



Mīti un patiesība par *hormoniem*

BAILES, NEZINĀŠANA UN NOVECOJUSI INFORMĀCIJA NERETI SIEVIETĒM LIEK ATTEIKTIES NO VIŅĀM OPTIMĀLAS UN DROŠAS KONTRACEPCIJAS METODES – PRETAPAUGĻOŠANĀS TABLETĒM. HORMONĀLĀ KONTRACEPCIJA VIENMĒR IR BIJUSI TĒMA, KAS RADĪJUSI DAUDZ JAUTĀJUMU UN ARĪ ATBILDES, KAS NE VIENMĒR IR PAMATOTAS UN BALSTĪTAS UZ ZINĀTNES UN MEDICĪNAS ATTĪSTĪBU. NERETI PALIEKAM SPRIEDUMOS, KAS, IESPĒJAMS, BIJUŠI PATIESI SENOS LAIKOS, BET MŪSDIENĀS REALITĀTE IR CITA. IESPĒJAMS, TICAM VIENA CILVĒKA SKAĻI IZTEIKTIEM PIEŅĒMUMIEM, NEŅEMOT VĒRĀ SIMTU PIEREDZI. KAS IR GALVENĀS TĒMAS, KURĀS VEICINĀJUŠAS MĪTU RAŠANOS? ĪSUMĀ PAR KATRU NO TĀM.

LIEKAIS SVARS

Precīzi un individuāli piemeklēti hormonālie kontracepcijas līdzekļi svaru neietekmē. Vecās paaudzes kombinētās hormonālās pretapaugļošanās tabletes ar lielu estrogēnu saturu dažām sievietēm svaru nedaudz palielināja, taču daudz būtiskāku iespaidu uz ķermeņa masu atstāj neveselīgi ēšanas ieradumi un fiziskas slodzes trūkums. Precīzi līdzsvaroti hormoni kopā ar fiziskajām aktivitātēm palīdz normalizēt un uzturēt veselīgu ķermeņa svaru.

VĒZIS

Hormoni paši par sevi neizraisa vēzi. Daži pretapaugļošanās tabletēs izmantotie hormonu līdzekļi sākotnēji lietoti kā pretvēža zāles. Ir arī pētījumi, ka orālās kontracepcijas līdzekļu lietošana pat par 60 % samazina olnīcu, bet par 50 % endometrija vēža attīstību.

Cita lieta, ja organismā jau ir hormonatkarīgs audzējs – atbilstošu hormonu ietekmē tas var augt.

TROMBI

Šis mīts radies hormonālo kontracepcijas tablešu rītausmā, kad tajās bija daudz lielākas estradiola devas un pētījumos piedalījās arī smēķējošas sievietes. Mūsdienās ir noskaidrots, ka estradiolu saturošu hormonu tablešu ietekme uz smēķējošām un nesmēķējošām sievietēm ievērojami atšķiras.

Modernās kontracepcijas tabletes ir veidotas tā, lai pēc iespējas samazinātu trombozes risku, un no preparātu plašā klāsta var izvēlēties pat smēķētājām piemērotus līdzekļus. Tomēr ārsti iesaka sievietēm pārtraukt smēķēšanu — tas pats par sevi ir trombozi veicinošs neveselīgs ieradums.



PINNES, PASTIPRINĀTS APMATOJUMS

Mūsdienās pareizi piemeklēta hormonālā kontracepcija neizraisa ne pinnes, ne lieko apmatojumu. Tomēr šim mītam ir savs vēsturisks pamats: pirmajos preparātos bija izmantoti progestīni (sintētiskie progesteroni), kam bija ne tikai progesterona īpašības; daļai sieviešu tie varēja darboties arī kā vīriešu dzimumhormoni — androgēni. Progestīni raisīja pastiprinātu tauku dziedzeru darbību un pinnes, kā arī pastiprinātu apmatojumu.

Šobrīd ir iespēja izvēlēties tādus preparātus, kuros progestīnam piemīt tieši antiandrogēnas īpašības, līdz ar to šīs kontracepcijas tabletes veiksmīgi lieto ne tikai kontraceptīvā nolūkā, bet arī piņņu un hirsūtisma (liekā apmatojuma) ārstēšanai.

LIBIDO

Libido jeb dzimumtieksme veidojas no daudziem sociāliem, psiholoģiskiem un fiziskiem faktoriem. Kontracepcijas līdzekļa ietekme uz dzimumtieksmi bieži tiek pārspīlēta, un, piemēram, uz tabletēm to vieglāk novelt. Tomēr par šo jautājumu jārunā ar savu ginekologu — no plašā kontracepcijas līdzekļu klāsta varbūt var izvēlēties vēl piemērotāku preparātu.

AUGLĪBA

Kontracepcijas tablešu lietošana nemazina auglību. Gluži otrādi: reizēm pretapaugļošanās preparātus izmanto neauglības ārstēšanai — dažus ciklus ļaujot organismam atpūsties no ovulācijas, pēc tablešu lietošanas auglība var būt augstāka nekā līdz šim.

