

Z wyboru, nie z przypadku

Jak wybrać pigułkę dla siebie

Z wyborem pigułki jak z wyborem partnera - trzeba się poważnie zastanowić. O ile w kwestiach sercowych decyzję podejmujemy samodzielnie, to wyboru doustnego środka antykoncepcyjnego dokonuje zawsze lekarz ginekolog. Warto jednak przygotować się do tej rozmowy i dowiedzieć się wcześniej czegoś na temat pigułki. Obydwie decyzje powinny zostać podjęte z wyboru, nie z przypadku.

Co siedzi w pigułce

W każdej pigułce antykoncepcyjnej są substancje podobne do hormonów powstających w organizmie kobiety. Do długotrwałego stosowania przeznaczone są tak zwane tabletki dwuskładnikowe, czyli zawierające 2 składniki: estrogen i progestagen. Są to dwa hormony, które się wzajemnie uzupełniają w organizmie kobiety. Proporcje obu składników mogą być stałe (pigułka jednofazowa) lub zmienne, jak w cyklu miesięcznym (pigułka dwufazowa, trójfazowa). Działanie substancji zawartych w pigułce jest bardzo zbliżone do naturalnych kobiecych hormonów.

Jak to działa

Połykam tabletkę i co dalej? W jaki sposób pigułka zabezpiecza przed zajściem w ciążę? Co sprawia, że jest ona najskuteczniejszą z metod planowania rodziny? Zawarte w pigułce substancje doprowadzają do zatrzymania czynności jajników.

W czasie stosowania doustnej antykoncepcji jajnik "śpi". Zahamowany zostaje proces powstawania hormonów nie tylko w jajnikach, ale także w mózgu (w podwzgórzu i przysadce mózgowej). W efekcie komórki jajowe nie dojrzewają. Ten proces jest całkowicie odwracalny. Kiedy przestajesz zażywać pigułkę, twoje jajniki się "budzą".

Zapłodnienie w czasie stosowania pigułki staje się niemożliwe z bardzo oczywistej przyczyny - brakuje dojrzałej komórki jajowej, jednego z dwu koniecznych elementów tego procesu. Dodatkowo w czasie stosowania pigułki śluz w drogach rodnych ma konsystencję utrudniającą przenikanie plemników, a błona śluzowa macicy nie podlega cyklicznym przemianom. Fakt, że pigułka działa na wielu poziomach, zapewnia jej tak wysoką skuteczność i niezawodność.

Trochę praktyki

Opakowanie doustnego środka antykoncepcyjnego zawiera zwykle 21 tabletek. Codziennie, o tej samej porze, połyka się jedną tabletkę. Po przyjęciu wszystkich 21 należy zrobić 7-dniową przerwę. Przyjmowanie pigułek jest znacznie łatwiejsze, gdy są one małe i mają śliską otoczkę, ułatwiającą połknięcie. Każda tabletkę jest oznaczona nazwą dnia tygodnia, w którym powinna zostać przyjęta. Dzięki temu jeden rzut oka wystarczy, aby sprawdzić, czy tabletki przyjmowane są regularnie.

Trochę teorii

Pigułki są ciągle udoskonalane. Dzisiejsze pigułki zawierają niższe dawki substancji czynnych niż stosowane kilka lat temu. Na przykład dostępna w Polsce pigułka o najniższej dawce zawiera w każdej tabletkie 95 mikrogramów sterydów. Dla porównania, pierwsza pigułka zawierała w dobowej dawce 10 150 mikrogramów! Tak więc nastąpiła stukrotna redukcja dawki.

Stosowane w dzisiejszych pigułkach substancje czynne są bardzo zbliżone do naturalnych hormonów. Dzięki temu udało się zredukować niektóre niekorzystne działania. Wreszcie większość nowoczesnych pigułek zawiera substancje czynne w formie aktywnej. Oznacza to, że nie muszą one ulegać przekształceniom w organizmie, by skutecznie działać. Wszystkie opisane poniżej preparaty zawierają substancje aktywne.

A teraz konkretnie...

Na początek - najniższa dawka

W medycynie obowiązuje zasada osiągania zamierzonych efektów przy użyciu jak najmniejszej dawki leku. To samo powinno dotyczyć doustnych środków antykoncepcyjnych. Młoda kobieta rozpoczynająca przyjmowanie pigułki będzie prawdopodobnie stosowała tę metodę przez wiele lat. Dlatego warto zacząć od najniższej dawki.

Pigułka o minimalnej dawce, zachowując wysoką skuteczność, zawiera prawie dwukrotnie mniejszą dawkę w porównaniu z innymi dostępnymi w Polsce środkami. Najniższa dawka oznacza najmniejsze obciążenie organizmu, a szczególnie wątroby. Może być stosowana bez obaw przez wiele lat!

