



**KONTRACEPCIJA
JAUNIEŠIEM**

KONTRACEPCIJA

Jauniešiem piemērotās metodes.

Jauniešiem ir piemērotas visas metodes, kuras ir efektīvas un atgriezeniskas! Svarīgi, lai jaunieši kontracepciju lietotu! Tāpēc ir būtiski, lai izvēlētajai metodei jaunietis uzticas, lai tā viņam būtu ērta un pieejama. Jauniešiem nebūtu ieteicamas metodes, kuras lietojot ir liels risks, ka var iestāties nevēlama grūtniecība – tādas, kā pārtrauktais dzimumakts, kalendārā metode, spermicīdi – tā saucamās “nedrošās metodes”.

Šajā bukletā katras metodes galvenās īpašības ir apkopotas piktoqrammu veidā.

HORMONĀLĀ KONTRACEPCIJA

- KOMBINĒTĀS HORMONĀLĀS KONTRACEPCIJAS TABLETES, PLĀKSTERIS UN RIŅĶIS
- VIENU HORMONU (PROGESTĪNU) SATUROŠAS METODES
 - Tikai progestīnu saturošas tabletes
 - Zemādas implants (Latvijā šobrīd nav reģistrēts)
 - Hormonālā dzemdes spirāle
- AVĀRIJAS KONTRACEPCIJA

NEHORMONĀLĀS METODES

- VARA DZEMDES SPIRĀLE
- PREZERVATĪVI
- KALENDĀRĀ METODE
- PĀRTRAUKTAIS DZIMUMAKTS
- SPERMICĪDI (GĒLI, KRĒMI, SŪKĻI)

MĪTI UN PATIESĪBA PAR HORMONIEM

● – ļoti droša metode

● – droša metode

● – ļoti nedroša metode

● – nedroša metode

HORMONĀLĀ KONTRACEPCIJA

Hormonālā kontracepcija aptver plašu metožu klāstu. Visas hormonālās kontracepcijas metodes ir ļoti efektīvas un drošas, tikai atšķiras to lietošanas veids un cik bieži par lietošanu jāatceras.

Hormonālo kontracepciju var lietot sekojošos veidos:



Tabletes

Tās jālieto katru dienu



Plāksteris

Tiek līmēts uz ādas un mainīts reizi nedēļā



Makstī liekams riņķis

To ievada makstī uz 3 nedēļām



Hormonālais implants

Ievieto rokā zem ādas uz 3 gadiem



Hormonālā spirāle

Ievada dzemdes dobumā uz 3 – 6 gadiem

Hormonālo kontracepciju var iedalīt kombinētajās un vienu hormonu saturošajās metodēs. Kombinētā hormonālā kontracepcija satur divu veidu hormonus – estrogēnu un progesterīnu. Tā ir pieejama tablešu, uz ādas līmējamo plāksteru vai makstī liekamu riņķu veidā. Viena hormona – tikai progesterīna kontracepcija var būt kā tabletes (tās mēdz saukt arī par mini pillēm), zem ādas ievadāms implants un dzemdē ievadāma hormonus saturoša spirāle.

Kombinētās metodes rada labāku menstruālā cikla kontroli – mēnešreizes ir īpaši regulāras, uzlabo ādu, samazina lieko apmatojumu, menstruālās sāpes un asiņošanas apjomu.

Kontracepcijas tabletes pasaulē ir jau vairāk kā 60 gadus, un to ietekme ir visilgāk pētīta. Vienlaikus mūsdienās pieejamās tabletes nav salīdzināmas ar tām, kādas lietoja iepriekšējā paaudze un kas lielā mērā ir par iemeslu virknei dažādu aizspriedumu pret hormonālo kontracepciju kopumā. Šobrīd arī Latvijā pieejamas kontracepcijas tabletes ar dabisku estrogēnu estrodiolu. Tam ir neitrāla iedarbība uz aknām, minimāla ietekme uz krūts audu šūnām un pierādīts augstāks drošības profils.

