

«Все о любви»
Контрацепция и здоровье
Что? Где? Когда?



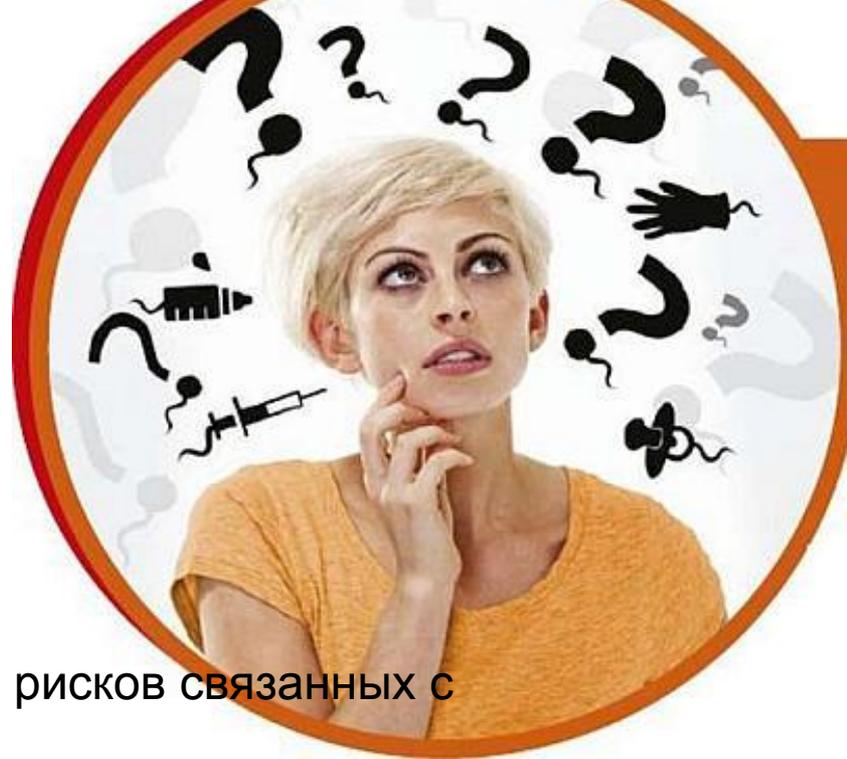
Что такое контрацепция?



Контрацепция –

это не только метод предохранения от нежелательной беременности, это способ сохранения репродуктивного здоровья женщины с целью наступления желанной запланированной беременности и рождения здорового ребенка.





Контрацепция нужна чтобы:

- избежать ранней беременности
- избежать поздней беременности
- избежать незапланированной беременности и рисков связанных с абортом
- тщательно подготовиться к планируемой беременности
- поддержание здоровья и восстановление организма в период между беременностями
- профилактика ИППП
- сохранение молодости и красоты, решение эстетических проблем
- профилактика онкологических заболеваний
- решение повседневных проблем (ПМС, менструация во время отпуска или торжественных мероприятий и т.д.)
- лечение болезненных, обильных и длительных менструаций

Какая бывает контрацепция?



Основные виды контрацепции

- Естественная
- Барьерная
- Гормональная
- Внутриматочная
- Хирургическая



Естественные методы

● Цервикальная слизь



● Базальная температура



● Календарный метод



ДИАГРАММА



Естественные методы планирования семьи включают:

- календарный метод (метод Огино-Кнауса);
- температурный;
- цервикальный;
- симптотермальный (мультикомпонентный);
- прерванный половой акт;
- метод лактационной аменореи.