Po przerwie - zrównoważona dawka

Jedyna różnica to minimalnie wyższa dawka estrogenu. Dlatego zrównoważona dawka jest odpowiednia dla kobiet, które myślą o planowaniu rodziny po urodzeniu dziecka lub po przerwie w stosowaniu antykoncepcji. Nowoczesny progestagen zawarty w obu preparatach nie powoduje zatrzymania wody i pozbawiony jest właściwości androgennych. Dzięki temu, stosując preparaty zawierające gestoden, można bez obaw stawać codziennie na wadze.

Na cerę

Ta pigułka przeznaczona jest dla kobiet mających problemy dermatologiczne. Lek ten zwalcza trądzik, łojotok oraz cięższe objawy hiperandrogenizacji. Zawarte w leku substancje czynne zmniejszają aktywność gruczołów łojowych. W efekcie zmiany trądzikowe znikają zwykle po 3 - 4 miesiącach stosowania preparatu.

Preparat ten ma taki sam skład jak pigułka antykoncepcyjna - w ten sam sposób i równie skutecznie zapobiega ciąży. Jest to jedyny lek skuteczny w cięższych objawach hiperandrogenizacji i jednocześnie działający antykoncepcyjnie.

Dla wymagających - pigułka trójfazowa

Efektem dążenia do stworzenia pigułki, której działanie jak najwierniej odtwarza cykl miesięczny, są tak zwane preparaty trójfazowe. Poszczególne tabletki zawierają substancje czynne w różnych proporcjach. Są one tak dobrane, aby działały jak hormony w różnych fazach cyklu miesięcznego. Dzięki temu nie zmienia się typowo kobiecy profil hormonalny. Trójfazowa formuła umożliwia zmniejszenie dawki substancji czynnych. Obniżona dawka oraz jej dopasowanie do cyklu powodują, że są one często zalecane wówczas, gdy inne pigułki są źle tolerowane.

Dla oszczędnych - pigułka z 30-procentową odpłatnością

Jest to preparat o najczęściej na świecie stosowanym składzie. Miliony kobiet przekonało się o jego skuteczności. Dzięki temu jest to najlepiej sprawdzony i przebadany środek antykoncepcyjny. Masowa produkcja prowadzi do obniżenia ceny. Znajduje się on na liście środków o 30-procentowej odpłatności.

Gdy dokonasz wyboru...

Jak przyjmować pigułkę

Pierwsze opakowanie: pierwszą tabletkę należy połączyć w pierwszym dniu cyklu miesięcznego (czyli w pierwszym dniu krwawienia). Na przykład, jeżeli okres pojawi się w poniedziałek, będzie to tabletkę oznaczona na opakowaniu "Pon". Przez 21 dni należy kolejno, zgodnie z kierunkiem strzałek, brać po jednej tabletkę, najlepiej o tej samej porze dnia. Po zażyciu wszystkich 21 trzeba zrobić 7-dniową przerwę. W ciągu tych 7 dni bez pigułki wystąpi krwawienie odpowiadające miesięczce. Ważne jest to, aby dokładnie po 7 dniach zacząć nowe opakowanie bez względu na to, czy krwawienie skończyło się, czy jeszcze trwa.

Przy zachowaniu tego schematu pierwszą tabletkę z każdego nowego opakowania przyjmuje się zawsze w tym samym dniu tygodnia. Na przykład, jeśli pierwsza tabletkę z pierwszego opakowania zostanie połączona w poniedziałek, to pierwszy dzień przerwy i pierwsza tabletkę z każdego nowego opakowania również wypadną w poniedziałek.

Skuteczność antykoncepcyjna

Stosowanie pigułki według powyższych zasad zapewnia efekt antykoncepcyjny od pierwszego do ostatniego (28) dnia cyklu, łącznie z 7-dniową przerwą. (Już od pierwszej tabletki z pierwszego opakowania.)

Błędy w przyjmowaniu (zapomniana pigułka)

Regularne przyjmowanie pigułki jest konieczne, by zapewnić efekt antykoncepcyjny. Jeżeli zapomni się połączyć tabletkę o zwykłej porze należy policzyć, ile godzin wynosi spóźnienie. Jeżeli mniej niż 12 godzin, nie ma powodu do niepokoju. Należy połączyć zapomnianą tabletkę, a kolejne przyjmować o zwykłej

porze. Jeżeli spóźnienie przekracza 24 godziny, należy bezwzględnie zasięgnąć porady ginekologa. Jeżeli spóźnienie wynosi od 12 do 24 godzin, postępowanie zależy od tego, w którym tygodniu przyjmowania tabletek z bieżącego opakowania nastąpił błąd.

Jeżeli pominęłaś tabletkę w pierwszym tygodniu, połknij zapomnianą tabletkę, nawet jeśli oznacza to przyjęcie dwu naraz, i przez 7 następných dni stosuj dodatkowe zabezpieczenie (np. prezerwatywy). Kolejne tabletki bierz o zwykłej porze. Koniecznie zgłoś się do ginekologa, ponieważ zabezpieczenie antykoncepcyjne może nie być pewne.