KOMBINĒTĀS HORMONĀLĀS KONTRACEPCIJAS TABLETES, PLĀKSTERIS UN RIŅĪS

Ļoti droša metode

Efektivitāte*

98-99%

Aptuvenā cena

10-15€
mēnesī

Ar ārsta recepti

Rx

Ieguvumi:

- Ļoti efektīva kontracepcija;
- Regulāras mēnešreizes;
- Uzlabo ādas un matu stāvokli - samazinās akne, liekais apmatojums, bet neietekmē galvas matu daudzumu!
- Mazina dismenoreju – sāpīgas menstruācijas;
- Samazinās dzemdes un olnīcu vēža risks;
- Visefektīvākā metode, lai apturētu pastiprinātu un ietilgušu menstruālo asiņošanu;
- Iespējams mainīt menstruālā cikla garumu, "pārcelt" mēnešreizes, ja gaidāms kāds svarīgs pasākums, brauciens (to vislabāk iespējams izdarīt, ja griežas pie ārsta vismaz 2 mēnešus pirms gaidāmā notikuma).

Trūkumi:

- Par metodi regulāri jāatceras. Par tabletēm katru dienu, par plāksteri reizi nedēļā, par riņķi reizi trīs nedēļās;
- Ilgstoši, lietojot vairāk kā 5 gadus, nedaudz palielinās krūts vēža risks, tomēr tas atkal atgriežas vispārējās populācijas līmenī 5 gadu laikā pēc lietošanas pārtraukšanas.

Par hormonālo kontracepciju ir ļoti daudz un dažādu mītu. Svarīgi zināt!

- Hormonālā kontracepcija neietekmē svaru un vielmaiņu;
- Hormonālā kontracepcija neietekmē nākotnes auglību;
- Hormonālā kontracepcijā nesatur vīrišķos hormonus – tā neizraisīs ūsu, bārdas augšanu.

Iespējamās blakusparādības:

- Pirmos trīs mēnešus var būt dažādas sūdzības. Ja tās nav ļoti traucējošas, ieteicams tomēr metodes lietošanu nepārtraukt, bet nogaidīt šo periodu, kamēr organisms ar jauno metodi aprod.
 - neregulāra asiņošana, smērējoši asiņaini izdalījumi;
 - slikta dūša;
 - nedaudz palielināties aknes daudzums;
 - sāpes vēdera lejasdaļā;
 - krūšu jutīgums;
 - galvassāpes;
 - garastāvokļa svārstības.
- Visnopietnākā blakusparādība var būt trombu veidošanās risks. Jaunām, veselām sievietēm risks ir ārkārtīgi zems, tomēr ja parādās grūtbības elpot, sāpes aiz krūšu kaula, pietūkums kājā, uzreiz metodes lietošana jāpārtrauc un jāzaisauc ĀMP.

VIENU HORMONU (PROGESTĪNU) SATUROŠĀS METODES

PROGESTĪNU TABLETES

Ļoti droša metode

Efektivitāte*

98-99%

Aptuvenā cena

10-15€
mēnesī

Ar ārsta recepti

Rx

Progestīna tabletes ir viens no hormonālās kontracepcijas metožu veidiem. Tās ir piemērots risinājums sievietēm, kuras dažādu apsvērumu dēļ nedrīkst izmantot kombinētās kontracepcijas tabletes, piem., smēķējošas sievietes virs 35 gadu vecuma, sievietes ar kādu saslimšanu, kas veicina trombu veidošanos un jaunās māmiņas zīdīšanas periodā.

Ieguvumi:

- Ļoti efektīva kontracepcija;
- Nav trombu veidošanās riska.

Trūkumi:

- Jāatceras lietot katru dienu;
- Menstruācijas var aizkavēties vai būt biežākas;
- Dažkārt starp mēnešreizēm var būt novērojama smērēšanās.

ZEMĀDAS IMPLANTS

Ļoti droša metode

Efektivitāte*

98-99%

Ar ārsta recepti

Rx

Apmēram 4 cm garš, mīksts, plastmasas "stienītis", kas tiek ievadīts zem ādas augšdelmā. To dara vietējā anestēzijā, ārsta kabinetā. Tas ir ātri un tikai nedaudz nepatīkami. Dažos pētījumos konstatēta zemādas implanta saistība ar svara pieaugumu, tomēr – tas var būt arī viegli izteikts vai nebūt nemaz. Visbiežākā blakusparādība ir neregulāri asiņaini izdalījumi, tie nav bīstami, bet var būt traucējoši. Šīs metodes lielākais ieguvums ir tas, ka to nevar ne pazaudēt, ne aizmirst.

