

Antikoncepce

Dělení antikoncepce

Podle obsahu hormonů lze antikoncepci rozlišit na hormonální a nehormonální.

I. Hormonální

Podstatou prostředků hormonální antikoncepce je ovlivňovat menstruační cyklus ženy za účelem zabránění otěhotnění.

II. Nehormonální

hormonální antikoncepce

K výhodám patří:

- vysoká spolehlivost a snadnost použití (není nezbytně nutná pozornost ze strany uživatelek),
- jako jedné z nejvíce rozšířených metod ochrany před neplánovaným těhotenstvím,
 - možnost zlepšení řady zdravotních potíží.

hormonální antikoncepce

K nevýhodám patří:

- skutečnost, že bez návaznosti na bariérové metody antikoncepce,
 - nechrání před pohlavně přenosnými nemocemi,
- při delším užívání s sebou přináší vyšší riziko tvorby krevních sraženin (tzv. žilní trombóza),
 - u injekční antikoncepce může dojít k nárůstu hmotnosti
- pro obnovení plodnosti je zapotřebí delší doba po vysazení (často i jeden rok).

Hormonální antikoncepce

I. Hormonální

1. perorální antikoncepce (pilulky)
2. vaginální kroužky
3. antikoncepční náplast
4. antikoncepční injekce
5. podkožní implantáty
6. hormonální nitroděložní tělíška (s hormony i bez)

perorální antikoncepce (pilulky)

K výhodám patří:

- zabraňuje v otěhotnění a chrání před mimoděložním početím
- u žen s výskytem rakoviny děložního a rakoviny vaječníků v rodině užívání hormonální antikoncepce výrazně snižuje výskyt těchto onemocnění v budoucnosti (o 40 až 60 %)
- zčásti chrání proti pánevním zánětům a tím i před případnou neplodností způsobenou následkem infekce a snižuje riziko zánětu vaječníků a vejcovodů
- snižuje intenzitu menstruačního krvácení a upravuje ženě menstruační cyklus
- pozitivně ovlivňuje revmatické onemocnění kloubů, onemocnění štítné žlázy, žaludeční vředy, dokonce působí na široké spektrum alergií
- má blahodárny účinek na pleť, výrazně zmírňuje výskyt akné a zlepšuje kvalitu vlasů

perorální antikoncepce (pilulky)

K nevýhodám patří:

- laboratorně zjištěný sklon k žilní trombóze v kombinaci s jejím výskytem mezi blízkými příbuznými.
 - cukrovka s nekomplikovaným průběhem a některá onemocnění jater.
- závažná porucha ukládání tuků či některé typy migrény ve vyšším věku v kombinaci s kouřením.

Zvláštní variantou je tzv. nouzová pilulka

Nouzová pilulka – obsahuje kombinaci estrogeneru a progestinu nebo pouze progestin, je ji možné použít nejpozději do 72 hodin od nechráněného pohlavního styku, pilulka zpožďuje nebo zabraňuje ovulaci. Neměla by se užívat pravidelně, jedná se pouze o rezervní formu antikoncepce!

vaginální kroužek

Obsahuje kombinaci estrogeneru a progestinu. Jednou měsíčně se zavádí do vaginy, ale po 3 týdnech se vyjme a následuje 7denní pauza, kdy se dostavuje menstruační krvácení.

K výhodám patří:

- Snadnost použití.
- Nemá vliv na aktivní život ženy (např. sportování, plavání).
- Hormony vaginálního kroužku nemají vliv na srážení krve a játra.
 - Snižují riziko rakoviny reprodukčního systému.
 - Zmírňuje bolesti během menstruace.

vaginální kroužek

K nevýhodám patří:

- Vaginální kroužek nechrání ženy před nemocí přenášených sexuálně.
- Kroužek není vhodný pro citlivější (např. pocit cizího tělesa v těle apod.)

antikoncepční náplast

Jedná se o náplast, která obsahuje estrogen a progestin. Aplikuje se nalepením na pokožku (nejčastěji na hýždě, spodní část břicha, ramena aj.). Výměna probíhá 1 x týdně.

