



Hormoni drošībai



Hormonālās kontracepcijas līdzekļi izraisa arvien mazāk blakņu, tomēr 58 procenti aptaujāto Latvijas sieviešu uzskata, ka tie kaitē veselībai un veicina pieņemšanas svarā. Un rodas šaubas – vai esam izvēlējušās vispiemērotāko metodi?

366C konsultante



DITA BAUMANĒ-AUZA, Latvijas Kontraceptoloģijas asociācijas viceprezidente, ginekoloģe un dzemdību speciāliste *Diplomātiskā servisa medicīnas centrā*

Izraugoties pretapaugļošanās līdzekli, vissvarīgākais, lai tas droši pasargātu no nevēlamas grūtniecības, būtu ērti lietojams, turklāt neveicinātu ķermeņa svara palielināšanos.

“Izvēloties kontracepcijas veidu, sievietei vispirms pašai vajadzētu padomāt par savu veselību un ieradumiem, pārrunāt ar partneri par abiem pieņemamāko izsargāšanās paņēmieni un tikai tad doties pie ginekologa. Atkārtotai vizītei, lai pārbaudītu, vai viss kārtībā, vajadzētu būt vismaz reizi gadā,” uzsver ginekoloģe un dzemdību speciāliste **Dita Baumanė-Auza**.

Bez liekā svara un ūsiņām

Hormonālā kontracepcija ir viena no drošākajām pretapaugļošanās metodēm, kas padara grūtniecības iestāšanos neiespējamu, novēršot ikmēneša ovulāciju jeb olšūnas nobriešanu, veicinot bieža gļotu slāņa veidošanos un apgrūtinot spermatozoīdu ceļu uz mērķi.

Pāris kilogrami, to lietojot, patiesi var piepulcēties, jo hormoni veicina šķidrums aizturi audos, taču – ne vairāk! Ja ķermeņa svara pieaugums ir lielāks, visticamāk, iemesls meklējams uztura pārmērībās un mazkustīgumā. Turklāt jāņem vērā, ka pēc 35 gadu vecuma vielmaiņa kļūst gausāka un nosliece uz apajumiem – lielāka. Ar kontracepciju iespējama gan optimāla svara regulācija, gan veiksmīga cīņa ar lieko apmatojumu. Tādēļ, pirms uzklāsit mītus par tās kaitīgumu, ieteicams meklēt ticamus informācijas avotus un kompetenta speciālista konsultāciju.

“Daudzviet pasaulē pieņemts pretapaugļošanās līdzekli izrakstīt, pacienti neizmēģinot. Taču mēs, Latvijas ginekologi, atzīstam, ka sievietei pirms tam nepieciešama ginekoloģiska apskate, ieteicams izmērit asinsspiedienu un nosvērties. Šie rādītāji jākontrolē arī vēlāk. Turklāt jāpārlicinās, vai nav seksuāli transmisīva slimība – ja organismā ir iekaisums, kontracepcija var neiedarboties,” teic doktore Dita Baumanė-Auza.

Sākot to lietot, divus trīs mēnešus iespējamas nepatīkamas blaknes: galvassāpes, nogurums, nelaba dūša, garastāvokļa svārstības, smērējoši izdalījumi starp menstruācijām, taču vēlāk tās parasti pāriet.

No kontracepcijas ne tikai gūstam iespēju droši

milēties. Tā palīdz kontrolēt menstruālo ciklu un ārstēt ar neatbilstošu hormonu izdali saistītus veselības traucējumus. Parasti mēnešreizes kļūst regulāras un mazāk izteiktas, pirmsmenstruālais sindroms – vieglāks, kauli – stiprāki.

Pētījumi liecina, ka sarakū iespēja saslimt ar dzemdes un taisnās zarnas vēzi. Taču, ja audzējs jau attīstījies, tad gan papildu estrogēna uzņemšana var kaitēt.

Daudzas izmanto hormonālās kontracepcijas sniegto iespēju pārceļt mēnešreizes, lai tās nesabojātu ceļojumu, kāzas vai citu svarīgu notikumu. To dara, lietojot tabletes, riņķīti vai plāksteri nepārtrauktā režīmā, piemēram, trīs mēnešus pēc kārtas. Parasti gan labāk neeksperimentēt pašai, bet par to konsultēties ar ginekologu.

Tabletes

Ja vien to pieļauj veselības stāvoklis un sievietē dod priekšroku hormonālās kontracepcijas tablešu lietošanai, pastāv diezgan plašas iespējas izvēlēties atbilstošāko veidu.