*Cik % sieviešu NEIESTĀSIES grūtniecība gadu metodi lietojot regulāri

HORMONĀLĀ DZEMDES SPIRĀLE

Ļoti droša metode

Efektivitāte*

98-99%

Aptuvenā cena

98-155€
uz 3-6
gadiem

Ar ārsta recepti

R_x

Maza, mīksta, T formas ierīce, kas izdala hormonus (progestīnus). To ārsts ievada dzemdē uz 3 – 6 gadiem (atkarībā no spirāles veida), bet to var izņemt arī ātrāk. Tā sabiezē dzemdes kakla gļotas (spermatozoīdi netiek līdz olšūnai), padara plānāku dzemdes iekšējo slāni endometriju, daļai sieviešu arī neļauj nobriest olšūnai. Tās lietošanas laikā menstruācijas parasti kļūst vājākas vai pat izzūd.

Ieguvumi:

- Ļoti efektīva kontracepcija;
- Mēnešreizes parasti kļūst vājākas vai pat izzūd;
- Jāatceras tikai reizi 3 – 6 gados.

Trūkumi:

- Reizēm var būt ilgstoši asiņaini izdalījumi (īpaši pirmos 3 – 6 mēnešus);
- Ievadišanas reizē finansiāli lielāki ieguldījumi: 103 – 155 EUR;
- Dzemdes spirāli nedrīkst ievadīt, ja ir seksuāli transmisīva infekcija, tādēļ pirms tās ievadišanas ārsts veiks atbilstošas analīzes.

AVĀRIJAS KONTRACEPCIJA

Kontracepcija, ko lieto pēc dzimumakta, ja cita metode nav lietota vai ar to notikusi kļūme. Tabletes pieejamas aptiekās bez ārsta receptes, atkarībā no tablešu veida tās var lietot līdz pat 72 vai 120 stundām pēc dzimumakta, bet, jo ātrāk, jo labāk.

Tikai progestīnu saturoša metode. Darbības mehānisms – aizkavē ovulāciju (olšūnas nobriešanu). Neietekmē grūtniecību, ja olšūna jau ir apaugļojusies!

Blakusparādības:

- Var būt menstruālā cikla nobīdes mēnesi līdz divus mēnešus pēc lietošanas, ārpuskārtas asiņošana (parasti tā nav stipra);
- Slikta dūša;
- Vēdersāpes.wvv

Kādreiz tika uzskatīts, ka to drīkst lietot tikai noteiktu reizu skaitu gadā, vai dzīvē, bet tā nav taisnība. To drīkst lietot tik bieži, cik nepieciešams, tomēr var būt neregulāra asiņošana un tā nav tik efektīva metode grūtniecības novēršanai. Tomēr, ja viena mēneša laikā nākas izmantot avārijas kontracepciju divas vai vairāk reizes, noteikti jāapsver ikdienas hormonālās kontracepcijas lietošana.

*Cik % sieviešu NEIESTĀSIES grūtniecība gadu metodi lietojot regulāri

Nehormonālās metodes no hormonālajām metodēm atšķiras ar to, ka tām nav saistība ar hormonu darbību. Tomēr, šo metožu efektivitāte kopumā ir zemāka nekā hormonālajai kontracepcijai.

NEHORMONĀLĀS METODES

VARA DZEMDES SPIRĀLE

Ļoti droša metode

Efektivitāte*

98%

Aptuvenā cena

30€
uz 5
gadiem

Ar ārsta recepti

R_x

Tā pieder pie ļoti drošām kontracepcijas metodēm. Spirāle ir maza, parasti T formas ierīce, kura tiek ievietota dzemdē. Tā neizdala hormonus, bet rada spermatozoīdiem nelabvēlīgu vidi un neļauj ielīgdoties apaugļotajai olšūnai. Spirāle darbojas 5 gadus (bet to var izņemt arī ātrāk). Reizēm tā rada sāpīgākas un spēcīgākas menstruācijas.