**Самый надёжный естественный
метод контрацепции
ВОЗДЕРЖАНИЕ**



Биологический метод контрацепции

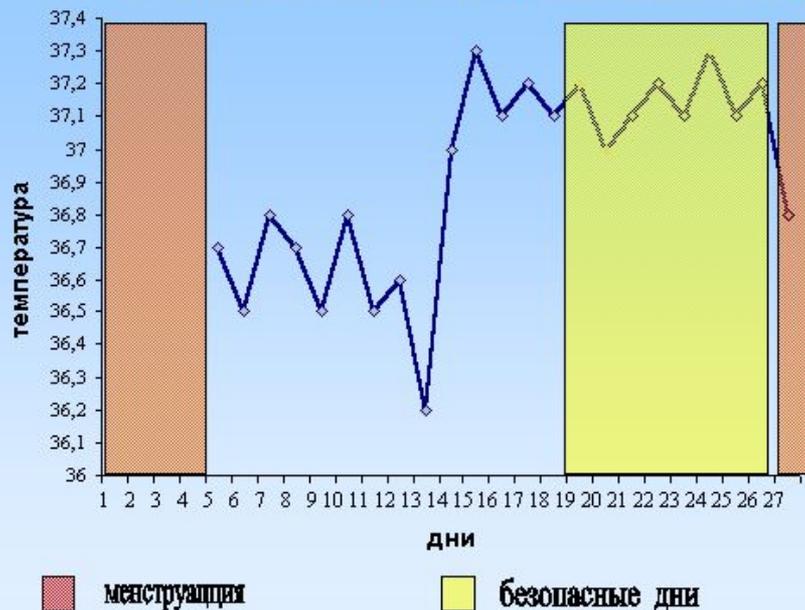
Пример:

- Самый короткий менструальный цикл = 28 дней.
- Самый длинный = 30.
- Начало фертильного периода = $28 - 18 = 10$ -й день цикла.
- Конец фертильного периода = $30 - 11 = 19$ -й день цикла.

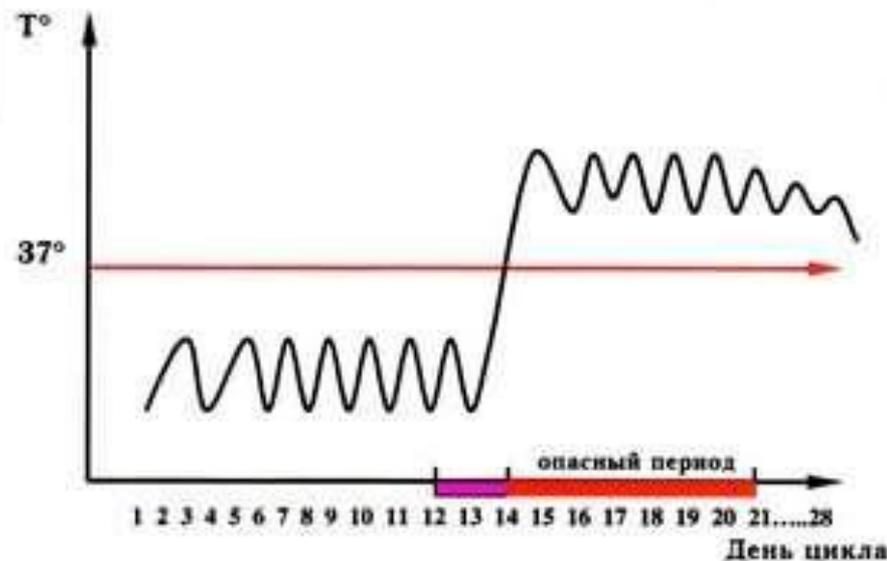
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
①	2	3	4	5	6	7
8	9	10 ×	11 ×	12 ×	13 ×	14 ×
15 ×	16 ×	17 ×	18 ×	19 ×	20	21
22	23	24	25	26	27	28
②⑨	30					

Базальная температура

График изменения базальной температуры



Паре рекомендуют воздерживаться от половых контактов в период между шестым днём менструации и третьим днём от начала повышения температуры.



На чем основан цервикальный метод?