K výhodám patří:

- aplikace vyžaduje minimální spolupráci – stačí vyměnit 1 x týdně
- jde o antikoncepční metodu velmi šetrnou k trávicímu traktu
- nepodléhá komplikacím vycházejícím z poruch trávení a vstřebávání (například střevní viróza nebo užívání antibiotik nesníží spolehlivost metody)
 - metoda snižuje riziko vzniku nepravidelného krvácení.
- díky nízkým dávkám hormonů nemá vliv na přibývání na váze uživatelky

antikoncepční náplast

K nevýhodám patří:

- antikoncepce není vhodná pro ženy s váhou vyšší než 90 kilogramů (u těchto žen je problém s dostatečným vstřebáváním účinných látek, metoda by tak nemusela být spolehlivá)
- výskyt nežádoucích účinků – například bolení hlavy, krvácení mezi jednotlivými cykly je stejná jako u perorálních druhů antikoncepce
 - není vhodná pro ženy s kardiovaskulárními potížemi a pro silné kuřáčky.
 - její „odhalení“ na těle představuje určitý „intimní“ signál

antikoncepční injekce

Injekce s obsahem progestinu, které se aplikují jednou za tři měsíce.

K výhodám patří:

- Výhodou antikoncepční injekce je, že jde o velmi spolehlivou antikoncepční metodu, ze 400 žen po aplikaci otěhotní v průběhu jednoho roku pouze jediná. Injekce jsou aplikovány jednou za tři měsíce a jejich výhodou je, že na ně není třeba myslet každý den. U některých žen mohou zmizet menstruační nepříjemnosti, jako jsou bolesti a křeče, injekce dobře snášejí i ženy, které kojí.

antikoncepční injekce

K nevýhodám patří:

- Dochází k zablokování menstruačního krvácení. Většina uživatelék totiž po injekci menstruaci vůbec nedostane, nebo se objeví jen slabé krvácení. Antikoncepční injekce sice chrání spolehlivě po celou dobu vyznačenou na injekci (zpravidla 3 měsíce), ale i po tomto období přetrvává ještě několik dalších měsíců období snížené plodnosti.
- Antikoncepční injekci by proto neměly užívat ženy, které chtějí otěhotnět téměř okamžitě, případně si chtějí budoucí plodnost přesně načasovat.
- Návrat plodnosti a pravidelnost menstruačního cyklu se může oddálit až po dobu 1 roku.
- - Není vhodná pro ty uživatelky, které trpí vysokým krevním tlakem, bolestmi hlavy a pro silné kuřáčky starší než 40 let.
- Některé ženy mohou mít „*strach*“ z injekcí.

podkožní implantáty

Implantát – plastová trubička (cca 25 mm) s progestinem, který se postupně uvolňuje, aplikuje se pod kůži paže, účinnost je 3 roky, případným vyjmutím se okamžitě zruší jejich účinnost.

Lze ji užívat i během kojení.

Jedná se o vysoce spolehlivou metodu, která však může způsobit nepravidelné krvácení. (U nás se příliš nerozšířil.)

hormonální nitroděložní tělíska

Nitroděložní tělísko s hormonem, které se zavádí do dělohy. Tělísko obsahuje progestin (hormon žlutého tělíska), který zahustí hlen děložního hrdla. Ten se stane pro spermie neprostupným, zabrání jim v cestě k vajíčku, takže nemůže dojít k jejich spojení. Nitroděložní tělísko bez hormonů, které se rovněž zavádí do dělohy, ale neobsahuje hormony. Obvykle je založeno na bázi mědi.

Nitroděložní systém – tělísko tvaru T, postupně se z něj uvolňuje progestin (5 let). Dá se užívat během kojení, tento typ antikoncepce patří mezi nejbezpečnější a nejspolehlivější (udává se, že je až 20x spolehlivější než pilulky, náplasti či vaginální kroužky). Otěhotnění je pak možné téměř okamžitě po vyjmutí.

nehormonální antikoncepce

II. Nehormonální

bariérové metody – kondomy, pesary

nitroděložní tělíka

sterilizace,

přirozené metody antikoncepce

bariérové metody – kondomy

Bariérové metody jsou takové, které zahrnují prostředky mechanické (kondom, pesar).

