

## ABC antykoncepcji

**Jakie pojęcia powinna znać każda kobieta decydująca się na przyjmowanie doustnej antykoncepcji hormonalnej? Wspólnie z ekspertem programu „Zdrowa ONA” dr Tomaszem Leonowiczem, ginekologiem, seksuologiem, przedstawiamy alfabet pojęć, które warto znać.**

**A jak AFRODYZJAKI** – ich sława sięga czasów starożytności, bowiem swoją nazwę zawdzięczają greckiej bogini, Afrodycie. Uważa się, że są to substancje, które pobudzają i zwiększają popęd płciowy. Wiara w ich magiczną moc przetrwała do dziś. Jak wynika z badania „Zdrowa ONA”<sup>1</sup>, stosuje je co 5. kobieta, w celu zniwelowania spadku libido. Możemy je znaleźć wśród żywności, napojów, przypraw, ziół oraz innych substancji naturalnych i syntetycznych. Po jakie naturalne substancje należy sięgać, żeby pobudzić libido? Do najpopularniejszych afrodyzjaków zalicza się: czekoladę, czerwone wino, przyprawy (takie jak anyż, imbir, szafran), warzywa – najczęściej używanym wśród nich afrodyzjakiem jest seler, którego substancje działają uspokajająco i relaksująco.

**H jak HORMONY** – antykoncepcja powstała na bazie hormonów uchodzi za najskuteczniejszą i najbardziej komfortową metodę chroniącą przed nieplanowaną ciążą. Odkrycie związku pomiędzy cyklem miesięcznym kobiety a produkcją hormonów zapoczątkowało prace nad pigułką antykoncepcyjną, której historia liczy już 54 lata. Antykoncepcja hormonalna korzysta z dwóch rodzajów hormonów: progestagenów i estrogenów. Spotkać możemy preparaty jednoskładnikowe, tzw. minipigułki zawierające niskie dawki jednego hormonu – progesteronu oraz dwuskładnikowe, które zawierają estrogeny i gestageny.

**L jak LIBIDO** – *jest to potrzeba płciowa i motywacja do podejmowania zachowań seksualnych i skupienia uwagi na tym celu. Libido to pewnego rodzaju stan psychofizycznego napięcia rodzącego się w organizmie, wynikającego z różnego rodzaju uwarunkowań hormonalnych, poziomów neuroprzebieżników i naszego stanu zdrowia. U ponad 27% Polek stosujących antykoncepcję hormonalną zauważa się obniżenie popędu seksualnego – wynika z badania „Zdrowa ONA”<sup>2</sup>. Nie oznacza to oczywiście, że mniejsza ochota na współżycie musi być normą przy stosowaniu antykoncepcji hormonalnej. Nie wszystkie tabletki wykazują negatywne działanie na libido. Dlatego najprostszym rozwiązaniem jest zmiana tabletek na takie, które niwelują dotychczasowe skutki uboczne, np. na pigułki zawierające octan chlormadionu, substancję, która jest pochodną naturalnego progesteronu i nie powoduje spadku libido, jak pokazują dotychczasowe badania – tłumaczy ekspert programu „Zdrowa ONA”, dr Tomasz Leonowicz.*

**M jak METODY PRZYJMOWANIA** – wyróżniamy dwie metody dawkowania pigułek antykoncepcyjnych: 21+7 oraz 24+4. Schemat 21+7 polega na przyjmowaniu tabletek non stop przez 28 dni, po 21 tabletkach zawierających hormony przyjmuje się 7 tabletek placebo i po zakończeniu opakowania zaczyna się od razu następne, bez przerwy, zaczynając od pierwszego dnia cyklu. Inny sposób to przyjmowanie 21 tabletek zawierających hormony, później następuje siedmiodniowa przerwa, w trakcie której pojawia się zazwyczaj krwawienie miesięczne. Natomiast drugi schemat polega na przyjmowaniu wszystkich 28 tabletek przez 28 dni od pierwszego dnia cyklu. 24 tabletki zawierają hormony, które mają działanie antykoncepcyjne. 4 tabletki w opakowaniu nie zawierają zazwyczaj żadnej substancji czynnej, czyli są tak zwanym placebo.

---

<sup>1</sup> Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 26.11-01.12 2014 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Badaniem objęto łącznie 1000 kobiet w wieku 18-45 lat.

<sup>2</sup> j.w.

**P jak PMS** – czyli zespół napięcia przedmiesiączkowego, związany jest z cyklem miesięcznym u części kobiet, zawsze w drugiej fazie cyklu, przed miesiączką. (wywołany jest głównie zaburzeniami hormonalnymi związanymi z cyklem płciowym kobiet). Na dolegliwości z nim związane, takie jak m.in. bóle głowy, nudności, obrzęki i bolesność piersi, cierpi nawet połowa kobiet w wieku reprodukcyjnym i aż do 80% dziewcząt w wieku nastoletnim. PMS wpływa nie tylko na sferę fizyczną, ale również na psychikę kobiety. Powoduje obniżenie nastroju, brak wiary we własne siły, problemy ze skupieniem się, co może powodować problemy z nauką lub pracą. Warto podkreślić, że średnio dolegliwości wynikające z zespołu napięcia przedmiesiączkowego trwają prawie 6,5 dnia, co w skali życia daje aż 8 lat znacznych dolegliwości upośledzających normalne funkcjonowanie kobiety. Trzeba również pamiętać, że nawet 15% kobiet, które mają znacznie nasilony zespół napięcia przedmiesiączkowego podejmuje próby samobójcze. Te dane powinny uzmysłwić, że warto, a nawet trzeba, poinformować lekarza o swoich bólach - tłumaczy ekspert programu „Zdrowa ONA”, dr Tomasz Leonowicz.

**P jak pozaantykonceptyjne korzyści** – oprócz oczywistego działania, jakim jest zabezpieczenie przed nieplanowaną ciążą, antykoncepcja hormonalna może korzystnie wpływać na inne sfery zdrowia kobiety oraz jej wygląd zewnętrzny. Do dodatkowych korzyści płynących ze stosowania pigułek hormonalnych możemy zaliczyć m.in. poprawę wyglądu skóry, niwelowanie nadmiernego owłosienia, zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka szyjki macicy, raka śluzówki trzonu macicy oraz łagodzenie dolegliwości miesięczkowych: nadmiernych i przedłużających się krwawień oraz towarzyszącego im bólu oraz zatrzymywania wody w organizmie powodującego obrzęki.

**W jak WSKAŹNIK PEARLA** – wskaźnik określający skuteczność metod antykoncepcyjnych. Określa on liczbę niezaplanowanych ciąż, które wystąpiły w ciągu jednego roku u 100 par stosujących daną metodę antykoncepcji. (Według wskaźnika, najskuteczniejszą metodą jest tabletki hormonalne).