PREZERVATĪVI

Droša metode

Efektivitāte*

90%

Aptuvenā cena

1€

STI aizsardzība



Pareizi lietoti, prezervatīvi uzskatāmi par drošu kontracepcijas metodi. Tie nopērkami gan aptiekās, gan veikalos bez ārsta receptes. Darbojas kā barjera - neļauj spermatozoīdiem nokļūt pie olšūnas. **Vienīgā metode, kas pasargā arī no seksuāli transmisīvām infekcijām (STI)!**

Svarīgi atcerēties, ka prezervatīvi darbojas tikai tad, ja tiešām tiek lietoti visos dzimumaktos un no sākuma līdz beigām. Gadījuma sakaros bez prezervatīva neiztikt! Visdrošāk ir lietot kādu pastāvīgu metodi (piemēram, kontracepcijas tabletes vai plāksteri) un paralēli lietot arī prezervatīvu, īpaši ar jaunu partneri. Ja partneri mainās, gan puišiem, gan meitenēm vismaz reizi gadā būtu jānodod STI analīzes.

KALENDĀRĀ METODE

Ļoti nedroša metode

Efektivitāte*

50-70%

Tā ir ļoti nedroša metode. Metodes princips – noteikt dienas, kurās ir lielāka iespēja apaugļoties un no dzimumattiecībām šajās dienās izvairīties. To dara gan skaitot dienas menstruālajā ciklā, gan mērot temperatūru taisnajā zarnā (tās pacelšanās liecina par olšūnas nobriešanas tuvošanos), gan arī izvērtējot maksts izdalījumu izskatu. Tā kā pusaudžu vecumā bieži ir neregulāras menstruācijas, bet auglība ir ļoti augsta, kalendārā metode ir tā, uz kuru noteikti nevajadzētu paļauties jauniešiem!

*Cik % sieviešu NEIESTĀSIES grūtniecība gadu metodi lietojot regulāri

PĀRTRAUKTAIS DZIMUMAKTS

Ļoti nedroša metode

Efektivitāte*

50%

Tā ir ļoti nedroša metode. Vīrietis izvelk dzimumlocekli no sievietes maksts pirms izdalās sperma (pirms notiek ejakulācija). Vīrietim nedaudz spermas var izdalīties vēl pirms notiek ejakulācija. Tādēļ šī metode ir ļoti nedroša un to noteikti nevajadzētu izmantot pusaudžu vecumā! **Nepasargā no STI** – seksuāli transmisīvām infekcijām!

SPERMICĪDI (GĒLI, KRĒMI, SŪKĻI)

Nedroša metode

Efektivitāte*

70%

Aptuvenā cena

0.6€

Tie pieder pie nedrošām kontracepcijas metodēm. Spermicīdus ievada makstī pirms dzimumakta, kur tie iznīcina spermatozoīdus. Papildu drošībai tos var lietot kopā ar prezervatīviem.

Vienīgā metode, kas 100% novērš grūtniecības iestāšanos ir atturēšanās no dzimumattiecībām.

MĪTI UN PATIESĪBA PAR HORMONIEM

MĪTS

**Hormoni veicina
liekā svara pieaugumu**

**Precīzi un individuāli
piemeklētas kontracepcijas
tabletes svaru neietekmē**

PATIESĪBA

Pētījumos pierādīts, ka svara izmaiņas – gan pieaugums, gan samazinājums var būt, bet tikai viena kilograma robežās. No zinātnes viedokļa nav pamatojuma nozīmīgam svara pieaugumam. Taču viens no iemesliem, kas var radīt sajūtu par svara pieaugumu ir ūdens aizture organismā. Ir pieejamas kontracepcijas tabletes ar progestīnu drospirenonu, kas tieši mazina šķidruma aizturi organismā.