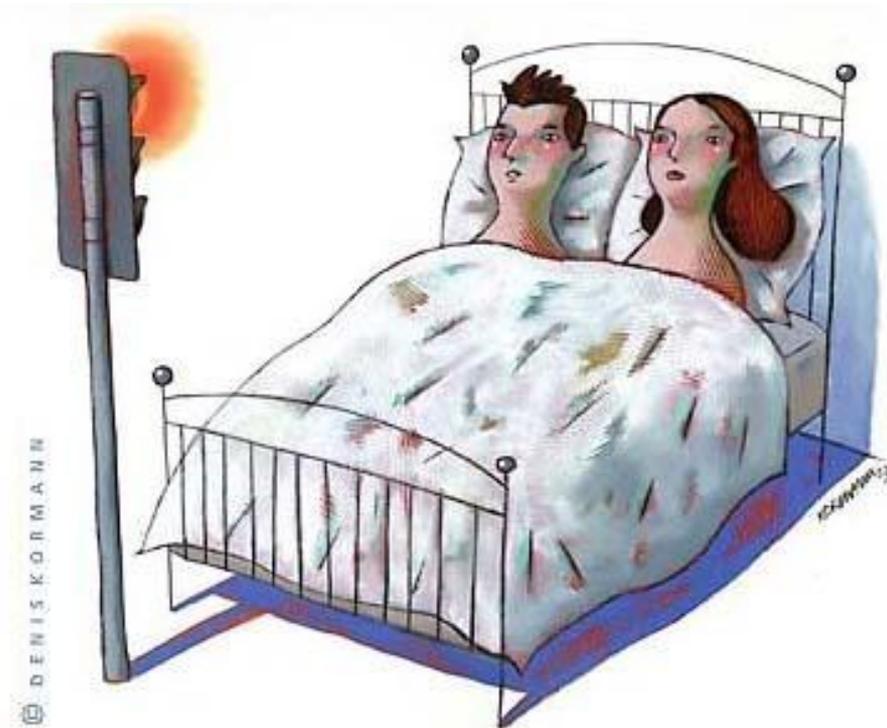
Основан на изменении характера шейной слизи в течение менструального цикла.

- Во время перiovуляторного периода слизь напоминает *сырой яичный белок*.
- В остальные дни цикла шейная слизь *вязкая, вырабатывается в небольшом количестве, имеет беловатый или желтоватый оттенок*; вульва при этом сухая.
- Овуляция обычно происходит спустя 24 ч после исчезновения обильной и светлой слизи, а фертильный период продолжается еще в течение четырех дней.



Симптоматальный метод

- Объединяет контроль базальной температуры, изменения характера шейечной слизи, данные календарного метода и ряд субъективных признаков (овуляторные боли).



Прерванный половой акт

- *Метод прерванного полового акта* заключается в том, что половой партнер извлекает половой член из влагалища до наступления эякуляции.
- Главный недостаток - низкий контрацептивный эффект: индекс Перля - 24 на 100 женщин/лет.



Естественные методы



- Не имеют побочных эффектов
- Пригоден для тех пар, которые отвергают другие методы контрацепции
- Не запрещён Церковью
- Не требуют материальных затрат



