

Jakie metody antykoncepcji wybierają Polki?

Jak wynika z badania opinii przeprowadzonego na zlecenie Gedeon Richter, metodą antykoncepcji najchętniej stosowaną przez Polki są prezerwatywy. Oprócz mechanicznych sposobów zapobiegania nieplanowanej ciąży, kobiety chętnie wybierają także tabletki hormonalne. Dużą popularnością cieszą się też metody naturalne, takie jak kalendarzyk małżeński czy stosunek przerywany¹. Razem z ekspertem portalu „Zdrowa ONA”, ginekologiem dr. med. Grzegorzem Południewskim wyjaśniamy, które z metod antykoncepcji są najbardziej skuteczne i jakie korzyści niesie za sobą ich przyjmowanie.

1. Prezerwatywy

Do cieszących się największą popularnością metod antykoncepcyjnych należą prezerwatywy – stosuje je aż 32% aktywnych seksualnie par². Ta metoda antykoncepcji oprócz zabezpieczenia przed nieplanowaną ciążą, z powodzeniem chroni partnerów przed wieloma chorobami przenoszonymi drogą płciową. Należy jednak pamiętać, że prezerwatywy nie dają całkowitej skuteczności – wskaźnik Pearl dla tej metody waha się między 3 a 10. Wynika to jednak głównie z jej nieprawidłowego stosowania lub przechowywania.

2. Tabletki hormonalne

Tabletki hormonalne są wybierane przez 31% Polek³ i cieszą się coraz większą popularnością wśród kobiet, chociaż dostępne są jedynie na receptę. Dobór tej metody antykoncepcji powinien być zawsze indywidualny – musi uwzględniać m.in. rekomendację lekarza ginekologa, wiek i stan zdrowia kobiety oraz jej oczekiwania.

dr hab. n. med. Grzegorz Południewski: *Tabletki antykoncepcyjne dają niemal stuprocentową ochronę przed zajęciami w nieplanowaną ciążę – wskaźnik Pearl dla pigułek dwuskładnikowych, zawierających dwa rodzaje hormonów ocenia się na 0,02. Wybór konkretnych tabletek powinien być poprzedzony wcześniejszym wywiadem z pacjentką oraz wykonaniem podstawowych badań ginekologicznych. Indywidualny dobór tej metody jest ważny także ze względu na skutki uboczne, które mogą się pojawiać, np. spadek libido, pogorszenie stanu wyglądu skóry czy zatrzymywanie wody w organizmie. Jeśli dla kobiety ważne są korzyści pozaantykoncepcyjne wynikające z ich przyjmowania, warto, aby zapytała swojego lekarza ginekologa o te, mające właściwości anti-androgenowe, np. na bazie octanu chlormadinonu. Panie przyjmujące tabletki antykoncepcyjne muszą pamiętać, że ich skuteczność zależy od regularnego stosowania – pominięcie dawki zwiększa ryzyko zajścia w ciążę.*

¹ Badanie zrealizowane na zlecenie Gedeon Richter przez agencję SW Research w dniach 28-29.03.2017 metodą wywiadów on-line (CAWI) na panelu internetowym SW Panel na grupie 512 kobiet powyżej 18 roku życia.

² Jw.

³ Jw.

Do dodatkowych korzyści antykoncepcyjnych stosowania antykoncepcji hormonalnej możemy zaliczyć:

- komfort stosowania,
- zmniejszenie obfitości krwawień miesięczkowych,
- regulacja cykli,
- zmniejszenie ryzyka wystąpienia raka jajnika i raka śluzówki trzonu macicy,
- poprawa cery i włosów,
- brak wpływu na libido kobiety,
- zmniejszone ryzyko wystąpienia osteoporozy w przyszłości

3. Metody naturalne

Metody naturalne wciąż cieszą się dużą popularnością wśród Polek. Możemy do nich zaliczyć m.in. prowadzenie kalendarzyka małżeńskiego i metodę termiczną (polegającą na analizie wielu procesów zachodzących w kobiecym organizmie podczas całego cyklu), które wybiera 7% kobiet oraz stosunek przerywany, stosowany przez 6,5% par⁴. Te metody wymagają jednak niezwyklej staranności, systematyczności oraz znajomości funkcjonowania własnego organizmu. Charakteryzują się brakiem ingerencji w procesy zachodzące w ciele kobiety podczas cyklu miesięcznego, co wiele pań uważa za zaletę. Niestety cechuje je także niska skuteczność – dla przykładu, wskaźnik Pearl'a dla metody kalendarzykowej waha się między 14 a 50.

4. Inne metody

Do mniej popularnych metod możemy zaliczyć także antykoncepcję transdermalną, która wyróżnia się wysokim komfortem stosowania i stosuje ją ok. 4% pań⁵. Substancja czynna obecna w plastrach uwalnia się przez cały czas z taką samą ilością, dzięki czemu stężenie hormonów w organizmie osiąga wartość stałą i niezależnie od pory dnia utrzymuje się na tym samym poziomie przez kolejne dni. Jest to szczególnie wygodna metoda, dla kobiet prowadzących mobilny tryb życia lub podejmujących wiele aktywności w ciągu dnia. Wskaźnik Pearl'a dla tej metody wynosi 0,4 co oznacza, że daje skuteczną ochronę przed nieplanowaną ciążą.

4,5% kobiet wybiera także wkładki domaciczne⁶, które są wymieniane raz na kilka lat. Jest to dobre rozwiązanie dla pań, które nie chcą planować kolejnych dni owulacyjnych i miesiączek w kalendarzykach małżeńskich, a stosowanie tabletek hormonalnych czy plastrów ogranicza ich styl życia. To także skuteczna metoda – indeks Pearl'a dla wkładek wynosi od 0,3 do 2.

⁴ Jw.

⁵ Jw.

⁶ Jw.