

Современные методы контрацепции





Контрацепция

Это метод первичной профилактики нежелательной беременности и инфекций, передающихся половым путём



Эффективность методов контрацепции

Индекс Перля – это общее число внеплановых беременностей у 100 женщин в течение года применения контрацептивных средств.

Чем ниже индекс Перля, тем выше эффективность средства.





Препятствия к использованию контрацепции

- Отсутствие знаний (или ложная информация)
- Боязнь побочных эффектов
- Беспокойство относительно неодобрения со стороны общества, членов семьи или партнера
- Отсутствие доступа к услугам



Виды контрацепции

- ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ
- БАРЬЕРНАЯ
- ВНУТРИМАТОЧНАЯ
- ХИРУРГИЧЕСКАЯ
- ГОРМОНАЛЬНАЯ
- ЕСТЕСТВЕННАЯ





Виды контрацепции

- **ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ**
 - Прерванный половой акт
 - Измерение базальной температуры
 - Календарный метод
- **БАРЬЕРНАЯ**
 - Химическая (спермициды)
 - Механическая (презерватив)



Виды контрацепции

- **ВНУТРИМАТОЧНАЯ**
 - 1-е поколение: инертные ВМС
 - 2-е поколение: металлсодержащие ВМС
 - 3-е поколение: гормонсодержащие ВМС
- **ХИРУРГИЧЕСКАЯ**
 - Женская стерилизация
 - Мужская стерилизация



Виды контрацепции

- **ГОРМОНАЛЬНАЯ**

- Комбинированные эстроген-гестагенные препараты (противозачаточные таблетки)
- Чисто гестагенные препараты:
 - оральные (таблетки)
 - влагалищные кольца
 - пластыри
 - инъекции
 - импланты
 - внутриматочные системы
- Экстренная контрацепция



Естественные методы

- Календарный (ритмический) метод – наименее эффективный
- Метод базальной температуры тела
- Метод цервикальной слизи
- Прерванный половой акт





Физиологические методы

Календарный метод

Можно определить фертильный период, следя за менструальными циклами.

Например:

- Самый длинный цикл:
30 дней – 11 = 19
- Самый короткий цикл:
26 дней – 18 = 8

Фертильным является период с 8-го по 19-й день цикла.





Барьерные методы

- Механическая барьерная контрацепция (женский и мужской презервативы)
- Химическая барьерная контрацепция (спермициды)





Презервативы

Преимущества:

- широкая доступность
- низкая стоимость
- быстрый эффект
- отсутствие противопоказаний и побочных эффектов
- **обеспечивает защиту от ИППП**

Недостатки:

- относительно невысокая контрацептивная эффективность
- требуется использование во время каждого полового акта
- могут снижать сексуальные ощущения
- возможное возникновение аллергических реакций на латекс, спермициды и смазочные вещества



Презервативы рекомендуются использовать парам

- Нуждающимся в немедленной контрацепции
- При редких половых сношениях
- При наличии более одного полового партнера
- Для предупреждения заболеваний передающихся половым путем и нежеланной беременности
- Если противопоказаны другие методы контрацепции



Использование презервативов

На сегодняшний день только презерватив обеспечивает двойную защиту: предохраняет от нежелательной беременности и от ИППП, включая ВИЧ/СПИД.

При регулярном и правильном использовании презерватив представляет собой эффективный метод.

Эффективность презерватива увеличивается при его использовании со спермицидами.





Рекомендации по использованию презерватива

- Применяйте презервативы при каждом половом контакте (вагинальном, оральном, анальном)
- Вскрывать упаковку нужно без использования острых предметов
- Применяйте только смазки на водной основе
- Презерватив необходимо использовать с самого начала полового акта
- Не используйте презерватив повторно
- Если презерватив при использовании порвался:
 - Если еще **НЕ ПРОИЗОШЛА** эякуляция:
 - Мужчина должен остановить половой акт и надеть новый презерватив
 - Если эякуляция **ПРОИЗОШЛА**:
 - Промойте влагалище и половой член мылом и водой
 - Подумайте об использовании методов экстренной контрацепции в течение ближайших 120 часов (5 дней)



Спермициды

Спермициды – это химические агенты, инактивирующие сперму во влагалище и препятствующие ее проникновению в полость матки.