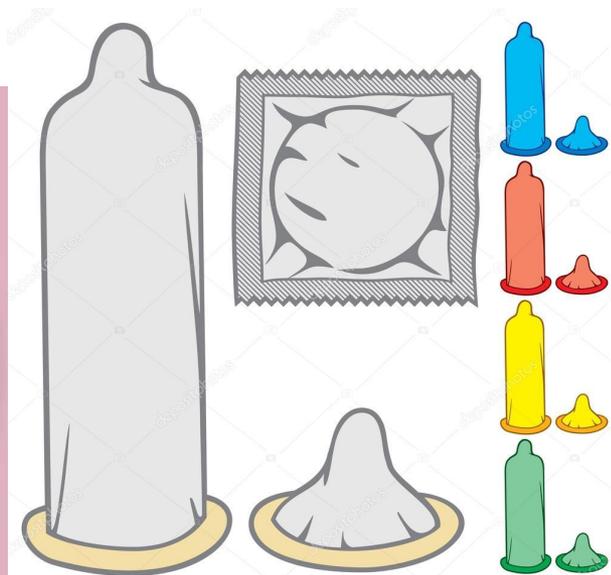
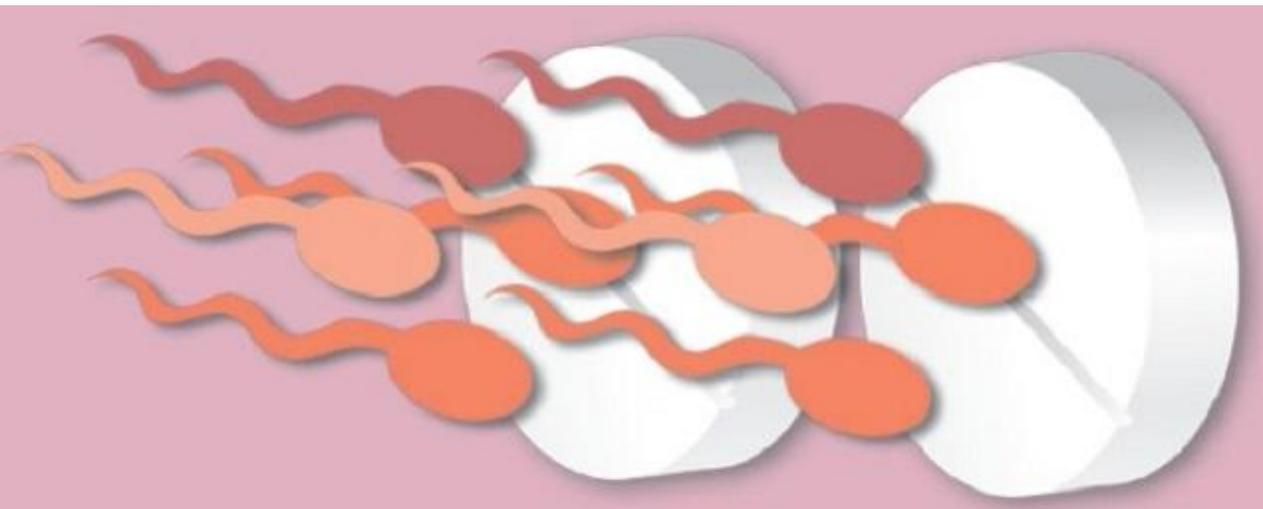
- Партнёры могут не придерживаться временной абстиненции, т.е. воздержание от половых контактов
- Требуют тщательного обучения
- Частота наступления беременности выше, чем при использовании других методов контрацепции

Что такое барьерная контрацепция?



Барьерные методы

- *Химические методы контрацепции (спермициды)*
- *Механические методы контрацепции*



Спермициды

это химические средства барьерной контрацепции, которые инактивируют сперматозоиды во влагалище и препятствуют их прохождению в полость матки.

