



# Kontracepcijas tabletes arī *skaistumam*

IERASTI, KA PAR KONTRACEPCIJU SIEVIETE DOMĀ, KAD GRIB IZSARGĀTIES NO NEVĒLAMAS GRŪTNICĪBAS, TAČU TIKPAT EFEKTĪVI TO VAR IZMANTOT SAVA IZSKATA UZLABOŠANAI UN VESELĪBAI.



## KONTRACEPCIJA SKAISTUMAM –

### *ieguvumi:*

- augsta kontracepcijas efektivitāte;
- ļoti laba panesamība;
- prognozējams menstruālais cikls;
- ādas un matu stāvokļa uzlabošanās;
- garastāvokļa līdzsvarošanās;
- efektīva sāpju atvieglošana menstruālā cikla laikā, kā arī dismenorejas ārstēšana;
- mazinās menstruālās asiņošanas intensitāte un dienu skaits;
- seksuālās dzīves kvalitātes uzlabošanās.

## JA IR TAUKAINA ĀDA UN MATI, DEPRESIJA...

Mūsdienās pieejamas arvien jaunas, sievietes vajadzībām pielāgotas ģimenes plānošanas metodes. Viena no tām ir kontracepcijas tabletes, kas ne tikai pasargā no neplānotas grūtniecības, bet arī nodrošina nozīmīgus papildu ieguvumus – vairo skaistumu, palīdzot tikt galā ar ādas un matu problēmām.

Dzīves periodā, kad sieviete vēlas ziedēt, lidot un mīlēt, kontracepcija skaistumam ļaus aizmirst ne tikai rūpes par izsargāšanos no nevēlamas grūtniecības, bet arī mazinās dažas raizes par savu izskatu – taukainu sejas ādu un pārmērīgu matu taukošanos. Kā tas notiek? Pavisam vienkārši – pateicoties preparātu noteiktam sastāvam. Visas kombinētās hormonālās kontracepcijas tabletes satur divus hormonus – estrogēnu un progesterīnu. Dažādās kontracepcijas tabletēs progesterīnā esošā komponente ir atšķirīga. Ginekologs zinās ieteikt, piemērotākās kontracepcijas tabletes sievietēm ar arrogēmām (vīrišķo hormonu

pārsvars organismā) ādas vai matu problēmām, piemēram, pastiprināts apmatojums, pārmērīga matu vai sejas ādas taukošanās, kā dēļ veidojas pinnes. Lietojot kontracepciju skaistumam, vienlaikus uzlabojas arī seksuālās dzīves kvalitāte, jo tā neietekmē libido un stabilizē garastāvokli. Šis svarīgais fakts ir apstiprināts klīniskajos pētījumos.

Un vēl kāds nozīmīgs aspekts – kontracepcija skaistumam palīdz novērst arī menstruālā cikla traucējumus, ko ārsti sauc par dismenoreju.

## MAZLIET PAR DISMENOREJU

Tik svešā vārdā ir nodēvēti menstruālā cikla traucējumi, kas negatīvi ietekmē sievietes dzīves kvalitāti, – visbiežāk tās ir izteikti sāpīgas menstruācijas, reizēm pat ar sliktu dūšu, vemšanu, galvassāpēm, vēdera izejas un urinēšanas traucējumiem. Šī nepatīkamā liksta piemeklē aptuveni 30–50 % reproduktīvā vecuma sievieti, turklāt novērojumi liecina, ka tieši gados jaunākas sievietes cieš no biežākiem un smagāk izteiktiem simptomiem, bet 9 % daiļā dzimuma pārstāvju dismenorejas dēļ nevar veikt ierastās ikdienas aktivitātes. Primāras dismenorejas gadījumā pārsvarā sievietei nav patoloģisku izmaiņu iegurnī, taču ir izteiktas sāpes pirms un menstruāciju laikā. Primāra dismenoreja biežāk piemeklē pusaudzes un jaunas sievietes, pēc dzemdībām tā pavājinās.

Sekundārā dismenoreja ir saistīta ar patoloģisku procesu iegurnī, piemēram, ja ir polipi, dzemdes mioma, kāds iekaisums, endometrioze vai kāda cita nopietna problēma. Klīniskajā pētījumā piedalījās sievietes, kuras cieta no dismenorejas. Divpadsmit mēnešus lietojot kontracepciju skaistumam, rezultāti bija patiesi pārsteidzoši – 79 % sieviešu dismenorejas simptomi samazinājās vai izzuda pavisam. Šādi tika apstiprināts fakts, ka minētā kontracepcija palīdz stabilizēt menstruālo ciklu un mazināt sāpes menstruāciju laikā.

## KAM PIEMĒROTA

Kontracepciju skaistumam var lietot gan jaunas meitenes, īpaši, ja ir dismenoreja vai ādas un matu problēmas, gan sievietes līdz pat menopauzei, kurām nav nekādu iemeslu, kas liegtu lietot hormonālo kontracepciju. Ja sieviete ir pieņēmusi lēmumu par labu kontracepcijai skaistumam, šis jautājums noteikti ir jāizrunā ar savu ginekologu, kurš izrakstīs recepti tablešu iegādei. Tablešu lietošanas ilgumam nav noteikti nekādi ierobežojumi.

## AR KO JĀRĒĶINĀS?

Tāpat kā ikviena hormonālā kontracepcija, arī šī – skaistumam paredzētā – var izraisīt dažas blakusparādības, īpaši – tikko uzsākot lietot kontracepcijas tabletes, taču jau pēc dažiem mēnešiem tās pakāpeniski izzūd. Slikta dūša, asiņošana starp mēnešreizēm, sāpes menstruāciju laikā, menstruāciju trūkums, smērēšanās, galvassāpes, nervozitāte, reibonis, nogurums – tās ir blaknes, kuras mēdz būt pavisam nelielai daļai sieviešu, un, kā jau minēts, tās samērā ātri pazūd. Toties lielākajai daļai sieviešu, kuras lieto kontracepciju skaistumam, mazinās depresīvs garastāvoklis, sāpes menstruāciju laikā un citi dismenorejas simptomi, uzlabojas ādas un matu stāvoklis. ■

## *Kontracepcijas tablešu iedarbību var ietekmēt:*

- neregulāra to lietošana;
- vemšana vai caureja 3–4 stundu laikā pēc to iedzeršanas;
- noteiktu grupu medikamentu vienlaikus lietošana.