MĪTS

**Hormoni rada
bīstamus trombus**

**Jaunākās kontracepcijas
tabletes ir veidotas tā, lai
pēc iespējas samazinātu
trombozes risku**

PATIESĪBA

Viens no kombinētās hormonālās kontracepcijas blakusparādībām var būt asins reces veicināšana. Kaut arī trombu veidošanās risks kontracepcijas lietotājiem ir ļoti neliels – uz 10 000 sieviešu ir 1-2 trombozes gadījumi, tā ir nopietna blakusparādība un lai to novērstu ārstam pirms kontracepcijas izrakstīšanas rūpīgi jāiztaujā sievieti par iespējamajiem riska faktoriem un jāizvērtē par simptomiem kā atpazīt trombozi.

Joprojām galvenie riska faktori, kas var veicināt trombu veidošanos, ir liekais svars, smēķēšana, īpaši sievietēm pēc 35 gadu vecuma, paaugstināts asinsspiediens, vecums, kā arī bijis insults vai infarkts sievietei vai viņas tuvākajiem radniekiem.

MĪTS

**Hormoni
izraisa vēzi**

**Orālās kontracepcijas
līdzekļu lietošana samazina
vēža attīstības risku**

PATIESĪBA

Hormoni paši par sevi neizraisa vēzi. Jaunām un veselām sievietēm, kuras lieto kontracepcijas tabletes, ieguvumi un iespējamie riski ir līdzsvarā. Savukārt sievietēm, kurām ir paaugstināts risks saslimt ar olnīcu un endometrija vēzi, kombinētās hormonālās kontracepcijas lietošana var nozīmīgi samazināt vēža attīstības risku. Pieejami pētījumi, ka kontracepcijas tablešu lietošana par 30%-60% samazina olnīcu un ilgstoši lietojot par 50% endometrija vēža attīstību.

Turpreti, ja sievietei ir bijis hormonu atkarīgs audzējs – piem., krūts vēzis, tad drošības nolūkos no hormonālās kontracepcijas vajadzētu izvairīties. Veselai sievietei, kurai dzimtā nav krūts vēža saslimšanas gadījumu, risks ir minimāls.

MĪTS

**Hormoni izraisa augļa
patoloģijas**

**Nav pierādījumu, ka
kontracepcija tablešu
lietošana veicinātu iedzimtu
patoloģiju attīstību**

PATIESĪBA

Kas ir zināms – bīstama ir smēķēšana! Zinātnieki jau sen pierādījuši, ka nikotīns ir specifiskais cilvēka olšūnu mutagēns. Liela loma ir arī sievietes vecumam pirmās grūtniecības laikā, kā arī slimībām, kas pārslimotas, gaidot bērnu. Grūtniecēm īpaši bīstamas ir dažādas vīrusu slimības, piemēram, gripa, masaliņas u.c. Ietekme uz gaidāmo mazuli ir arī radiācijai, piesārņojumam, lauksaimniecības un sadzīves ķīmijai.

MĪTS

**Hormoni pastiprina
pinnes un apmatojumu**

**Mūsdienās pareizi piemēklēta
hormonālā kontracepcija
neizraisa ne pinnes,
ne lieko apmatojumu**

PATIESĪBA

Šim mītam ir savs vēsturisks pamats: pirmajos preparātos tika izmantoti progesterīni, kam bija ne tikai progesterona īpašības – daļai sieviešu tie varēja darboties arī kā viriešu dzimumhormoni – androgēni, veicinot pastiprinātu tauku dziedzeru darbību, akne jeb pinnes, kā arī pastiprinātu apmatojumu.

Šobrīd ir iespēja izvēlēties kontracepcijas tabletes, kurās progesterīnam piemīt tieši antiandrogēnas īpašības, līdz ar to tās veiksmīgi lieto ne tikai kontrceptīvā nolūkā, bet arī virišķo hormonu pārsvara, kas izpaužas kā akne un/vai pastiprināts apmatojums – mazināšanai.

MĪTS

**Hormonus nevajadzētu
lietot nepārtraukti**

**Ja nepieciešama regulāra
kontracepcija, nav iemesla
veidot pārtraukumus**

PATIESĪBA

Agrākos laikos valdīja uzskats, ka sievietes organismam periodiski "jāatpūšas" no hormonu lietošanas. Taču tam nav nekāda zinātniska pamatojuma. Tieši pretēji – pārtraucot un atkal atsākot hormonālās kontracepcijas lietošanu, atkal no jauna var pieaugt trombožu risks, kas vislielākais ir pirmajā lietošanas gadā. Ja nepieciešama regulāra kontracepcija, nav iemesla veidot pārtraukumus – tas pat var novest pie neplānotas grūtniecības. Tāpat pārtraukumi kontracepcijas tablešu lietošanā arī neuzlabo izredzes palikt stāvoklī vēlāk, kad tiek plānots ģimenes pieaugums.