действующее вещество

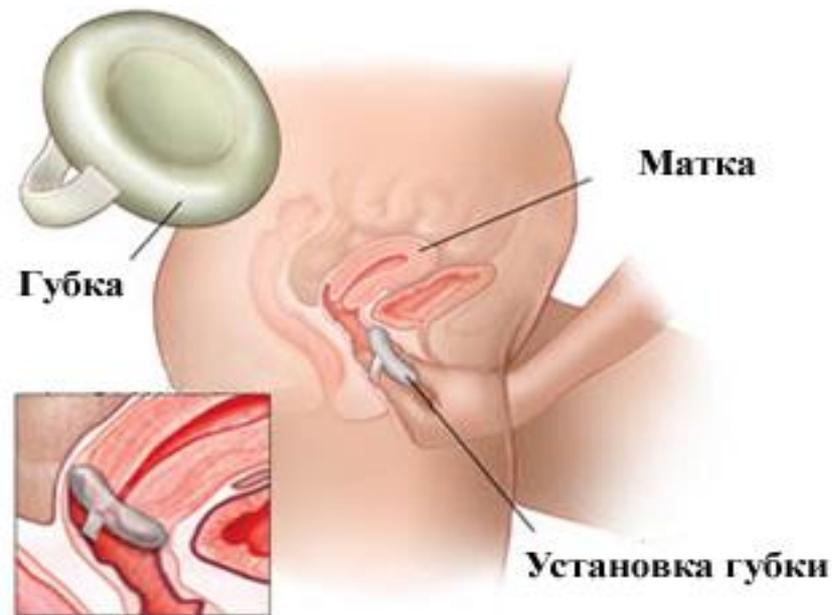
СУРФАКТАНТЫ

1. Ноноксилон-9
2. Октоксинол
3. Менфегол
4. Хлорид бензалкония





1. Вагинальные пенообразующие свечи и таблетки
2. Желе и кремы
3. Аэрозольные пены
4. Растворяющиеся пленки
5. Губки и тампоны



Контрацептивные губки препятствуют проникновению сперматозоидов в канал шейки матки, задерживая сперму и одновременно выделяя спермицид.

Спермициды

+

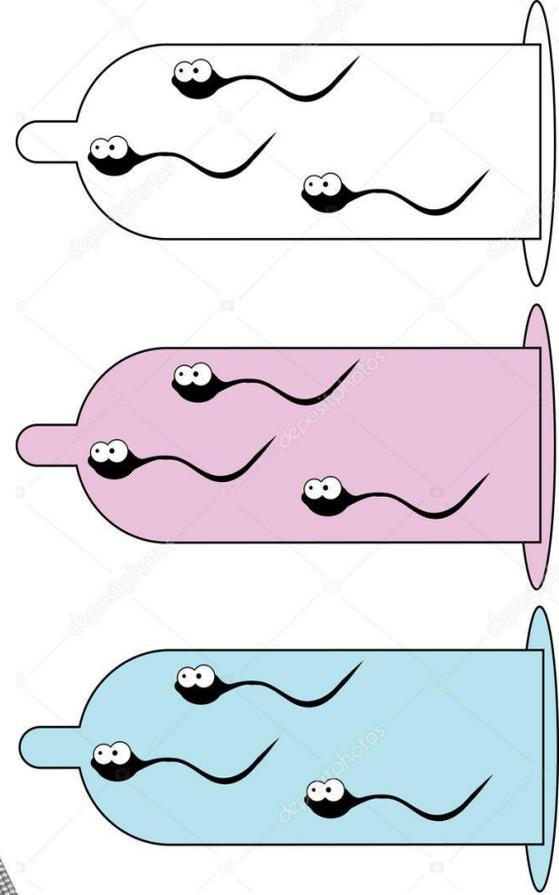
- кратковременность действия
- отсутствие системного действия на организм
- малое число побочных эффектов,
- защита в отношении инфекций, передаваемых половым путем

-

- возможность развития аллергических реакций
- низкая контрацептивная эффективность
- связь применения с половым актом

Презервативы

Латексные презервативы являются классическим барьерным методом. Они предотвращают попадание сперматозоидов в организм женщины, защищая от беременности и большинства ЗППП.



**STOP
!!!**



Презервативы

1. Выделка

- Обычные гладкие презервативы.
- Контурные презервативы. Плотно прилегают за счет анатомической формы.
- Презервативы с текстурой (кольца, пупырышки).

2. Смазка

- Без смазки вовсе. Встречаются редко.
- Обычные презервативы со смазкой.
- С обильной смазкой, как правило удвоенной.
- С ароматизированной смазкой.
- С ноноксинолом (спермицидные). Понижают активность сперматозоидов.
- С анестетиком (бензокаин). Понижают чувствительность, увеличивая продолжительность полового акта.

