

Broszura dotycząca metod antykoncepcji

W trakcie leczenia lekiem Izotek® 20 mg zawierającym izotretynoinę wskazane jest stosowanie dwóch skutecznych metod antykoncepcji, ponieważ żadna metoda nie gwarantuje 100% zabezpieczenia.

Skuteczność danej metody antykoncepcyjnej określa wskaźnik Pearl'a, zwany także Indekssem Pearl'a. Indeks Pearl'a podaje liczbę zapłodnień w ciągu roku na 100 badanych kobiet. Im niższy jest wskaźnik Pearl'a, tym metoda jest skuteczniejsza.

Poniższa tabelka przedstawia porównanie wskaźników Pearl'a dla poszczególnych metod.

„**Typowego stosowania**” oznacza, że metoda nie zawsze była stosowana prawidłowo lub nie podczas wszystkich stosunków (np. zapomniana pigułka prowadząca do zapłodnienia) lub były stosowane prawidłowo, ale mimo to zawiodły.

„**Idealnego stosowania**” oznacza, że metoda zawsze była stosowana prawidłowo i podczas każdego stosunku, a pomimo to zawiodła (np. pojawiająca się ciąża, choć tabletki antykoncepcyjne były prawidłowo stosowane).

Metoda	Wskaźnik Pearl'a dla „typowego stosowania”	Wskaźnik Pearl'a dla „idealnego stosowania”
Sterylizacja		
Sterylizacja męska	0,15	0,10
Sterylizacja kobieca	0,5	0,5
Antykoncepcja hormonalna		
Implanty (Norplant)	0,09	0,09
Iniekcje hormonalne (Depo-Provera)	0,3	0,3
Tabletki antykoncepcyjne (Estrogen/Progesteron)	5	0,1
Minipigułki (Cerazette)	5	0,5
Wkładki wewnątrzmaciczne (IUDs):		
Copper T	0,8	0,6
Progesterone T	2	1,5
Mechaniczne:		
Prezerwatywa męska ¹	14	3
Diafragma ²	20	6
Gąbka dopochwowa (u nierodzącej uprzednio) ³	20	9

Gąbka dopochwowa (u rodzącej uprzednio) ³	40	20
Kapturek naszyjkowy (u nierodzącej uprzednio) ²	20	9
Kapturek naszyjkowy (u rodzącej uprzednio) ²	40	26
Prezerwatywa kobieca	21	5
Chemiczne: (pianki, żele, globulki)	26	6
Metody naturalne:		
Stosunek przerywany	19	4
Naturalne Metody Planowania Rodziny (kalendarzyk, termiczna, objawowa)	25	1-9
Bez stosowania antykoncepcji	85	85

¹ Używane bez dodatków środków plemnikobójczych

² Używane w połączeniu ze środkami plemnikobójczymi

³ Zawiera środki plemnikobójcze

Na podstawie: [Pregnancy Rates for Birth Control Methods by FDA](#)

Podstawowe metody antykoncepcji

1. Antykoncepcja hormonalna

Antykoncepcja hormonalna polega na stosowaniu, podawanych w różny sposób, preparatów zawierających hormony. W antykoncepcji zastosowanie znalazły dwie ich grupy: estrogeny i progesterony.

Progesterony:

- hamują wydzielanie LH przez co hamują samo jajczkowanie
- zmieniają konsystencję śluzu szyjkowego, tak że staje się on nieprzepuszczalny dla plemników
- zmieniają budowę błony śluzowej macicy, czyniąc ją mniej podatną na przyjęcie zapłodnionej komórki jajowej do implantacji
- zmniejszają kurczliwość jajowodów oraz ilość komórek rżęskowych w nich się znajdujących co powoduje zwolnienie transportu komórki jajowej i plemników w jajowodach, a tym samym mniejszą szansę na zapłodnienie.

Estrogeny:

- zwiększają czułość organizmu na progestageny, przez co było możliwe zmniejszenie ilości progestagenów w tabletkach, przy cały czas zachowanym efekcie antykoncepcyjnym
- hamując wydzielanie FSH zapobiegają wzrostowi pęcherzyka w jajniku, a co za tym idzie hamują owulację.

Doustne środki antykoncepcyjne (tabletki dwuskładnikowe)

Tabletki dwuskładnikowe zawierają estrogen i progesteron w różnych dawkach.