Sintētiski radītie hormoni estrogēns un progesterīns, kā arī citi, kas tajās ietilpst, pēc sastāva līdzinās dabiskajiem, sievietes organismā esošajiem, taču darbojas spēcīgāk un ilgāk.

Blakusparādības – galvassāpes, asinsspiediena paaugstināšanās, krūšu piebriešanu, sāpīgas mēnešreizes, gremošanas traucējumus – lielākoties izraisa estrogēns, kuru satur kombinētie preparāti. Savukārt asiņaini izdalījumi starp menstruācijām var liecināt par šā hormona nepietiekamu devu.

Lai izvairītos no nepatīkamiem simptomiem, vēlams izvēlēties tabletes, kas satur estrogēnus zemā devā. Agrāk šā hormona saturs vienā tabletē bija ap 50 miligramiem, taču mūsdienās to cenšas arvien samazināt (tas var būt 35–15 miligrami), saglabājot maksimālu pretapaugļošanās efektu un sarūcinot blakņu iespēju.

Ieteicami līdzekļi, kuros ir dabiskie estrogēni, kas maksimāli pielāgoti sievietes organismam.

Tās, kuras nepanes estrogēnu, var lietot progesterīnu saturošu kontracepciju, piemēram, *minipilles*, kas nemēdz izraisīt šādas blakusparādības. Toties dažām tā rada depresīvas noslieces un nomāc vēlmi

un sirdsmieram

milēties. Šie preparāti atšķirībā no kombinētajiem jālieto nepārtraukti, bez nedēļas pārtraukuma.

Ja nepieciešams **regulēt menstruālo ciklu**, parasti iesaka tā sauktās **daudzfāzu tabletes** ar atšķirīgām hormonu attiecībām, kas atbilstoši katrai devai ir marķētas ar citu krāsu.

Kad ieteicamas. Kontracepcijas tabletes ir laba izvēle sievietēm, kurām ir pastāvīga seksuālā dzīve, turklāt veselības traucējumi, kurus tās var palīdzēt novērst. Piemēram, ja olnīcās veidojas cistas, palīdzēs kombinētie preparāti, kas satur estrogēnu.

Savukārt, ja ir vēlme panākt, lai āda nav taukaina, izžūd pinnes un pastiprināt liekais apmatojums, priekšroka dodama progestīnu saturošiem līdzekļiem, kas ierobežo virsnieru hormonu darbību.

Trūkumi. Viena tablete iedarbojas tikai diennakti. Aizmirstot to iedzert ilgāk par divām stundām, pretapaugļošanās efekts var mazināties un, hormonu līmenim noslidot pārāk zemu, – iestāties grūtniecība. Kavējoties jau diennakti, jāieņem divas: gan aizmirstā, gan nākamā deva.

Ja bijusi vemšana vai caureja, tabletes no grūtniecības var nepasargāt, tādēļ drošībai papildus jālieto prezervatīvs, sūklītis vai cits spermicīds.

Tikai progestīnu saturošu kontracepciju iesaka:

- sievietēm ar paaugstinātu asinsspiedienu (virs 160 mm /Hg), 2. tipa cukura diabētu un lieko svaru;
- pastiprināta dzemdes iekšējā slāņa veidošanās (endometriozes) un miomas mazināšanai;
- varikozu vēnu, migrēnas (ar auru), reimatoīdā artrīta, sarkanās vilkēdes un citām slimniecēm;
- tām, kuras izsmēķē vairāk nekā desmit cigaretes dienā un ir vecākas par 35 gadiem;
- ja bijuši asinsizplūdumi, insults, venozā tromboembolija.

Hormonu injekcijas

Progestīna injekcija muskuli reizi trijos mēnešos ir laba izvēle pēc 35 gadu vecuma, īpaši neilgi pirms menopauzes iestāšanās, lai sagatavotu organismu šim periodam.

Kad ieteicamas. Tās piemērotas aizmāršīgām sievietēm, jo par šo kontracepciju jāatceras tikai reizi trijos mēnešos, kā arī visām, kam ārstnieciskos nolūkos nepieciešams progestīns, proti, ja ir dzemdes mioma, polipi, endometriozis. Injekcijas novērš stipru menstruālo asiņošanu, nereti mēnešreizes nenotiek vispār.

Līdzīgi iedarbojas implantanti, kurus ievada zem ādas uz trim līdz pieciem gadiem. Latvijā tie nav pieejami.

Trūkumi. Satur lielu hormonu devu. Var mazināt kaulu blīvumu. Dažkārt rada depresīvu noskaņojumu un vājina seksuālās vēlmes.