3. Толщина

- Обычные презервативы
- Супертонкие. Повышают чувствительность.
- Особо прочные.





- Пользуйтесь новым презервативом каждый раз, когда занимаетесь сексом.



1

- При вскрытии упаковок не применяйте острые предметы. Надевайте презерватив до начала полового контакта.



2

- Расположите свернутый презерватив на головке эрегированного полового члена. Сожмите двумя пальцами резервуар презерватива, чтобы выпустить из него воздух.



3

4



4

- Расправьте презерватив по направлению к основанию полового члена.



- Сразу после эякуляции извлеките пенис, прижав к нему кромку презерватива, чтобы он не соскользнул. Аккуратно снимите презерватив, придерживая его у основания.



5

- Сверните использованный презерватив и выбросьте его. Никогда не бросайте презервативы в унитаз.



6

Что такое гормональная контрацепция?





Гормональная контрацепция представляет собой противозачаточный метод, основанный на гормональном подавлении овуляции, при котором применяются синтетические аналоги женских половых гормонов.

Гормональная рилизинг-система

Влагалищное кольцо
«НоваРинг»
(ежемесячно)

Накожный пластырь
«Евра»
(еженедельно)

Подкожный имплант
«Норплант» (~ 5 лет)
«Имплантон» (~ 3 года)

ВМС
«Мирена»
(~ 5 лет)

Контрацептивы прогестагенового ряда

Пероральные таблетки
Лактинет, Чарозетта
(ежедневно)

Пероральные таблетки
Постинор, Эскапел
(посткоитально)

Инъекционные
«Депо-провера»
(ежеквартально)

ВМС
«Мирена»
(~ 5 лет)

Эстроген-гестагенные контрацептивы

Пероральные
таблетки
(ежедневно)

Инъекционные
«Циклоферм»
(ежемесячно)

Гормональные рилизинг-системы



Влагалищная рилизинг – система НоваРинг

Комбинированный ультрамикродозированный
гормональный контрацептив



Механизм действия :

- - подавление овуляции

Средняя суточная доза
гормонов, поступающих
в кровоток:

- 15 мкг
этинилэстрадиола
- 120 мкг этоногестрела

Режим применения влагалищного кольца

- Начало применения – 1-5-й день менструального цикла
- Время ношения одного кольца – 21 день
- В течение одного менструального цикла используется 1 кольцо
- 4-я неделя свободна от ношения кольца







Почему НоваРинг?

- Гормональное кольцо НоваРинг необходимо вводить во влагалище всего один раз в месяц.
- Не влияет на массу тела.
- Нет влияния на свертываемость крови и работу печени.
- Не снижает уровень тканевого тестостерона (нет влияния на либидо и ощущения при оргазме).
- Данные некоторых исследований говорят о том, что применение НоваРинг снижает риск возникновения рака матки и яичников.

Накожный пластырь «Евра»

Контрацептивный пластырь Евра (Evra) — это очень тонкий и гладкий лейкопластырь (20см²), который используется для предохранения от беременности. Пластырь наклеивается 1 раз на 7 дней и обеспечивает надежный эффект при минимуме усилий. Степень надежности пластыря составляет 99,4%.

Пластырь Евра ежедневно выделяет 20 мкг этинилэстрадиола и 150 мкг норелгестромина, которые после прикрепления пластыря проникают через кожу в кровь и блокируют овуляцию, а также вызывает изменения слизи шейки матки, что затрудняет попадание спермы в полость матки.





