



The Royal Women's Hospital Women's Health Information

1. Выбор контрацептивного средства

1. Выбор контрацептивного средства (1. Contraception: your choices)

Для чего нужна контрацепция

Контрацепция необходима для предотвращения нежелательной беременности и инфекций, передающихся половым путем.

Каждый месяц яичники женщины вырабатывают яйцеклетку. При эякуляции у мужчины выделяется семенная жидкость, содержащая миллионы сперматозоидов. Если хотя бы один из этих сперматозоидов оплодотворит яйцеклетку, то начнется беременность. При половом акте (когда половой член находится во влагалище) без соблюдения предохранительных мер риск забеременеть очень высок. Применение контрацепции позволяет избежать риска нежелательной беременности.

Презерватив - надежное предохранительное средство

В Австралии ежегодно возникает более 20000 новых инфекций, передающихся половым путем. Одной из наиболее распространенных инфекций является хламидия. Если эту инфекцию не лечить, то она может привести к бесплодию. Презерватив - самое лучшее средство предохранения от инфекций. Если каждый раз при половой близости вы будете пользоваться презервативом и смазкой на водной основе, то опасность заражения ВИЧ/СПИД и многими другими инфекциями, передающимися половым путем, намного уменьшится.

Выбор контрацептивного средства

Вы можете поговорить с врачом или медсестрой службы охраны здоровья женщин о том, какой вид контрацептивного средства больше всего вам подходит.

Далее приводится краткое описание различных видов контрацепции.

Если вы хотите получить более подробную информацию о том или ином виде контрацепции, то обратитесь к врачу или акушеру. Кроме того, на нашем вебсайте, посвященном охране здоровья и здоровому образу жизни, по адресу <http://wellwomens.rwh.org.au> вы можете найти все наши информационные листки на тему контрацепции и на другие темы.

Женский презерватив

При правильном использовании женские презервативы очень эффективны. Женский презерватив - это предварительно смазанный мешочек, который свободно помещается во влагалище и легко вынимается после полового акта. При каждом половом акте нужно использовать новый презерватив.

Женские презервативы не оказывают побочного действия и уменьшают риск инфекций, передаваемых половым путем. Однако, их очень трудно найти и они очень дорогие.

См. также информационный листок №2 “Презервативы”.

Мужской презерватив

Мужской презерватив - это мешочек из тонкой резины или полиуретана, который надевается на половой член, находящийся в состоянии эрекции. В нем собирается сперма, что не позволяет ей проникать во влагалище и в матку. Мужские презервативы можно свободно купить в аптеке или в супермаркете. Они уменьшают риск беременности и инфекций, передающихся половым путем.

См. также информационный листок о контрацепции №2 “Презервативы и диафрагмы”.

Диафрагмы

Это мягкие резиновые колпачки, устанавливаемые во влагалище таким образом, чтобы прикрыть шейку матки (вход в матку). Они препятствуют попаданию спермы в матку. Ими можно пользоваться в любое время, даже при менструации, причем их можно мыть и использовать многократно. Диафрагму нужно вставлять до полового акта (ее можно вставлять не более чем за 24 часа до полового акта) и вынимать через шесть часов. Некоторым женщинам трудно вставлять диафрагму.

См. также информационный листок о контрацепции №2 “Презервативы и диафрагмы”.

Таблетки

Имеется два основных вида оральных контрацептивных таблеток.

Комбинированные таблетки

Комбинированные таблетки содержат два гормона. Они препятствуют ежемесячной выработке яйцеклетки в яичниках. У вас по-прежнему будут ежемесячные кровотечения, но крови будет меньше. При приеме комбинированных контрацептивных таблеток могут исчезать угри и уменьшаться предменструальный синдром. Изредка может возникать побочное действие в виде вздутия живота, тошноты и увеличения веса тела.

Таблетки, содержащие только прогестоген (“мини-пили” или “POP”)

Эти таблетки содержат только один гормон. Они воздействуют на слизь, находящуюся у входа в матку, таким образом, что сперма не может проникнуть в матку и оплодотворить яйцеклетку.

Таблетки, содержащие только прогестоген, менее эффективны, чем комбинированные таблетки, так как они не препятствуют овуляции.

См. также информационный листок о контрацепции №3 “Таблетка”.

**Контрацептивные таблетки для экстренных случаев
(раньше их называли “таблетками для приема на следующее утро”)**

Если у вас была половая близость без применения контрацептивных средств или если порвался презерватив (в то время как вы не хотите забеременеть), то вы можете принять контрацептивную таблетку, предназначенную для приема в экстренных случаях. Контрацептивные таблетки для экстренных случаев продаются в аптеках без рецепта.

Контрацептивные таблетки для экстренных случаев нужно начать принимать не позднее чем через три дня (72 часа) со времени полового акта, при котором не применялись контрацептивные средства.

См. также информационный листок о контрацепции №3 “Таблетка”.

Инъекционная контрацепция

DMPA (известная также под названием Depo Provera или Depo Ralovera) - это инъекция, которая делается женщине каждые 12 недель для целей контрацепции. Это долгодействующий синтетический гормон. Его можно использовать во время грудного кормления. Побочное действие может длиться до 12 недель.