Šis mīts, iespējams, radies tāpēc, ka auglība ar gadiem mazinās dabiskā ceļā — sievietēm, kas vecākas par 30–40 gadiem, grūtniecības iestāšanās iespējas ir mazākas.

PĀRTRAUKUMS

Visticamāk, ka šāda ieteikuma mērķis savulaik bija drošības dēļ dot iespēju organismam „attīrīties” no hormoniem. Pirms vairākiem gadu desmitiem, kad sievietes lietoja augstas devas kontracepcijas līdzekļus, pēc to pārtraukšanas viņām ilgāku laiku bija jāgaida, kamēr atjaunojas dabiskais menstruālais cikls. Tāpēc popularitāti ieguva viedoklis par vēlamu pārtraukumu, kā laikā sākās dabiskas menstruācijas un radās pārliecība, ka viss ir vislabākajā kārtībā.

Mūsdienās šādu pieeju var izskaidrot vienīgi ar psiholoģisko drošību. Ja vien nav kādu specifisku medicīnisku iemeslu, kontracepcijas tabletes var lietot tik ilgi, cik nepieciešams, turklāt bez pārtraukuma (līdz pat menopauzei).

BLAKNES

Kā ikvienam medikamentam, arī kontracepcijas tabletēm var būt blakusparādības. Par tām detalizēti ir aprakstīts zaļu lietošanas instrukcijā. Tomēr pēc ārstu pieredzes zināms, ka tad, ja sieviete neko nezina par iespējamām blaknēm, tās novēro ārkārtīgi reti. Tiklīdz rūpīgi tiek izlasīts lietošanas instrukcijā minētais ļoti detalizētais blakņu saraksts, līdzīgi kā medicīnas institūta pirmkursniekiem, „piemetas” gandrīz viss.

Vienlaikus savā ķermenī ir jāieklausās un veselības problēmas nevajag ignorēt. Ja kontracepcijas tablešu lietošanas laikā parādās kādi traucējoši simptomi, noteikti par tiem jārunā ar savu ginekologu vai ģimenes ārstu.

AUGĻA PATOĻĪJAS

Iedzimtu patoloģiju iemesli var būt ļoti dažādi, taču kontracepcijas tablešu ietekme nav pierādīta un ir maz ticama. Daudz bīstamāka ir smēķēšana — zinātnieki jau sen pierādījuši, ka nikotīns ir specifiskais cilvēka olšūnu mutagēns. Liela loma ir arī sievietes vecumam pirmās grūtniecības laikā, kā arī slimībām, kas pārslimotas, gaidot bērnu. Grūtniecēm īpaši bīstamas ir dažādas vīrusu slimības, piemēram, gripa, masaliņas u. c. Ietekme uz gaidāmo mazuli ir arī radiācijai, piesārņojumam, pārlieku saņemtam un kūpinātam ēdienam, lauksaimniecības un sadzīves ķīmijai.

SIEVIETĒM PĒC 35

Sievietes, kas vecākas par 35 gadiem un dienā izsmēķē vairāk par 20 cigaretēm, ir pakļautas augstākam miokarda infarkta, insulta un trombu riskam. Šā iemesla dēļ viņām nav ieteicams lietot kontraceptīvās tabletes, kas satur estrogēnus. Tomēr galvenais riska faktors nav kontracepcija, bet gan smēķēšana, tāpēc svarīgāk ir atmest to, nevis drošu kontracepcijas metodi.

Jebkurā gadījumā katra sieviete ir individuāla, un ginekologs ieteiks viņai un viņas vecumam piemērotus

izsargāšanās veidus. Pretapaugļošanās tabletes arī sievietēm pēc 35 gadu vecuma var tikt ieteiktas ne tikai kontraceptīviem mērķiem, bet arī veselības, skaistuma un labsajūtas sakārtošanai.

PUSAUDZES

Nevēlamas grūtniecības negatīvā ietekme uz pusaudzes organismu ir daudz lielāka nekā kontracepcijas tablešu lietošanai. Būtu lieliski, ka pusaudži atturētos no agrīniem un gadījuma rakstura dzimumsakariem, tomēr, ja ir uzsāktas regulāras seksuālās attiecības, ir iespējams piemēklēt kontraceptīvās tabletes, kas piemērotas arī ļoti jaunām sievietēm un nodrošina drošu aizsardzību no nevēlamas grūtniecības.

KATRU DIENU VIENĀ UN TAJĀ PAŠĀ LAIKĀ

Kontracepcijas tablešu lietošana ir atkarīga no tablešu veida. Tā, piemēram, minipilles, kas satur ļoti mazas progesterona devas, ir svarīgi dzert vienā un tajā pašā laikā salīdzinājumā ar kombinētām kontracepcijas tabletēm. Neprecīza tablešu lietošana var samazināt to pretapaugļošanās efektu. To ieņemšana vienā un tajā pašā laikā, piemēram, no rīta tūlīt pēc piecelšanās vai vakaros pirms gulētiešanas, samazina aizmirstās tabletes risku.

Kombinētās kontracepcijas tabletēm efektivitāte nezudīs pat 24 stundas, nokavējot ierasto lietošanas brīdi, bet nevajadzētu tabletes iedzeršanu kavēt vairāk nekā 12 stundas.