- Вагинальные суппозитории
- Вагинальные таблетки
- Вагинальный крем
- Вагинальные капсулы





Спермициды

Недостатки

- Вводить средство во влагалище необходимо за 10-15 минут до полового акта
- Нельзя использовать при острых воспалительных заболеваниях наружных половых органов
- Низкая контрацептивная эффективность
- Использование сопровождается обильными выделениями из влагалища

Побочные действия

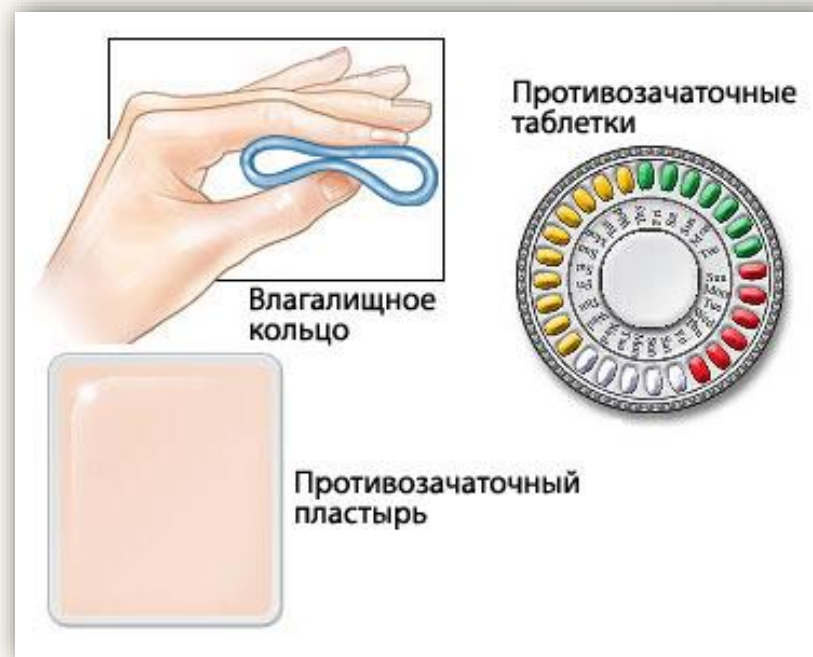
- Раздражение слизистых оболочек
- Аллергические реакции



Гормональная контрацепция

Механизм действия

- Сгущение слизистой пробки в цервикальном канале шейки матки
- Блокада овуляции
- Истончение эндометрия





Комбинированные оральные контрацептивы (КОК)

Достоинства

- Очень высокая контрацептивная эффективность
- Удобная форма применения – таблетки
- Положительное влияние на женское репродуктивное здоровье
- Можно быстро вернуть способность к зачатию, прекратив прием таблеток





Комбинированные оральные контрацептивы (КОК)

Недостатки

- Нельзя использовать при заболеваниях сердца, сосудов, печени, курящим женщинам – перед приемом обязательна консультация с врачом!
- Таблетки необходимо принимать ежедневно в одно и то же время, без пропусков
- У некоторых женщин возможны побочные эффекты – головные боли, депрессии, боли в молочных железах, проблемы с весом





Правила выбора КОК

- Консультация доктора
- Гинекологический осмотр
- УЗИ органов малого таза, УЗИ молочных желез
- Лабораторная диагностика
- Индивидуальный подбор препарата
- Консультация по приему препарата
- Первая явка – через 3 месяца приема препарата
- Повторная явка через 1 год приема



Для тех, кто подвергается рisku ИППП/ВИЧ

Рекомендуется при каждом половом контакте использовать презерватив, даже если применяется другой метод контрацепции (двойной метод)



