

Употреба на орална контрацепција



Во средината на 20 век, започнале да се произведуваат орални контрацептиви, познати како таблети за контрацепција или само „апчиња“. Во последните децении, тие направија револуција врз здравјето на жените.

Денес, жените ширум светот земаат различни таблети за контрацепција за да спречат бременост. Овие таблети можат да бидат ефективни до 99,9% ако ги земате правилно. Денес има широк спектар на контрацептивни средства за да им се овозможи на жените да изберат тип на контрацептиви што најдобро одговара на нивниот животен стил и буџет.

Каква е улогата на апчињата за контрацепција?

Таблетите за контрола на раѓање содржат количини од хормоните естроген и прогестин. Овие хормони ги инхибираат природните циклични хормони на телото на жената, за да ја спречат бременоста.

Комбинацијата на хормони ја спречува овулацијата. Уште повеќе, таблетата ја згуснува слузта околу грлото на матката, што ја отежнува спермата да влезе во матката и достигне до јајцето.

Кога е најдобро да користите орална контрацепција како метод за контрола на забременување?

Треба да ги користите таблетите како метод за контрола на раѓање ако сакате да:

- Имате секс без да забремените;
- Имате контрола врз репродуктивното здравје;
- Имате контрола врз репродуктивното здравје поради ризична бременост;
- Да го подобрите квалитетот на вашиот живот;
- Вашиот менструален циклус да доаѓа во редовен период.

Таблетите за контрола на бременост исто така можат:

- Да ја сопрат менструалната мигрена;
- Да ви помогнат да се справите со симптомите на пременопауза;
- Да ги контролираат симптомите на ендометриоза;
- Да вршат контрола врз полицистични јајници;
- Да помогнат при третман на акните .

Кога може да започнете со користење на орална контрацепција?

Можете да започнете со земање таблети за контрацепција на три различни начини:

На првиот ден од вашиот период: можете да започнете со таблети првиот ден од вашиот период и да земате секој ден, во исто време. Со овој метод, не треба да користите никаква резервна заштита за бременост. (не се исклучува користење на кондом од страна на партнерот поради СПИ)

Денот кој најмногу ви одговара вам: можете да започнете со земање таблети во секој ден што е добро за вас. Ако денес ја земате првата таблета, продолжете да земате секој ден, во исто време. Со овој метод, треба да користите резервна заштита од бременост најмалку 7 дена.

Во недела: третиот предлог е да започнете со земање на таблети во првата недела по почетокот на вашиот период. Земете една таблета секој ден, во исто време, постојано. Со овој метод, треба да користите резервна заштита од бременост најмалку 7 дена.

Иако можете да ја земате таблетата во кое било време во текот на денот, подобро е ако ја пиете пред појадок или пред спиење бидејќи е полесно да се запамети.

Видови на таблети за орална контрацепција

Најбараните таблети за контрацепција се комбинирани таблети. Тие се микс (комбинација) од хормоните естроген и прогестерон. Повеќето комбинирани таблети доаѓаат во пакување за 28 дена, 21 ден или 91 ден.

Повеќето таблети во пакет се активни, што значи дека содржат хормони. Може да има неактивни апчиња, што значи дека тие не содржат хормони. Овие нехормонални апчиња за контрацепција исто така се нарекуваат таблети плацебо. Земањето апчиња плацебо ќе резултира во крварење (слично како крварење во менструалниот период).

Таблети со прогестерон

Таблетите со прогестерон се таблети за контрацепција кои содржат само еден хормон.

Овие таблети не содржат естроген и честопати се препишуваат на :

- Жени кои доживуваат несакани ефекти од естроген;
- Жени кои се над 35 години и се пушачи;
- Жени кои дојат;
- Жени кои имаат висок крвен притисок;
- Жени кои имаат дерматитис кој се смета дека е поврзан со нивниот менструален циклус.

Исто како и со комбинираните таблети, треба се користат таблетите еднаш на ден- секој ден. Мини таблетите доаѓаат во пакување од 28, без низа неактивни или нехормонални таблети за контрацепција. Ако ви се случи да земете мини таблета повеќе од 3 часа надвор од вообичаениот период, може да не се добра заштита за спречување на бременост. Ако тоа се случи, користете кондом или избегнувајте секс 2 дена.

Како да ги земате таблетите за контрацепција чекор по чекор

- Земете една таблета секојдневно во истиот час
- Земете од таблетите во пакувањето од лево па надесно
- Ако земате таблети за 21 ден, не земајте никакви таблети во текот на четвртата недела.
- Ако користите таблети за 28 дена, штом ќе стигнете до плацебо таблетите на крајот на пакувањето почнете да ги земате на ист начин.
- Таблети за комбинација од 91 ден, земете една таблета во исто време секој ден за 84 дена. Во текот на последната недела, земете една нехормонална пилула за контрола на забременување, или оние што содржат само естроген, во исто време секој ден за седум дена.
- **Се додека земате таблети вие сте безбедни.**

Запирање со оралната контрацепција

Кога ќе престанете со користење на таблети за контрацепција може да е потребен поголем период за телото да се врати во нормала.

Повеќето жени повторно пријавуваат овулација, неколку недели откако престанале со таблети за контрацепција. За други жени, може да потрае неколку месеци пред да се вратат во редовни циклуси на овулација.

Денес, има широк спектар на различни таблети за контрацепција. **Пред да земете, најдобро е прво да разговарате со вашиот лекар.**

Кога ќе го посетите вашиот матичен гинеколог имајте ги на ум следниве прашања:

- Кој вид апчиња за контрола на раѓање би бил најдобар за мене?
- Јас земам одредени лекови. Дали можат да предизвикаат проблеми со земање таблети за контрацепција?
- Кои се несаканите ефекти од таблетите за контрацепција?
- Дали треба да користам други видови на контрацептивни методи заедно со апчиња за контрацепција?

Превод од: [www. flo.health](http://www.flo.health)

Достапни видови на таблети за орална контрацепција во Република Северна Македонија:

- Jasmin
- Diane 35
- Microgynon
- Yaz
- Qlaira
- Primolut nor

Подготвил:

**Сектор за промоција, анализи
и следење на незразни болести
Институт за јавно здравје на РСМ**