Runājot par minipillēm, ja tablete aizmirsta iedzert ilgāk nekā 12 stundas, tā jāieņem, tiklīdz par to atceras. Tabletes jāturpina lietot ierastajā laikā, pat, ja iedzert nokavēto tableti, tajā pašā dienā jāiedzer pēc kārtas nākamā. Neraugoties uz to, ka tablete ir iedzerta, nākamās septiņas dienas jāatturas no seksa vai jālieto kāda papildu aizsargāšanās metode, piemēram, prezervatīvs. ■

KĀ PAREIZI RĪKOTIES, JA AIZMIRSTA KONTRACEPCIJAS TABLETE

JA AIZMIRSTA 1 TABLETE - NOKAVĒTS MAZĀK NEKĀ 12 H	JA AIZMIRSTS IEDZERT 2 VAI VAIRĀK TABLEŠU	JA NOKAVĒTAS VAIRĀK NEKĀ 12 H	
<ul style="list-style-type: none"> ● Pēdējā aizmirstā tablete jāiedzer iespējami agrāk ● Nākamās tabletes jālieto, kā plānots 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pēdējā aizmirstā tablete jāiedzer iespējami agrāk ● Nākamās tabletes jālieto, kā plānots ● Papildu drošībai jālieto prezervatīvi vai jāizvairās no seksuālām attiecībām. Šis ieteikums ir spēkā līdz brīdim, kad ir izlietotas 7 secīgi ieņemtās tabletes, t.i., 7 dienas 	JA TABLETE AIZMIRSTA 1. NEDĒĻĀ	JA TABLETE AIZMIRSTA 2. NEDĒĻĀ
<p>Kontraceptīvais efekts nav mazinājies. Papildu kontracepcija nav nepieciešama</p>	<p>Jāpsver avārijas kontracepcijas lietošana, ja laikā, kad netiek dzertas tabletes (t.s. brīvajā nedēļā), vai tablešu lietošanas pirmajā nedēļā ir bijis sekss bez izsargāšanās</p>	<p>Avārijas kontracepcijas lietošana nav nepieciešama, ja ir ievēroti šādi aspekti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ja iepriekšējās 7 dienas tabletes ir lietotas secīgi un aizmirsta ir tikai 2. nedēļas tablete; ● ja pēc aizmirstās tabletes nākamās tabletes ir lietotas korekti; ● Ja pēc aizmirstānān iedzert tableti 7 dienas ir izmantota papildu izsargāšanās vai nav bijušas seksuālas attiecības 	<p>Jāturpina lietot tabletes, bet JĀIZLAIŽ t.s. brīvā nedēļa – uzreiz, kā pabeigta iesāktā tablešu paciņa, jāuzsāk nākamā tablešu paciņa.</p> <p>Ja brīvajā nedēļā ir t.s. placebo jeb no hormoniem brīvās tabletes, jāizlaiž to lietošana, uzsākot jaunu tablešu paciņu</p>

JAUTĀJUMS / ATBILDE

Hormonālo kontracepciju lietoju jau ceturto mēnesi. Pagājušā nedēļa bija no tabletēm brīvā nedēļa, bija mēnešreize, dzimumsakaru nebija. Šīs nedēļas pirmdienas vakarā plkst. 21.00 sāku lietot jauno iepakojumu. Paēdot vakariņas, parādījās slikta pašsajūta, likās, ka varētu būt saķerts kāds vēdera vīruss, bet tajā brīdī ne caurejas, ne vemšanas vēl nebija. Aizejot gulēt, pamodos plkst. 5.00 no rīta ar spēcīgām vēdersāpēm, un tad gan bija vemšana un caureja. Tablešu lietošanas instrukcijā ir teikts: ja 3–4 stundu laikā ir vemšana vai caureja, ir jāizdzer papildu tablete. Bet man vemšana un caureja bija pēc 8 stundām. Isti nesapratu, kā man rīkoties – dzert vai nedzert no papildu tableti, un beigās nonācu pie secinājuma, ka nav īsti jēgas dzert no papildu tableti, jo ik pēc 15 minūšu bija jāskrien uz tualeti. Arī šajā nedēļā dzimumsakari nav bijuši. Sakiet, lūdzu, vai esmu rīkojusies pareizi, nedzertot papildu tableti šādā situācijā, un vai kādu laiku būtu jālieto papildu izsargāšanās līdzekļi?



ATBILD ĀRSTE, GINEKOLOĢE, DZEMDĪBU SPECIĀLISTE INTA DINŠBERGA:

Ja 3–4 stundas pēc hormonālās kontracepcijas tabletes lietošanas ir vemšana vai caureja, tabletes aktīvā viela neuzsūcas un nenonāk organismā, līdz ar to netiek nodrošināta pilnvērtīga kontraceptīvā efektivitāte. Jūsu situācijā tas tā varēja notikt, tāpēc ieteicams turpināt lietot tabletes kā ierasts un papildu drošībai no grūtniecības izsargāties ar prezervatīvu vismaz 7 dienas.