

Kontraceptinés priemonės

Kontraceptinių priemonių yra daugybė, tačiau ne visada žinome, ką pasirinkti, kuri iš jų veiksmingiausia ir gali apsaugoti nuo lytiškai plintančių infekcijų bei neplanuoto nėštumo, koks šalutinis poveikis. Universalios apsisaugojimo priemonės nuo nėštumo nėra.

Kontraceptinės priemonės – tai kontraceptinės tabletės, vyriški ir moteriški prezervatyvai, hormoninės ar varinės spiralinės, injekcijos, gimdos kaklelio gaubtuvėliai, kontraceptiniai žiedai ir pleistrai, spermicidai, diafragmos, skubiosios kontracepcijos priemonės, nutrauktas lytinis aktas ir kt.

Viena iš populiariausių priemonių – kontraceptinės tabletės. Jas reikia vartoti reguliariai ir labai tiksliai laikytis grafiko. Kontraceptinės tabletės gali būti skiriamos gydytojo ne tik apsaugoti nuo neplanuoto nėštumo, bet ir endometriozei, gimdos miomai gydyti ar nemaloniems menstruacijų simptomams mažinti. Jos neapsaugo nuo lytiškai plintančių infekcijų. Kontraceptinės tabletės gali sukelti galvos skausmą, pykinimą, menstruacijų ciklo pokyčius ir pan. Tablečių galima įsigyti tik su gydytojo receptu.

Vyriški prezervatyvai – taip pat viena iš labiausiai paplitusių kontracepcijos priemonių. Prezervatyvas ne tik apsaugo nuo nepageidaujamo nėštumo, bet ir nuo lytiškai plintančių ligų. Moteriški prezervatyvai labai panašūs į vyriškus, jų poveikis irgi panašus, tačiau ši priemonė nėra tokia veiksminga kaip vyriški prezervatyvai.

Hormoninė spiralė – T formos kontracepcijos priemonė, kuri spermatozoidams blokuoja kelią iki kiaušialąstės. Spiralę į gimdą turi įvesti ginekologas. Spiralė, priklausomai nuo tipo, gali būti naudojama 3–5 metus. Ji sumažina menstruacijų skausmus, jų metu paprastai mažiau kraujuojama ir pan. Spiralė gali apsaugoti tik nuo neplanuoto nėštumo, nuo lytiškai plintančių infekcijų neapsaugo.

Kontraceptinis žiedas – tai maždaug 5 cm skersmens lankstus mažą kiekį hormonų reguliariai išskiriantis žiedas, saugantis nuo neplanuoto pastojimo. Žiedas dedamas į makštį vieną kartą per mėnesį ir laikomas tris savaites. Visą šį laikotarpį kontraceptinis žiedas nuolat išskiria ypač mažą kiekį moteriškų lytinių hormonų ir taip apsaugo nuo nepageidaujamo nėštumo.

Kontraceptinis pleistras – pleistras per odą į organizmą išskiria hormonus – tokius pačius, kokių galima rasti kontraceptinėse tabletėse. Klijuojamas ant odos (apatinės pilvo dalies, sėdmenų, nugaros ar rankos). Tai efektyvi priemonė, kuria lengva naudotis, tačiau neapsaugo nuo lytiškai plintančių infekcijų.

Skubioji kontracepcija – tabletė, kuri turi būti suvartojama per 72 val. po nesaugaus lytinio akto. Skubioji kontracepcija neleidžia įvykti ovuliacijai, sutirština gimdos kaklelio gleives ir neleidžia spermatozoidams apvaisinti kiaušialąstės. Didžiausias veiksmingumas pasiekiamas suvartojus tabletę per pirmąsias 12 val. Tabletėje yra didelė dozė hormonų, todėl ji gali sutrikdyti menstruacijų ciklą, galimas kraujavimas, galvos skausmas, pykinimas ir pan. Neapsaugo nuo lytiškai plintančių infekcijų.

Nutrauktas lytinis aktas – kai sueities metu vyras, pajutęs artėjančią ejakuliaciją, ištraukia varpą iš makšties ir taip neleidžia sėklai patekti į moters lytinius takus. Ejakuliacija įvyksta ne moters lytiniuose organuose, o išorėje, t. y. vyro orgazmas įvyksta, kai varpa nėra makštyje.

Nepatikima priemonė nuo nepageidaujamo nėštumo, neapsaugo nuo lytiškai plintančių ligų.

Kalbant apie neplanuotą nėštumą ar lytiškai plintančias infekcijas, reikia pažymėti, kad nėra nė vienos kontraceptinės priemonės, kurios veiksmingumas siektų 100 proc. Vienintelė veiksminga priemonė – susilaikymas (lytinių santykių neturėjimas).

Renkantis kontraceptinę priemonę geriausia pasitarti su šeimos gydytoju ar ginekologu.

Informaciją parengė Naujosios Vilnios poliklinikos vaikų ir jaunimo palankių paslaugų konsultantė Ivona Makovskaja pagal

Higienos instituto tinklalapio <http://www.sveikatostinklas.lt> straipsnį