



## The Royal Women's Hospital Information for Women

### 3. Контрацепција - Пилула

Апрель 2004

### 3. CONTRACEPTION: THE PILL

#### Зачем нужна контрацепция?

Контрацепция необходима, если вы хотите избежать нежелательной беременности и заболеваний, передающихся половым путем.

Каждый месяц яичники женщины вырабатывают яйцеклетку. Во время эякуляции у мужчины происходит выброс миллионов сперматозоидов. Достаточно лишь одного из них, чтобы оплодотворить яйцеклетку – в таком случае женщина забеременеет. Если мужчина и женщина занимаются сексом, не предохраняясь, риск беременности очень высок. Контрацепция позволит вам избежать нежелательной беременности, занимаясь сексом.

#### Наилучший выход – презерватив

В Австралии ежегодно происходит более 20 000 заражений венерическими заболеваниями. Одним из наиболее распространенных венерических заболеваний является хламидиоз – без должного лечения он может привести к бесплодию. Презерватив – лучшая защита от заражения. Если, занимаясь сексом, вы всегда будете использовать презерватив и смазку-любрикант на водной основе, вы тем самым снизите вероятность заражения ВИЧ/СПИД и многими другими венерическими заболеваниями.

#### Противозачаточные таблетки

Существуют два основных вида противозачаточных таблеток. Комбинированные таблетки содержат два типа гормонов и препятствуют ежемесячному созреванию яйцеклетки в яичниках. Таблетки, содержащие только прогестоген (мини-пили), видоизменяют слизь, содержащуюся в шейке матки, препятствуя прохождению сперматозоидов к яйцеклетке.

Эффективность таблеток, содержащих только прогестоген, чуть ниже, чем у комбинированных таблеток.

#### Комбинированные таблетки

##### Насколько они эффективны?

Эффективность комбинированных таблеток – около 98% *при соблюдении правил их приема*. Снижению их эффективности может способствовать нерегулярность приема таблеток, диарея и рвота, а также некоторые антибиотики и другие препараты. Вы должны принимать гормональные таблетки в течение семи дней, прежде чем противозачаточный эффект вступит в силу. Противозачаточные таблетки не вызывают бесплодия.

**Преимущества**

- регулярные менструации со сниженной потерей крови
- нередко исчезает угревая сыпь
- облегчение или полное исчезновение симптомов ПМС (предменструальный синдром), среди которых – боли в животе и груди, физический дискомфорт и перепады настроения в последние дни перед началом менструации.

**Недостатки**

- болезненность груди, тошнота и мажущие кровяные выделения в первые месяцы приема таблеток
- у некоторых женщин может наблюдаться появление лишнего веса, перепады настроения или спад полового влечения.
- в редких случаях отрицательно влияют на здоровье

**Опасность для здоровья**

Противозачаточные таблетки редко вызывают серьезные проблемы со здоровьем. Курение повышает риск отрицательных эффектов. Противозачаточные таблетки не подходят женщинам со следующими проблемами:

- очаговая головная боль
- повышенная свертываемость крови
- проблемы с печенью
- нездоровые вагинальные кровотечения.

**Некомбинированные таблетки (мини-пили)**

Некомбинированные таблетки (мини-пили) содержат только один тип женских гормонов – прогестоген.

Прогестоген повышает вязкость слизи, содержащейся в шейке матки. Эта слизь препятствует проникновению сперматозоидов в матку, а следовательно, и зачатию. Эффективность таких таблеток – около 95%.

У большинства женщин, принимающих некомбинированные таблетки, сохраняется нормальный менструальный цикл.

Мини-пили нужно принимать каждый день без перерыва. В течение 48 часов после приема первой таблетки рекомендуется использовать дополнительные методы предохранения (например, презервативы). Мини-пили необходимо принимать строго в одно и то же время, максимальное допустимое опоздание – три часа.

Некомбинированные таблетки подходят женщинам, кормящим грудью; их прием можно продолжать и после отлучения ребенка от груди.