Vaginālais riņķītis

Pavisam jaunām sievietēm no nevēlamas grūtniecības vislabāk izsargāties ar prezervatīva palīdzību, taču, ja ir vēlme lietot hormonālo kontracepciju, priekšroka dodama vaginālajam riņķītim.

Apājo silikona izstrādājumu sievieti ievieto makstī uz trim nedēļām, kur tas vienmērīgi izdala hormonus, kas no gļotādas uzsūcas asinsritē. Septiņu dienu lietošanas pārtraukumā notiks mēnešreizes, līdzīgi kā izmantojot kontracepcijas tabletes.

Riņķītis, salīdzinot ar citiem kontracepcijas līdzekļiem, rada viszemāko hormonu līmeni asinīs – apmēram divreiz mazāku nekā tabletes, kas satur 30 mikrogramus estrogēna. Menstruālā cikla laikā tas izdala par 65 procentiem mazāk estrogēna nekā plāksteris. Nevēlamas blaknes izraisa visai reti.

Atšķirībā no tabletēm šis līdzeklis efektu nezaudē arī tad, ja gadījies vemšana un caureja, jo hormoni no tā neuzsūcas caur kuņģa un zarnu traktu.

Kad ieteicams. Tā kā hormoni nenokļūst aknās un kuņģī, riņķītis piemērots pēc pārslimota hepatīta un citām kaitēm, kad tablešu lietošana nav vēlama.



Kontracepcija bez ierobežojumiem

PHARMATEX®

PHARMATEX® ir lokāls kontracepcijas līdzeklis.

Tas pieejams dažādās viegli lietojamās zāļu formās. Tam piemīt augsta efektivitāte, drošība un nehoronāla darbība. Nav nepieciešama ārsta recepte. Pirms zāļu lietošanas konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu.

Konsultācijas: www.arsti.lv, www.innotech.lv

PHARMATEX®
lokāla un nehoronāla kontracepcija
Uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju.

ZĀĻU NEPAMATOTA LIETOŠANA IR KAITĪGA VESELĪBAI

Tā ir laba izvēle aizmārīgām sievietēm. Jāatceras to izņemt pēc trim nedēļām un ievietot maksī jaunu pēc nedēļas. Galvenais – atminēties ierakstīt atgādinājumu kalendārā vai plānotājā.

Neērtības. Ja *drošības sargs* sekā laikā izkrit, to noskalo zem tekoša silta ūdens un liek atpakaļ maksī. Ja vīrietis apgalvo, ka viņam tas traucē, iemesls ir tikai psiholoģisks. Taču sieviete vai partneris mīļoties riņķīti var izņemt un pēc tam ievietot atpakaļ. Taču ievērojot, ka tam **nav vēlams atrasties ārpus ķermeņa ilgāk par divām trim stundām**. Ja tā noticis, līdz nākamā drošības līdzekļa ievadīšanai no grūtniecības jāizsargājas papildus, piemēram, ar prezervatīvu.

Eiropā hormonālo kontracepciju lieto 30 procenti sieviešu, bet Latvijā – tikai 13 procenti no tām, kas izsargājas no grūtniecības.

Riņķīša efektivitāte var mazināties, lietojot atsevišķus medikamentus, piemēram, antibiotikas, zāles pret tuberkulozi un epilepsiju. Tie var izraisīt nevēlamu asiņošanu no dzimumceļiem.

Plāksteris

Plānais smilšu krāsas plāksterītis, ko pielīmē reizi nedēļā uz augšdelma, pleca, gurna vai sēžamvietas, izdala salīdzinoši augstu hormonu devu, kas caur ādu nonāk asinsritē, kavējot grūtniecības iestāšanos. Pēc trešās nedēļas jāievēro pārtraukums, līdzīgi kā izmantojot citus hormonālās kontracepcijas veidus.

Atšķirībā no riņķīša, šai metodei paredzēta divu dienu drošības rezerve gadījumā, ja sieviete aizmirsusi plāksteri nomaiņīt. Tā iedarbību neietekmē vemšana un caureja, kā arī medikamentu, piemēram, antibiotiku lietošana.

Kad ieteicams. Šis kontracepcijas veids, tāpat kā riņķītis, ir piemērots, ja sievietei bijušas aknu vai citas gremošanas trakta slimības.

Plāksteris, salīdzinot ar tabletēm, ir drošāks aizmārīgajām, jo par tā nomaiņu jāatceras tikai reizi nedēļā.

