská 94, 160 00 Praha 6, www.akacia.cz, info@akacia.eu