Întrebări şi răspunsuri despre contracepție

QUESTIONS AND ANSWERS ABOUT CONTRACEPTION

Dr. Viorel Văcaru
Laboratoire Innotech International

Care sunt beneficiile contracepției locale față de cea orală?

Contracepția locală reprezintă o metodă contraceptivă fără limite legate de vârstă, de condițiile fiziologice prezente sau de o patologie medicală asociată; practic, contracepția locală este indicată în toate situațiile în care contraceptivele orale hormonale sau dispozitivele intrauterine sunt contraindicate şi aici ne referim la:

- boli cardiovasculare (cum ar fi hipertensiune arterială) sau **când există** factori de risc cardiovascular (fumatul sau obezitatea);
- antecedente de boală tromboembolică (care reprezintă un proces de formare de trombi în sistemul venos profund al membrelor inferioare);
- tulburări metabolice (cum ar fi hiperlipidemia sau diabetul);
- boli hepatice;
- post partum (după naştere);
- în perioada de alăptare;
- la femeile de peste 35 de ani.

În toate aceste situații se recomandă contracepția locală, care este o metodă contraceptivă nonhormonală şi se adresează tuturor femeilor de vârstă fertilă. Contracepția locală este o alternativă la contracepția hormonală şi la dispozitivele intrauterine, intensificând eficiența altor metode contraceptive. Eficiența metodelor contraceptive locale este bine stabilită, depinde doar de utilizarea corectă şi regulată a produselor (şi aici ne referim la clorura de benzalconiu, prezentă pe piață sub diferite forme farmaceutice, cum ar fi capsule şi cremă, cu administrare vaginală). Aşadar, pentru alegerea metodei contraceptive potrivite, oricine poate apela fără probleme la consilierea oferită gratuit de un medic de planificare familială sau la farmacist, care ne ajută să primim răspunsuri la toate întrebările noastre.

În ceea ce priveşte medicul de planificare familială, trebuie menționat faptul că există cabinete de planificare familială în toată țara, iar în cadrul acestora orice persoană sau cuplu poate beneficia de consiliere gratuită în vederea alegerii celei mai potrivite metode contraceptive şi a planificării unei eventuale viitoare sarcini.

În ce situații trebuie evitată contracepția orală?

Ca şi alte medicamente, contraceptivele orale nu ar trebui să fie administrate în anumite situații în care utilizarea lor poate dăuna sănătății tale. Cazurile în care nu se permite administrarea contraceptivelor orale se numesc contraindicații. Pastilele anticoncepționale nu ar trebui să fie administrate în următoarele situații:

- sunteți gravidă sau credeți că ați putea fi gravidă;
- în trecut ați avut angină pectorală, infarct miocardic, accident vascular cerebral, tromboză venoasă, flebită, blocarea vaselor de sânge ale plămânilor (embolism pulmonar);

Adresa de corespondență:
Dr. Viorel Văcaru, Director medical şi reglementări în domeniul farmaceutic, Laboratoire Innotech International, reprezentanța pentru România, parte a Grupului Innothera
E-mail: innotech.romania@innothera.com

- sunteţi sau aţi fost bolnavă de cancer de sân, de cancer uterin, de cancer al colului uterin, cancer ovarian sau de cancer vaginal;
- aveţi o boală cronică a ficatului (hepatită, ciroză);
- suferiţi de diabet zaharat;
- în viitorul apropiat, sunteţi programată pentru o intervenţie chirurgicală sau aţi suportat recent o intervenţie chirurgicală. Administrarea pastilelor anticoncepţionalele trebuie întreruptă cu o lună înainte de operaţie şi poate fi reluată peste o lună după intervenţia chirurgicală;
- recent (cu mai puţin de 2 luni în urmă) aţi pierdut o sarcină.

De asemenea, contraceptivele orale combinate nu ar trebui să fie administrate: postpartum (după naştere), dar şi în perioada de alăptare şi mai ales la femeile peste 35 de ani. În toate aceste situaţii, se recomandă contracepţia locală. Contraceptivele locale sunt singurele contraceptive feminine adaptate tuturor pacientelor cu risc, atunci când contraceptivele orale sunt contraindicate.