**Прием противозачаточных таблеток****Не забывайте:**

- принимать таблетки каждый день
- принимать все таблетки в одно и то же время или с минимальными отклонениями от него
- если вы забыли принять таблетку, примите ее сразу, как только вспомнили, а следующую таблетку примите на следующий день в обычное время

Вы можете забеременеть, если:

- вы приняли таблетку с задержкой более 12 часов
- вы прекратили принимать таблетки и не пользуетесь другими формами контрацепции.

**Когда есть риск забеременеть:**

- когда вы только начали принимать таблетки и еще не приняли первые семь таблеток из упаковки
- при рвоте и диарее
- когда вы принимаете другие лекарства, которые могут повлиять на эффективность таблеток – например, антибиотики
- если вы забыли принять таблетку или приняли ее с задержкой более 12 часов

В перечисленных случаях вы можете продолжать прием противозачаточных таблеток, но вам придется применять другие способы контрацепции в течение семи следующих дней, пока не восстановится эффективность таблеток.

**НО если** в упаковке осталось не более семи таблеток, пропустите оставшиеся неактивные таблетки и начинайте принимать таблетки из следующей упаковки. Если вы не уверены, какие именно таблетки неактивны, спросите об этом вашего врача или позвоните в Choices Clinic, отделение неотложной помощи или Центр медицинской информации для женщин (телефон указан в конце брошюры).

## **Посткоитальные таблетки (экстренная контрацепция)**

**Средства экстренной гормональной контрацепции продаются в аптеках без рецепта.**

Если вы занимались сексом, не предохраняясь, или во время полового акта порвался презерватив, и вы не хотите забеременеть – вы можете принять посткоитальную таблетку. Чем быстрее вы примете такую таблетку, тем выше будет ее эффективность. Таблетку необходимо принять в течение трех дней (72 часов) после полового акта. **Но чем раньше вы ее примете, тем лучше.**

### **Как их принимать?**

Наиболее популярный метод экстренной контрацепции – две посткоитальные таблетки, которые надо принять с промежутком в 12 часов. Такой метод предотвращает около 85% нежелательных беременностей.

Существуют и другие методы экстренной контрацепции, при которых нужно принять несколько комбинированных противозачаточных таблеток. Мы не рекомендуем применять эти методы, потому что они менее действенны и обладают множеством побочных эффектов. Эффективность любого метода экстренной контрацепции зависит от того, как быстро вы им воспользовались.

Важно помнить, что посткоитальные таблетки не рекомендованы в качестве постоянного метода контрацепции. Их эффективность ниже, чем у обычных противозачаточных таблеток.

### **Возможные побочные эффекты**

Побочные эффекты редки, но некоторые женщины жалуются на болезненность груди и головные боли.

## Где узнать подробности

### Центр медицинской информации для женщин (RWH)

(03) 8345 3045

1800 442 007 (звонок бесплатный)

Email: [whic@thewomens.org.au](mailto:whic@thewomens.org.au)

<http://www.thewomens.org.au>

### Другие информационные бюллетени RWH

На сайте больницы RWH в интернете есть множество информационных бюллетеней на разных языках. <http://www.thewomens.org.au>

Также вы можете попросить печатные экземпляры других информационных бюллетеней о контрацепции у вашего врача в Royal Women's Hospital. Вас могут заинтересовать следующие бюллетени:

- №1 *Контрацепция: ваши альтернативы*
- №2 *Презервативы и диафрагмы*
- №4 *Депо-Провера – инъекционный контрацептив*
- №5 *Implanon – контрацептив-имплант*
- №6 *Внутриматочные контрацептивы (ВМК)*

### Информация в этой брошюре частично основана на содержании брошюры "Основные сведения о контрацепции", выпущенной FPA Health

Содержание этой брошюры нельзя копировать и воспроизводить в коммерческих целях без разрешения FPA Health и Royal Women's Hospital.

