

## **Antykoncepcja - co może osłabić jej działanie?**

**Antykoncepcja hormonalna to najskuteczniejsza i najbardziej komfortowa metoda pozwalająca zaplanować macierzyństwo. Warto jednak zdać sobie sprawę, że istnieją pewne substancje, które mogą obniżyć skuteczność działania pigułek hormonalnych. Razem z ekspertem programu „Zdrowa ONA”, dr Tomaszem Leonowiczem, ginekologiem, seksuologiem, przedstawiamy czynniki zmniejszające działanie antykoncepcji hormonalnej.**

*Polki mają coraz większą wiedzę na temat zalet, ale również i skutków ubocznych antykoncepcji hormonalnej. Kobiety, które przyjmują, lub decydują się na rozpoczęcie stosowania tej metody antykoncepcji, zdają sobie na ogół sprawę, że skuteczność pigułek jest w dużej mierze uzależniona od ich regularności przyjmowania. Z doświadczenie jednak wiem, że nie każda z pań zdaje sobie sprawę, że pewne substancje, leki, czy nawet popularne produkty spożywcze, mogą przeszkadzać we wchłanianiu się hormonów, a tym samym uniemożliwić prawidłowe działanie tabletek, a nawet spowodować niepożądane skutki, jak np. nudności czy nieregularne krwawienie między miesiączkami – tłumaczy dr Leonowicz, ginekolog, seksuolog.*

### **Grejpfrut i witamina C a antykoncepcja hormonalna**

Witamina C stosowana w dawce powyżej 1000 mg, a także sok grejpfrutowy spożywany w nadmiernych ilościach mogą mieć niekorzystny wpływ na działanie tabletek antykoncepcyjnych. Mają one bezpośredni wpływ na spowolnienie metabolizmu znajdujących się w pigułkach estrogenów. Składniki soku grejpfrutowego powodują więc zwiększenie stężenia estrogenów. Nie powoduje to zmniejszenia skuteczności tabletek, ale może zwiększać ryzyko działań ubocznych. Nie oznacza to oczywiście, że przyjmując tabletki antykoncepcyjne musimy całkowicie zrezygnować z tego owocu – najbezpieczniejszym rozwiązaniem będzie zachowanie odstępu, co najmniej 4. godzin pomiędzy przyjęciem pigułki, a jego spożyciem.

### **Papierosy a działanie pigułek**

U kobiet uzależnionych od nikotyny antykoncepcja hormonalna jest ryzykowna, ponieważ połączenie palenia ze składnikami tabletek antykoncepcyjnych zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia chorób naczyń krwionośnych i serca. Ryzyko wzrasta wraz z wiekiem kobiety – im jest starsza, tym bardziej narażona na choroby zatorowo-zakrzepowe oraz choroby kardiologiczne. Palaczki powyżej 35. roku życia nie powinny mieć przepisywanej dwuskładnikowej, doustnej tabletki antykoncepcyjnej ze względu na ryzyko dla zdrowia.

### **Interakcja lekowa**

Stosując antykoncepcję hormonalną, kobiety muszą pamiętać, żeby poinformować o tym swojego lekarza, u którego zasięgają porad dotyczących swoich dolegliwości. Warto zdać sobie sprawę z tego, że część substancji aktywnych zawartych w różnego rodzaju preparatach, które w jakimś okresie stosujemy, np. z powodu przeziębienia, może osłabić działanie tabletki antykoncepcyjnej. „Wrogiem” antykoncepcji są przede wszystkim antybiotyki, a zwłaszcza takie substancje, jak: amoksycylina, tetracyklina i rifampicyna. Podczas kuracji antybiotykowej połączonej z przyjmowaniem antykoncepcji warto wykorzystać dodatkowe metody zabezpieczenia (np. prezerwatywę), które zmniejszą prawdopodobieństwo zajścia w ciążę. Co może zdziwić wiele pań, ale również powszechnie znany i stosowany paracetamol może obniżyć skuteczność tabletek antykoncepcyjnych. Następuje to w sytuacji przekroczenia zalecanej dawki, co czasem nam się zdarza, szczególnie, jeżeli chcemy szybko zapobiec rozwojowi przeziębienia.

## Zioła i tabletki antykoncepcyjne

Kobiety stosujące antykoncepcję hormonalną powinny wystrzegać się preparatów na bazie ziół i herbatek ziołowych. Osłabić działanie pigułki mogą m.in.:

- Dzięgiel chiński i pluskawica groniasta – mające bardzo silny wpływ na gospodarkę hormonalną
- Dziurawiec – popularne zioło, wchodzące w skład wielu herbat, suplementów oraz preparatów uspokajających, dostępnych bez recepty. Może ona powodować nawet 15% spadek poziomu hormonów we krwi, co skutkuje zwiększonym ryzykiem owulacji i obniżenia skuteczności antykoncepcji. Należy pamiętać, że działa on jeszcze przez dwa tygodnie po zakończeniu przyjmowania specyfiku z jego wyciągiem

## Skutki uboczne

*Zdarza się, że pigułki antykoncepcyjne u niektórych kobiet wywołują skutki uboczne. Najczęściej nie są one groźne dla naszego zdrowia, ale bywają uciążliwe. Najczęstszymi objawami są: przyrost wagi czy spadek libido. Zwykle pojawiają się na początku stosowania tabletek, kiedy organizm przyzwyczaja się do nowego stanu hormonalnego. Jeżeli jednak, po jakimś czasie od momentu rozpoczęcia przyjmowania pigułek (np. po ok. 3 miesiącach nazywanych „okresem próbnym”) skutki uboczne się utrzymują, należy niezwłocznie udać się do ginekologa. Powodem jest najczęściej źle dobrana antykoncepcja – decyduje o tym przede wszystkim skład tabletek i proporcje zawartych w nich substancji czynnych. Na szczęście obecnie na polskim rynku dostępny jest szeroki wachlarz tabletek antykoncepcyjnych, m.in. oryginalne tabletki antykoncepcyjne z octanem chlormadinonu, pochodną naturalnego progesteronu, które nie powodują jak pokazują dotychczasowe badania niepożądanych przez kobiety działań, m.in. spadku libido –  **dodaje ekspert programu „Zdrowa ONA”, dr Leonowicz.***