См. также

Информационный листок о контрацепции №4 “Инъекции и имплантанты”.

Информационный листок о контрацепции №5 “Depo Provera”.

Контрацептивный подкожный имплантант

Это небольшой пластиковый стержень, содержащий один гормон (прогестоген), который имплантируется женщине под кожу на внутренней поверхности верхней части руки. Он препятствует ежемесячной выработке яйцеклетки в яичниках. При применении этого средства у женщин происходят различные изменения в менструальных кровотечениях. У некоторых женщин вообще прекращаются кровотечения. У некоторых женщин возникает боль в молочных железах, головные боли и головокружение.

См. также

Информационный листок о контрацепции №4 “Инъекции и имплантанты”.

Внутриматочное контрацептивное средство

Это небольшое контрацептивное приспособление, помещаемое в матку. Имеется два вида внутриматочных средств - медные внутриматочные средства и внутриматочная контрацепция с прогестогеном (Мирена).

Несмотря на то, что внутриматочные контрацептивные средства применяются для предотвращения беременности уже более 30 лет, механизм их действия до сих пор до конца не ясен. Внутриматочные средства воздействуют на движение спермы и на ее выживаемость в

матке таким образом, чтобы сперма не могла достичь яйцеклетки и оплодотворить ее. Внутриматочные средства также изменяют ткань, выстилающую внутреннюю поверхность матки (эндометрий) таким образом, что она перестает способствовать беременности и не позволяет яйцеклетке (если она оплодотворяется) развиваться.

Это очень эффективное долгосрочное контрацептивное средство.

Медные контрацептивные средства могут вызвать более обильные менструальные кровотечения, а Мирена (средство, содержащее прогестоген) уменьшает менструальные кровотечения.

Стерилизация

Как мужчинам, так и женщинам может делаться операция по стерилизации. Женщине операция делается через брюшную полость. Такая операция называется окклюзией маточных труб. Операция по стерилизации мужчины называется вазэктомией. Эффективность таких операций составляет 99%, и они носят необратимый характер. Этот метод предназначен для тех, кто больше не хочет иметь детей.

В настоящее время применяются также крошечные вставки, которые помещаются в маточные трубы с помощью специального инструмента. Эта процедура производится через влагалище без общей анестезии.

Естественные методы контрацепции

Описанные далее методы не очень эффективны, и они, как правило, не рекомендуются в качестве самостоятельных методов контрацепции.

Ритмический метод, метод Биллингса, метод наблюдения за слизью, овуляционный и температурный методы - все это методы, с помощью которых женщина может определить, когда ее организм способен к оплодотворению (то есть когда наиболее вероятно наступление беременности). Этот метод позволяет определить, когда нужно избегать половой близости. Если у женщины нерегулярные менструации, то этими методами пользоваться труднее. Для того, чтобы пользоваться этими методами, нужно много практиковаться. Кроме того, они не всегда эффективны.

Прерванный половой акт

Это способ, при котором мужчина вынимает половой член из влагалища до того, как произойдет семяизвержение. Этот способ не действует, если мужчина забывает или не успевает вынуть половой член. Кроме того, до семяизвержения из члена тоже может выделяться некоторое количество спермы. Если при семяизвержении сперма попадет на наружные половые органы женщины, то эта сперма может проникнуть внутрь, и женщина может забеременеть.

Спермицид

Это гель или крем, который вводится во влагалище перед половым актом. Некоторые люди используют спермицид одновременно с

презервативом или диафрагмой, но сами по себе спермициды не очень эффективны.

Где можно получить более подробную информацию

Более подробную информацию можно получить в Информационном Центре по охране здоровья женщин Королевской женской больницы (Women's Health Information Centre - RWH)

(03) 9344 2007

1800 442 007 (бесплатный звонок) Email: whic@rwh.org.au

<http://wellwomens.rwh.org.au>

Клиника "Choices" в Королевской женской больнице

В клинике предоставляется обслуживание по низким ценам.

Предлагаются советы, консультации и лечение. В клинике есть все необходимое для оказания помощи в вопросах контрацепции и здоровой половой жизни.

Распорядок работы: понедельник, вторник, четверг, с 8.30 до 11.30 утра.

Телефон: (03) 9344 2717

Другие информационные листки, которые могут оказаться для вас полезными

Королевская женская больница разместила в интернете ряд информационных листов на многих языках. Если вы хотите получить более подробную информацию, то выйдите на наш вебсайт, посвященный охране здоровья и здоровому образу жизни. Адрес вебсайта: <http://wellwomens.rwh.org.au>

Вы также можете попросить у работника больницы, занимающегося вашим лечением, следующие информационные листки в печатном виде:

№2 "Презервативы и диафрагмы"

№3 "Таблетка"

№4 "Depo Provera - инъекционная контрацепция"

№5 "Implanon - контрацептивный имплантат"

№6 "Внутриматочные контрацептивные средства"

Эта информация взята из брошюры "Основные факты о контрацепции", изданной организацией "FPA Health"

Перепечатка информации, содержащейся в этой брошюре, для коммерческих целей без разрешения "FPA Health" запрещается.