K výhodám patří:

- ochrana před pohlavně přenosnou nemocí a chrání před nechtěným otěhotněním
- účinný prostředek antikoncepce v případné nemožnosti (odmítání) používat hormonální antikoncepci
- v případě lubrikace usnadňují penisu vstup do pochvy

bariérové metody – kondomy

K nevýhodám patří:

- poněkud menší spolehlivost před neplánovaným otěhotněním,
- nácvik a zvládnutí základní manipulace,
- v prožitkové rovině mohou snížit spontánnost a samotné potěšení z pohlavního styku,
- ve výjimečných případech může existovat alergie na latex, případně alergie na různé příchutě.

ženský kondom

Ženský kondom překrývá celou pochvu a následně je do ní zasunut.

V tomto případě není nezbytné, aby muž používal kondom.

bariérové metody – pesar

Pesar (diafragma, poševní pesar, cervikální nebo děložní klobouček)

Jedná se o bariérový antikoncepční prostředek. Pesar má podobu elastického gumového kloboučku o průměru 6 – 10 cm s pružným a zpevněným okrajem, který jej udržuje v požadovaném tvaru. Zavádí se před pohlavním stykem do pochvy.

S použitím spermicidní látky podstatně vzroste celková účinnost antikoncepce.

Doporučuje se, aby pesar v pochvě zůstal ještě minimálně 6 hodin po pohlavním styku a ne déle jak 24 hodin. V našich podmínkách se prakticky nevyužívá, v USA a ve Velké Británii naopak poměrně často. K výhodám patří, že se používá (obdobně jako kondom) jen v průběhu pohlavního styku. Ke zvýšení účinnosti se potírá spermicidním prostředkem.

nitroděložní tělísko - nehormonální

Poměrně rozšířenou skupinu představují prostředky nitroděložní metody antikoncepce, jako např. nitroděložní systém (IUS), nitroděložní tělísko s hormonem a bez hormonu.

nitroděložní tělísko - nehormonální

K výhodám patří:

- možná délka použití (až 5 let),
- nehrozí opomenutí pravidelného užívání rozličných tablet,
- poměrně nízká pořizovací cena,
- vhodná pro ženy, které mají problém s hormonální antikoncepcí,
 - nehormonální tělísko mohou používat i kojící ženy,
- bylo zjištěno, že aplikací tělíska se snižuje riziko rakoviny děložní sliznice.

nitroděložní tělísko - nehormonální

K nevýhodám patří:

- Nitroděložní metody antikoncepce nechrání před pohlavně přenosnými nemocemi a u některých žen může způsobovat drobné zdravotní komplikace.
- Některé ženy pocítují delší a silnější menstruaci, obvykle dva až tři cykly po zavedení.
 - Může dojít nepravidelnosti menstruace nebo častějšímu špinění.
 - Zvýšené riziko zánětů, hlavně při střídání partnerů.
- Zavedení tělíska je takřka bezbolestné, ale jeho výměna nemusí být příjemná. (Některé ženy si mohou zvolit anestezii.)

sterilizace

Sterilizace může být mužská i ženská.

K výhodám patří:

- Nedochází k narušení sexuálního života.
- Do budoucna není zapotřebí se zabývat otázkou antikoncepce.

K nevýhodám patří:

- Obnovení reprodukční funkce je komplikované, spíše nemožné.
 - Nechrání před pohlavně přenosnými nemocemi.

přirozené metody antikoncepce

Metoda neplodných dnů

– přirozený prostředek antikoncepce nebo se také užívá označení „metoda přírodního plánování rodičovství“. Jedná se o velice jednoduchou, ale současně i velice nespolehlivou metodu. Vychází z výpočtu ovulace a ze znalosti, že živá spermie může přežívat v těle ženy až pět dnů. Z toho vyplývá, že „nejrizikovější“ dobou pro oplodnění je období mezi 10. a 17. dnem po prvním dnu menstruace při 28denním cyklu. Metoda neplodných dnů je přijímána katolickou církví.