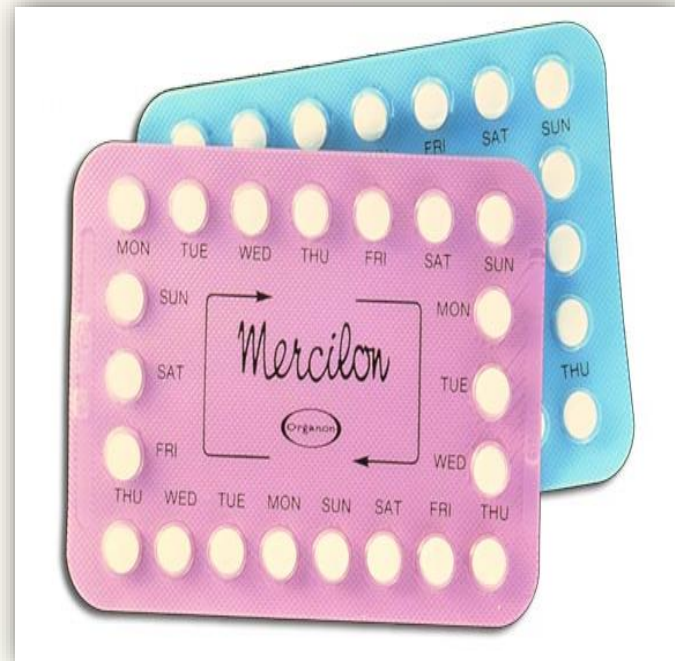


Двойной или «голландский» метод

Подобная контрацепция защищает на 99% и от беременности и от ЗППП



+

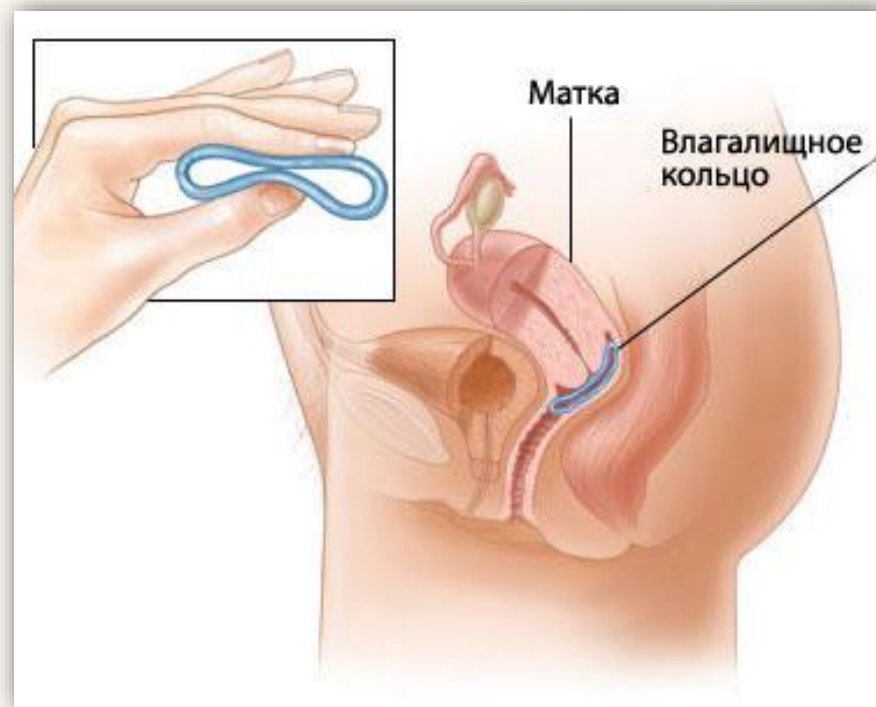




Другие виды гормональной контрацепции

Влагалищное кольцо

Гормоны поступают в кровь через слизистую влагалища. Вводится женщиной самостоятельно, необходимо менять каждый месяц.





Другие виды гормональной контрацепции

- **Пластыри**

Гормоны поступают в кровь через кожу



- **Импланты**

Под кожу вшивается капсула с гормонами, действует до 5 лет





Экстренная контрацепция

Данный метод является чрезвычайной мерой профилактики нежелательной беременности в тех случаях, когда женщина имела незащищенный половой акт. Нельзя рассматривать как регулярный метод контрацепции.

Механизм действия заключается в подавлении овуляции, нарушении процесса оплодотворения, транспорта яйцеклетки и имплантации в матке.

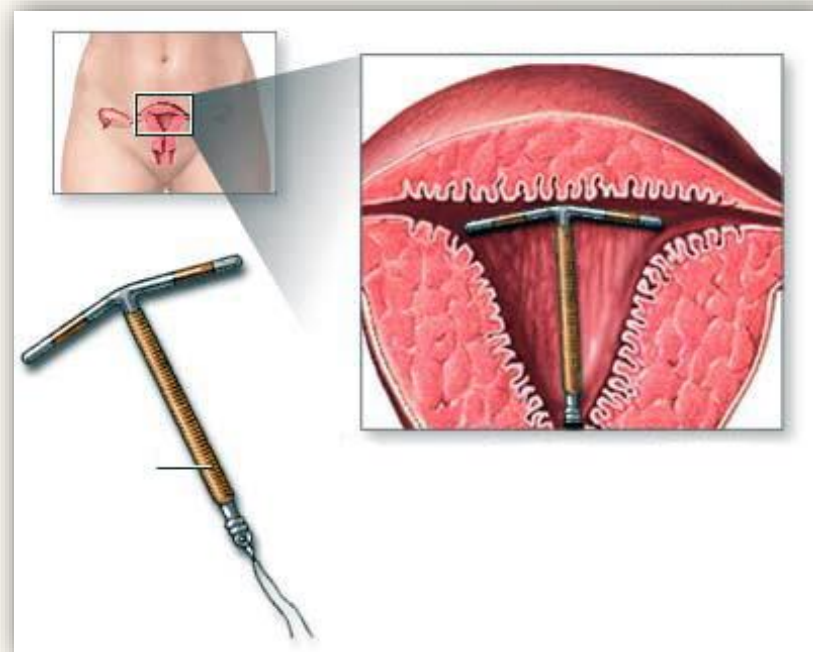
Эффект возможен при применении посткоитальной контрацепции в течение первых 24-72 часов после незащищенного полового контакта.