Mituri legate de contracepţie

Există multe metode de prevenire a apariţiei unei sarcini nedorite, însă la fel de multe sunt şi miturile care persistă în jurul metodelor contraceptive. De aceea, vă prezint în continuare câteva dintre cele mai dezbătute:

Alăptez, deci nu pot rămâne însărcinată? ***Afirmaţie falsă!*** În perioada în care femeia alăptează, întâmpină o predispoziţie organică de inhibare a ovulaţiei, însă acest fapt nu este întotdeauna garantat. Ovulaţia poate apărea chiar şi atunci când femeia alăptează, motiv pentru care nu trebuie pus foarte mare preţ pe acest aspect. În plus, este recomandat ca proaspăta mamă să folosească o metodă contraceptivă locală nonhormonală (contraceptiv local, cum ar fi clorura de benzalconiu, sub formă de capsule sau cremă vaginală) în cazul în care nu doreşte să rămână din nou însărcinată.

Nu am nevoie de contracepţie, pentru că am contacte sexuale doar în perioada „sigură“ a lunii. ***Afirmaţie falsă!*** Acest mit a apărut din cauza informării deficitare asupra manierei în care se instalează ciclul menstrual. Trebuie menţionat că există 4 tipuri de hormoni (substanţe care stimulează sau regularizează activitatea celulelor şi organelor) implicaţi în menstruaţie. O secreţie echilibrată a acestei sume de hormoni centralizează eliberarea ovulului (procesul de ovulaţie). Secreţia acestor hormoni poate fi influenţată de o serie de factori extrinseci, printre care vârsta, stresul sau medicaţia. Din această cauză, stabilirea zilelor „sigure“ se poate dovedi a fi nu doar greşită, ci şi eronată.

Pilula contraceptivă este eficientă imediat de la administrare. ***Acest mit este total fals!*** De cele mai multe ori, este nevoie de un ciclu menstrual complet pentru ca efectele anticoncepţionale să se activeze. Hormonii administraţi pe cale orală au nevoie de un anume răgaz pentru a se combina cu hormonii existenţi ai femeii, toate astea pentru a împiedica ovulaţia.

Ce este contracepţia de urgenţă?

Contracepţia de urgenţă, cunoscută şi ca „pilula din dimineaţa de după“ sau „pilula de a doua zi“ este folosită după un contact sexual neprotejat sau dacă metoda contraceptivă folosită a dat greş. Se consideră că folosirea corectă previne apariţia a cel puţin trei sferturi dintre sarcinile nedorite, eficienţa fiind de aproximativ 75%. De asemenea, s-a demonstrat că eficienţa acestei metode este cu atât mai ridicată cu

cât este folosită mai devreme după contactul sexual neprotejat (chiar în limita celor 72 de ore).

Ce trebuie să facă o femeie după ce a folosit contracepția de urgență? În primul rând, nu trebuie să aibă alte contacte sexuale neprotejate în zilele sau săptămânile imediat următoare tratamentului, deoarece contracepția de urgență nu oferă nici un fel de protecție contra sarcinii în aceste situații! Contracepția de urgență este o opțiune la care nu se poate apela frecvent şi nu este recomandată des. Pilula de a doua zi este mai greu de suportat, multe femei având stare de greață, amețeală, oboseală şi dureri de cap în timpul folosirii sale. De asemenea, utilizarea frecventă poate determina neregularitatea ciclului menstrual. În plus, nu este recomandată femeilor ce alăptează sau au născut, care au afecțiuni cardiovasculare, diabet sau hipertensiune arterială.

Ce sunt cabinetele de planificare familială şi ce fel de servicii oferă?

Cabinetele de planificare familială fac parte din sistemul de sănătate de stat. În cadrul acestora, orice persoană sau cuplu poate beneficia de consiliere oferită gratuit în vederea alegerii celei mai potrivite metode contraceptive şi a planificării unei eventuale viitoare sarcini. De asemenea, este recomandat ca

orice persoană care doreşte să-şi înceapă viața sexuală să meargă mai întâi la un cabinet de planificare familială, unde va afla care este metoda contraceptivă potrivită şi care sunt pericolele bolilor cu transmitere sexuală. O vizită la un cabinet de planificare familială nu seamănă în totalitate cu vizita la medicul ginecolog – şi asta pentru că ceea ce se întâmplă acolo este mai degrabă o şedință de consiliere, nu un consult medical. Se obțin informații corecte care vor diminua riscurile asociate activității sexuale, cum ar fi o boală cu transmitere sexuală sau o sarcină nedorită.

Însă în final deciziile ne aparțin, medicul sau farmacistul ne ajută doar să înțelegem cât mai bine nevoile pe care le avem şi să identificăm acea metodă contraceptivă care se potriveşte cel mai bine stilului nostru de viață.