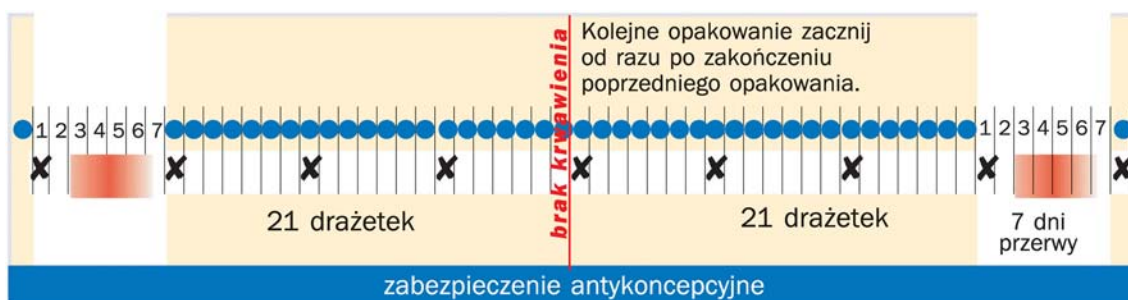
Jeżeli zapomniiałaś o pigułce w drugim tygodniu, zażyj zapomnianą tabletkę, nawet jeśli oznacza to przyjęcie dwu naraz. Kolejne przyjmuj o zwykłej porze. Nie ma potrzeby stosowania dodatkowych metod antykoncepcji - skuteczność pigułki jest zachowana.

Natomiast jeśli nie zażyłaś tabletki w trzecim tygodniu, natychmiast połknij zapomnianą tabletkę, nawet jeśli oznacza to przyjęcie dwu naraz. Kolejne przyjmuj o zwykłej porze. Nowe opakowanie zacznij już następnego dnia po wzięciu ostatniej tabletki z aktualnego opakowania (bez 7-dniowej przerwy). Krwawienie wystąpi dopiero wtedy, gdy skończysz nowe opakowanie.

Jak przesunąć krwawienie

W czasie stosowania pigułki nie funkcjonuje fizjologiczny cykl miesięczkowy. Pojawiające się regularnie krwawienia nie są miesiączkami. Są one spowodowane przerwami w przyjmowaniu tabletek. Tak więc rezygnacja z przerwy oznacza brak krwawienia. Jeśli termin kolejnego krwawienia jest z jakichś powodów niewygodny, można przyjąć dwa opakowania pod rząd zgodnie z poniższymi schematami.

Schemat 1. Środki jednofazowe



Uwaga!

Schemat dotyczy jedynie środków jednofazowych (wszystkie pigułki o tej samej zawartości hormonów, w tym samym kolorze).

Schemat 2. Środki trójfazowe



Uwaga!

W przypadku preparatów trójfazowych (trzy rodzaje pigułek, o różnej zawartości hormonów, w trzech kolorach) można przesunąć krwawienie tylko o tyle dni, ile jest drażetek ostatniej fazy.

Czy to jest bezpieczne

Stosując jakikolwiek lek, należy się liczyć z możliwością wystąpienia działań niepożądanych. Również środki antykoncepcyjne mogą powodować takie działania. Rzadko zdarzają się bóle głowy, dolegliwości żołądkowe, uczucie napięcia piersi - objawy te ustępują zwykle po 2 - 3 cyklach stosowania. Wydaje się, że w trakcie stosowania preparatów estrogenowo-gestagenowych wzrasta ryzyko schorzeń zatorowo-zakrzepowych. Palenie papierosów znacznie zwiększa to ryzyko. Dlatego też, stosując doustną antykoncepcję, nie należy palić. Obserwowano złą tolerancję szkielek kontaktowych (twardych). Ciągłe dyskutowany jest związek między przyjmowaniem środków estrogenowo-gestagenowych a wzrostem ryzyka zachorowania na raka piersi. Najnowsze dane (czerwiec 2002) grupy badaczy z USA wykazują brak związku między pigułką antykoncepcyjną a wzrostem raka sutka (New England Journal of Medicine, 27.06.2002)

Stosowanie pigułki przynosi jednak kobiecie niepodważalne korzyści. Już sam efekt antykoncepcyjny uwalnia od comiesięcznej niepewności. Dodatkowo pigułka zwykle reguluje cykl miesięczny: krwawienia są regularne, zmniejsza się ich obfitość i skraca czas trwania, ustępuje napięcie przedmiesiączkowe, a krwawienia są niebolesne. W czasie stosowania pigułki rzadziej dochodzi do zakażeń narządu rodnoego, łagodnych schorzeń jajników i piersi. Doustne preparaty antykoncepcyjne są jedynym znanym lekiem zmniejszającym ryzyko zachorowania na raka jajnika i endometrium.

Pamiętaj!

Najdokładniejszych informacji o antykoncepcji udzieli Ci lekarz ginekolog.