Внутриматочная спираль

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ ВМС

- Ускоренная перистальтика маточных труб
- Асептическое воспаление
- Энзимные нарушения в эндометрии
- Препятствует миграции спермы в цервикальный канал и полость матки
- Лютеолитический эффект
- Тормозит овуляцию





Внутриматочная спираль

Показано женщинам

- Предпочитающими не использовать гормональные средства
- Рожавшим женщинам имеющих одного полового партнера

Достоинства

- Высокая контрацептивная эффективность
- Дешевизна метода при перерасчете на несколько лет
- Долгосрочная эффективность
- Немедленный возврат фертильности после удаления
- Не влияет на грудное кормление
- Отсутствие необходимости ежедневного приема

Недостатки

- Перед введением требуется осмотр врача
- Увеличивает риск воспалительных заболеваний органов таза
- Устанавливается исключительно врачом
- Усиление менструальных кровотечений

Метод лактационной аменореи

Условия эффективности

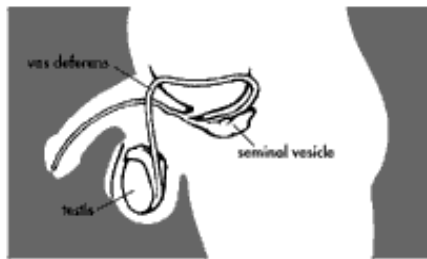
- Мать должна кормить ребенка исключительно грудью и по требованию
- Менструации не возобновились
- Ребенку менее 6 месяцев



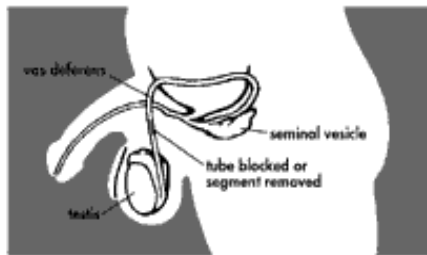


Добровольная хирургическая контрацепция (ДХК)

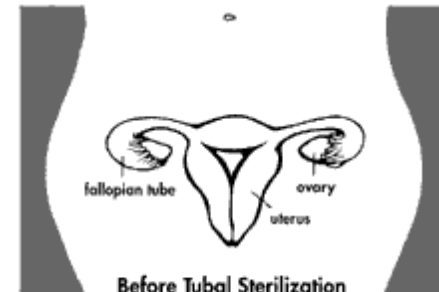
Вазэктомия



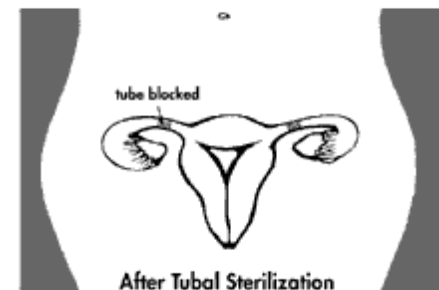
Side view showing left vas



Перевязка маточных труб



Before Tubal Sterilization



After Tubal Sterilization

Обе процедуры безопасны и высокоэффективны



Преимущества ДХК

- Эффективность > 99%
- Постоянный метод
- Не имеет долговременных побочных эффектов и не связана с риском для здоровья
- Не требуются затраты, кроме оплаты самой процедуры, не требуется никаких дополнительных средств



Недостатки ДХК

- Контрацепция необратима
- Вероятность легких осложнений после процедуры
 - Боль, припухлость, кровотечение, инфекция
- Использование анестетиков, особенно, что касается общего наркоза, несет с собой определенный риск
- Не обеспечивает защиты от ИППП/ВИЧ



Виды контрацепции

- **ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ**
 - Прерванный половой акт
 - Измерение базальной температуры
 - Календарный метод
- **БАРЬЕРНАЯ**
 - Химическая (спермициды)
 - Механическая (презерватив)



Виды контрацепции

- **ГОРМОНАЛЬНАЯ**

- Комбинированные эстроген-гестагенные препараты (противозачаточные таблетки)
- Чисто гестагенные препараты:
 - оральные (таблетки)
 - влагалищные кольца
 - пластыри
 - инъекции
 - импланты
 - внутриматочные системы
- Экстренная контрацепция