Zasada działania:

Podawanie jednocześnie estrogenów i progesteronów daje łączny efekt w postaci:

- blokowania owulacji - w prawie 100% przypadków owulacja nie występuje
- zagęszczanie śluzu szyjkowego - śluz szyjkowy staje się nieprzepuszczalny dla plemników
- zmiana budowy endometrium - błona śluzowa macicy nie jest w stanie przyjąć zapłodnionej komórki jajowej (w przypadku gdyby w jakiś sposób doszło do zapłodnienia nie dojdzie do implantacji, czyli zagnieżdżenia się zarodka w macicy)
- zwolnienie transportu jajowodowego - wydłuża się czas do spotkania komórki jajowej i plemników, a jak wiadomo czas życia komórki jajowej jest dość krótki, im później się spotkają tym mniejsza szansa na zapłodnienie.

Rodzaje tabletek dwuskładnikowych:

- Tabletki jednofazowe zawierające taką samą ilość hormonów w każdej pigułce.
- Tabletki dwufazowe - dwa rodzaje tabletek z różną zawartością hormonów. Pierwsze tabletki zawierają same estrogeny, lub z niewielką ilością progesteronów, a drugie tabletki estrogeny i progesterony.
- Tabletki trójfazowe - trzy rodzaje tabletek z różną zawartością hormonów.

Tabletki „mini” (Minipigułki)

Minitabletki gestagenne zawierają niewielką ilość progesteronów. Ich działanie antykoncepcyjne polega na zmianie charakteru śluzu szyjkowego, śluz staje się gęsty i nieprzepuszczalny oraz na wpływie na endometrium (błona śluzowa macicy), które staje się niepodatne na zagnieżdżenie zarodka. U około 60% kobiet podczas stosowania minitabletki dochodzi również do zaniku jajczkowania.

Plastry antykoncepcyjne

Plaster antykoncepcyjny to mały samoprzylepny plaster zawierający estrogen i progesteron. Zawarte w plastrze hormony są sukcesywnie uwalniane a następnie wchłaniane do organizmu przez skórę.

Dostarczone hormony:

- zapobiegają owulacji,
- powodują zmiany w składzie śluzu szyjkowego utrudniając plemnikom prawidłową migrację,
- powodują zmiany w błonie śluzowej macicy uniemożliwiając ewentualną implantację zarodka.

Krażek dopochwowy

Hormonalny, antykoncepcyjny krażek dopochwowy jest alternatywą dla doustnych środków antykoncepcyjnych. Jest to mały, okrągły, elastyczny element zawierający estrogen i progesteron, uwalniane w stałej, niewielkiej dawce codziennie przez 21-dniowy okres jego zastosowania.

Krażek pacjentka umieszcza w pochwie na okres 3 tygodni a następnie usuwa w celu zastosowania siedmiodniowej karencji.

Implanty hormonalne

Implant hormonalny to elastyczna, mała rurka wszczepiana pod skórę po wewnętrznej stronie górnego ramienia. Implant uwalnia niewielkie ilości progesteronu powodujące gęstnienie śluzu w szyjce macicy, wskutek czego zapobiega połączeniu się plemnika z komórką jajową i zagnieżdżeniu się komórki jajowej w macicy.

Implant, umieszczony pierwszego dnia miesiączki, jest skuteczny przez 3 lata. Można go usunąć w dowolnym momencie.

Zastrzyki hormonalne

Ta metoda hormonalnej antykoncepcji polega na wstrzyknięciu progesteronu w ramię lub pośladek. Zapewnia ochronę przez 12 tygodni. Zastrzyk jest wykonywany w pierwszym dniu miesiączki w celu uzyskania natychmiastowego zabezpieczenia. Jeśli zastrzyk zostanie wykonany później, nie zapewni zabezpieczenia podczas 7 pierwszych dni. Ta forma kontroli urodzeń jest odwracalna, jednakże może potrwać kilka miesięcy po zaprzestaniu wstrzyknięć, zanim kobieta będzie mogła zajść w ciążę.

Hormonalna wkładka domaciczna

Wkładka domaciczna (IUD) to mały plastikowy element w kształcie litery T zawierający progesteron. Zapobiega ona połączeniu się plemnika z komórką jajową poprzez powodowanie gęstnienia śluzu w szyjce macicy. Czasami uniemożliwia owulację.