Kad nav vēlams. To **nedrīkst lietot** sievietes, kurām veselības stāvokļa dēļ pastāv trombembolijas (asins recekļu nokļūšanas plaušās) risks, piemēram, ja ir paaugstināts asinsspiediens un paplašinātas vēnas.

Ja sieviete sver vairāk nekā 90 kilogramus, plāksteris izdalīto hormonu daudzums var būt nepietiekams pasargāšanai no grūtniecības. Tas nav ieteicams arī tad, ja āda pret to ir pastiprināti jutīga.

VISDROŠĀKIE KONTRACEPCIJAS LĪDZEKĻI

1. Sievietes sterilizācija un ilgstošas iedarbības hormonālā kontracepcija: dzemdes spirāle un zemādas implantīti.
2. Varu saturošas spirāles.
3. Īslaicīgas darbības hormonālā kontracepcija: injekcijas, tabletes, vaginālais riņķītis un plāksteris.

Neērtības. Nav patīkami, ka pludmalē, pirti vai citur, kur atkailinām ķermeni, kontracepcijas līdzeklis nav noslēpjams citu acīm.

Reizēm plāksterim mazgājoties vai svīstot atlimējas maliņas, kas neglīti izskatās, taču pats galvenais – tas var būt kļuvis neefektīvs, tādēļ nekavējoties jāmaina.

Hormonālā spirāle

Plastikāta spirāle, ko ievada dzemdē, lēni un vienmērīgi piecu gadu laikā tās gļotādā izdala progestīnu, nodrošinot vēl lielāku drošību pret grūtniecības iestāšanos nekā parastā varu saturošā mīsa.

Kad ieteicams. Šī pretapaugļošanās *ierīce iedarbojas uz dzemdes gļotādu ārstejoši*, tādēļ piemērota, ja tā veidojas pastiprināti bieža, ir polipi, mioma, endometriozes (dzemdes gļotādas perēkļi vēdera dobumā un mazā iegurnā orgānos), kas izraisa stipru menstruālo asiņošanu. Sievietes parasti priecē, ka mēnešreizes kļūst mazāk apjomīgas vai pat nav vispār.

Tā vēlama korpulentām kundzēm, kā arī pirms menopauzes, lai radītu dabīgu pāreju uz šo dzīves periodu.

Kad nav vēlams. Hormonālo spirāli **nevajadzētu izvēlēties tām, kurām nav pastāvīga un uzticama partnera**. Spirāle rada paaugstinātu saslimšanas risku ar seksuāli transmisīvajām slimībām, jo infekcija var iekļūt pavērtajā dzemdes dobumā.

To neiesaka jaunām, **nedzemdējušām sievietēm**, jo dažkārt, izmantojot šo metodi, tiek izjaukts dabiskais menstruālais cikls.

Neērtības. Kad to pēc pieciem gadiem izņem, bieži vien ir visai apjomīgas mēnešreizes. Šo problēmu var risināt, uzreiz ievadot jaunu spirāli.

Avārijas kontracepcija

Ja divas trīs dienas aizmirsies iedzert kārtējo pretapaugļošanās tableti vai plīsis prezervatīvs, nevēlamu grūtniecību var novērst ar avārijas kontracepcijas tabletēm. Sirdsmieram pirmā jāiedzer 24 stundu laikā pēc dzimumakta vai vismaz ne vēlāk kā 72 stundas pēc mīlas brīža, bet nākamā – pēc 12 stundām.

Jau pats nosaukums liecina, ka šī metode domāta tikai atsevišķām neparedzētām situācijām, jo uzņemtā sintētiskā hormona levonorgestrela lielā deva sagādā organismam lielu slodzi.

Agrāk strikti uzskatīja, ka šo kontracepciju, nekavējot veselībai, var lietot līdz četrām reizēm gadā. Tagad daļa ārstu vairs nav noskaņoti tik kategoriski, taču Dita Baumanē–Auza atzīst: to būtu pieļaujams izmantot **ne biežāk kā divas reizes mūžā**. Vairāk avāriju notikt nedrīkst!

Sirgstot ar kādu hronisku slimību vai lietojot medikamentus, par iespēju izmantot šādu *glābšanas riņķi* laikus būtu jākonsultējas ar ārstu.

Neērtības. Var rasties sliktā dūša, vemšana, caureja, sāpes vēdera lejasdaļā, nogurums, galvassāpes, piebriest krūšu dziedzeri. Iespējama asiņošana un tuvākajā laikā – neregulāras mēnešreizes. ■

Indra Ozoliņa