MĪTS

**Hormoni nav piemēroti
sievietēm, kas vecākas
par 35 gadiem**

**Jebkurā gadījumā katra sieviete
ir individuāla, un ginekologs
ieteiks viņai un viņas vecumam
piemērotus izsargāšanās veidus**

PATIESĪBA

Sievietes, kas vecākas par 35 gadiem un dienā izsmēķē vairāk par 20 cigaretēm, ir pakļautas augstākam miokarda infarkta, insulta un trombu riskam. Šī iemesla dēļ viņām nav ieteicams lietot kontrceptīvās tabletes, kas satur estrogēnus. Tomēr galvenais riska faktors nav kontracepcija, tāpēc svarīgāk ir atstāt smēķēšanu, nevis drošu kontracepcijas metodi.

Pretapaugļošanās tabletes arī sievietēm pēc 35 gadu vecuma var tikt ieteiktas ne tikai kontrceptīviem mērķiem, bet arī veselības, skaistuma un labsajūtas saglabāšanai.

MĪTS

**Hormonālā kontracepcija
izraisa dažādas blaknes**

**Tad, ja sieviete neko nezina
par iespējamām blaknēm,
tās novēro ārkārtīgi reti**

PATIESĪBA

Kā ikvienam medikamentam, arī kontracepcijas tabletēm var būt blakusparādības. Par tām detalizēti ir aprakstīts zāļu lietošanas instrukcijā. Tomēr pēc ārsta pieredzes zināms, ka tad, ja sieviete neko nezina par iespējamām blaknēm, tās novēro ārkārtīgi reti. Tiklīdz rūpīgi tiek izlasīts lietošanas instrukcijā minētais ļoti detalizētais blakņu saraksts, līdzīgi kā medicīnas institūta pirmkursniekiem, "piemetas" gandrīz viss.

Vienlaikus savā ķermenī ir jāieklausās un veselības problēmas nevajag ignorēt. Visbiežāk blakusparādības, ja tādas ir, izzūd pēc 3 mēnešu lietošanas, kad organisms jauno kontracepciju ir "pieņēmis". Ja tomēr kādi traucējoši simptomi saglabājas ilgāk, jākonsultējas ar savu ginekologu.

MĪTS

**Hormoni var izraisīt
neauglību**

**Reizēm pretapaugļošanās
preparātus izmanto
neauglības ārstēšanai**

PATIESĪBA

Kontracepcijas tablešu lietošana nemazina auglību. Gluži otrādi: reizēm pretapaugļošanās preparātus izmanto neauglības ārstēšanai – dažus ciklus ļaujot organismam atpūsties no ovulācijas, pēc tablešu lietošanas auglība var būt augstāka nekā līdz šim. Iespējams, šis mīts saistīts ar dabīgo auglības mazināšanos, pieaugot sievietes vecumam – sievietēm pēc 40 gadu vecuma grūtniecības iestāšanās iespējas ir mazākas.

MĪTS

**Hormoni
samazina libido**

**Kontracepcijas līdzekļa
ietekme uz dzimumtieksmi
nereti tiek pārvērtēta**

PATIESĪBA

Seksuālā disfunkcija nav atkarīga vienīgi no hormonu līmeņa izmaiņām, to ietekmē arī virkne sociālu, fizisku un psiholoģisku faktoru. Tomēr par šo jautājumu jārūnā ar savu ginekologu – mūsdienās ir pieejamas dažādas kontracepcijas tabletes, arī tādas, kurām pētījumos pierādīts, ka tās neietekmē libido un garastāvokli.



**Materiāls tapis Gedeon Richter sadarbībā ar
bērnu un pusaudžu ginekoloģi dr. Lāsmu Lidaku**