Wkładka taka jest skuteczna przez 5 lat i może być usunięta w dowolnym momencie.

2. Antykoncepcja niehormonalna

Wkładka wewnątrzmaciczna

Metoda ta polega na umieszczeniu w jamie macicy tzw. wkładek wewnątrzmacicznych o różnych kształtach i budowie zwanych popularnie „spiralami”. Najczęściej wkładki mają kształt spirali, powyginanej litery S lub litery T.

Zapewnia ochronę poprzez zapobieganie połączeniu się plemnika z komórką jajową i zagnieżdżeniu się zapłodnionych jaj w macicy. Wkładka musi zostać umieszczona przez lekarza. Prawidłowość umieszczenia wkładki można skontrolować za pomocą ultrasonografii. Wkładka jest skuteczna natychmiast po założeniu i może pozostać na miejscu przez 3-5 lat lub zostać usunięta w dowolnej chwili.

3. Antykoncepcja mechaniczna

Prezerwatywa

Prezerwatywa, jest to elastyczna, ślepo zakończona, osłona na prącie w kształcie walca zakładana w stanie erekcji bezpośrednio przed stosunkiem płciowym.

Prezerwatywa uniemożliwia plemnikom przedostanie się do pochwy.

Diafragma i kapturek naszyjkowy ze środkiem plemnikobójczym

Diafragma jest płytkim kapturkiem lateksowym wkładanym do pochwy w celu zakrycia szyjki macicy i zapobiegnięcia przedostaniu się plemników do macicy. Kapturki naszyjkowe są podobne do diafragm, ale są nieco mniejsze. Zarówno diafragma, jak i kapturek, są dostępne w wersji do jednorazowego lub wielokrotnego użytku.

Z uwagi na to, że rozmiar szyjki macicy jest zróżnicowany u poszczególnych kobiet, diafragmy i kapturki muszą być indywidualnie dobierane przez lekarza. Należy sprawdzać dopasowanie co 6 miesięcy lub częściej w razie spadku lub wzrostu masy ciała o 5 kilogramów. Diafragmy i kapturki należy stosować jednocześnie ze środkiem plemnikobójczym.

Wymaga stosowania dodatkowej metody zapobiegania ciąży.

4. Metody chemiczne

Mechanizm działania metod chemicznych polega na uszkodzeniu ściany komórkowej plemników co prowadzi do ich obniżonej zdolności ruchu oraz zapłodnienia. Dodatkowo stanowią trudną do przebycia barierę mechaniczną.

Pod względem postaci możemy podzielić je na:

- zole (pianki) - gotowe do użycia natychmiast, umieszczane w pochwie przy pomocy specjalnego aplikatora
- kremy - gotowe do natychmiastowego użycia, umieszczane w pochwie przy pomocy specjalnego aplikatora nakręcanego na tubę
- płyny - do płukania pochwy po stosunku
- globulki - rozpuszczające się w pochwie do postaci pianki. Od momentu założenia do pochwy do pełnego rozpuszczenia, a co za tym idzie i skuteczności, należy odczekać ok. 15 minut.

Niska skuteczność tej metody powoduje, że stosowanie jej bez dodatkowych środków antykoncepcyjnych nie może być zalecane u kobiet przyjmujących leki zawierające izotretynoinę.

5. Metody naturalne

Naturalne metody antykoncepcji. Są to metody, w których dla celów antykoncepcji wykorzystuje się określanie faz płodnych i niepłodnych cyklu miesięczkowego. Określenia faz dokonuje się w zależności od metody - na podstawie obserwacji naturalnych zmian charakteru śluzu szyjkowego, śliny, zmian temperatury ciała czy też na podstawie długości trwania cyklu miesięczkowego.

Do podstawowych metod naturalnych antykoncepcji należą:

- Stosunek przerywany
- Metoda kalendarzowa
- Metoda termiczna
- Metoda Billingsów
- Metoda obserwacji śluzu przy użyciu przyrządów optycznych
- Metoda objawowo-termiczna

Ten rodzaj antykoncepcji nie jest wskazany u pacjentek stosujących lek Izotek® 20 mg, z uwagi na bardzo niski wskaźnik skuteczności antykoncepcyjnej.