Jen pro zajímavost, uvedená metoda se mnohdy označuje jako Knaus – Oginoova metoda. Oba lékaři přitom o sobě nevěděli, ale v podstatě došli ke shodným poznatkům, a to v první polovině minulého století.

přirozené metody antikoncepce

Metoda hlenové struktury – přirozená antikoncepční metoda využívající skutečnosti, že stav hlenu děložního hrdla je v období ovulace mnohem hustší než mimo dané období. Po menstruaci se hlen nevyskytuje vůbec, ale postupně stává hustým, lepkavým a kalným. V okamžiku ovulace je hlenu nejvíce – je jasný, pružný a výtok je čistý. Když opět nastane změna, znamená to, že nastaly tzv. bezpečné dny, s minimální mírou otěhotnění.

Určitým extrémem může být naprostá **sexuální abstinence**, která může být vlastní příslušníkům některých církví, řeholních řádů, zdravotně postiženým jedincům apod.

přerušovaná soulož

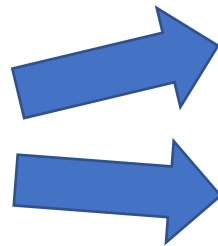
Podstatou metody je ejakulace mimo pochvu ženy. Muž se musí dokonale ovládat, aby těsně před ejakulací přerušil pohlavní styk.

Je nutné upozornit, že už před samotným vyvrcholením může několik spermií proniknout do pochvy ženy.

Jedná se taktéž o velmi nespolehlivou metodu antikoncepce.

Odborně se metoda označuje také jako coitus interruptus.

Další dělení antikoncepčních metod



krátkodobá antikoncepce

dlouhodobá antikoncepce

Reversibilní (vratné) metody po ukončení užívání nebo aplikace antikoncepce dochází k obnovení plodnosti. Patří sem např. nitroděložní tělísko. Ty se mohou aplikovat 1x týdně (náplasti), 1x měsíčně (vaginální kroužky) nebo 1x za několik měsíců (injekce).

Nereversibilní (nevratná) metoda, kam patří sterilizace, je metodou, která vede k trvalé ztrátě plodnosti, ale současně zachovává normální funkci pohlavních žláz.

Spolehlivost - Pearlův index

Poprvé byl index prezentován v roce 1933 Raymondem Pearlym (1879-1940). Spolehlivost vybrané antikoncepční metody (údaje v %) .

Jedná se v podstatě o matematický způsob vyjádření spolehlivosti konkrétní antikoncepční metody. Nejdříve se vypočte celkový počet neplánovaného početí za jeden měsíc a vydělí počtem měsíců užívání. Výsledek se násobí 12 (počet měsíců) a ještě 100 (pro procentuální vyjádření).

Obdobný vzorec je i pro výpočet z počtu menstruačních cyklů. Zjednodušeně index vyjadřuje, kolik žen ze 100 za rok při použití dané antikoncepce neplánovaně otěhotní.

Spolehlivost - Pearlův index

Velmi vysoká spolehlivost

- -

- nitroděložní systém s hormonem (IUS)	99,0
- antikoncepční náplast	99,0
- vaginální kroužek	99,9 – 98,0
- injekční hormonální antikoncepce	99,0
- implantát	99,0
- mužská sterilizace	99,9
- ženská sterilizace	99,9

Spolehlivost - Pearlův index

Vysoká spolehlivost

- minipilulka	99,0 – 96,0
- intrauterinní tělíška (IUD)	99,5 – 97,0

Spolehlivost - Pearlův index

Nízká spolehlivost

- mužský kondom	93,0 – 86,0
- ženský kondom	95,0 – 79,0
- pesar (diafragma) a spermicidy	98,0 – 75,0
- pesar (diafragma)	94,0 – 71,0
- pohotovostní pilulka	95,0 – 58,0
- měření bazální teploty	97,0 – 91,0
- spermicidy	94,0 – 74,0

Spolehlivost - Pearlův index

Nespolehlivá

- přerušovaná soulož

90,0 – 60,0

Žádná antikoncepce - spolehlivost méně než 20,0 % !!!!