ягодицы



живот



лопатку



плечо



 SMED.RU



Подкожные импланты

- Норплант (5 лет)
- Импланон (3 года)

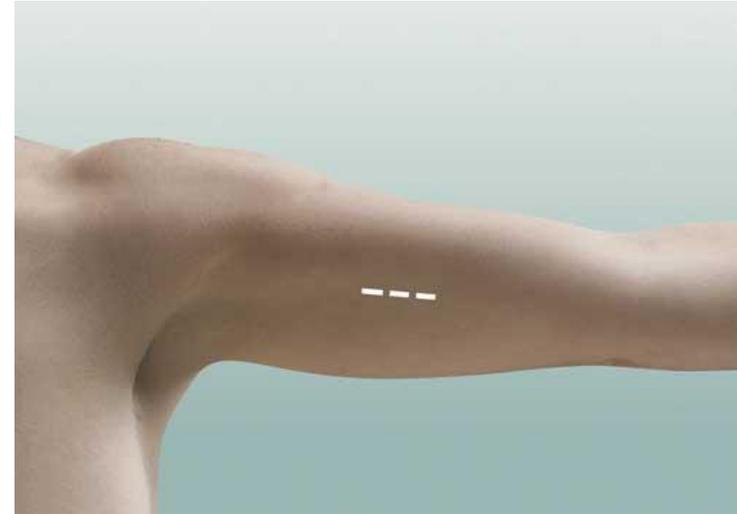


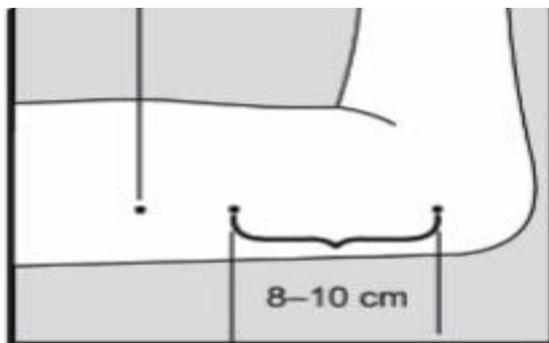
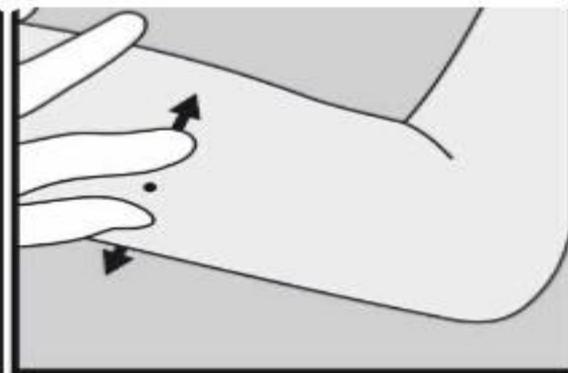
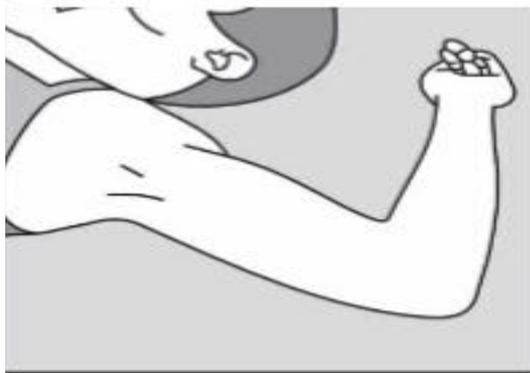
Импланты

- Длительная контрацепция – 3-5 лет
- Капсулы располагаются подкожно

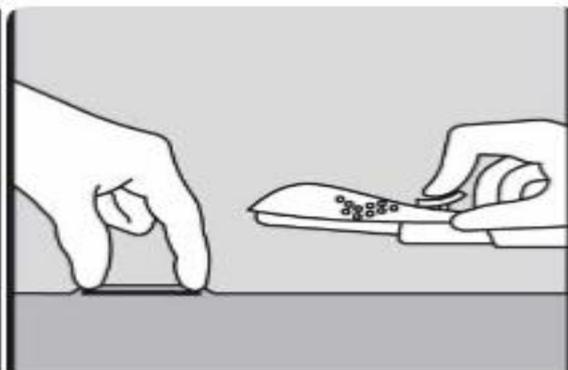
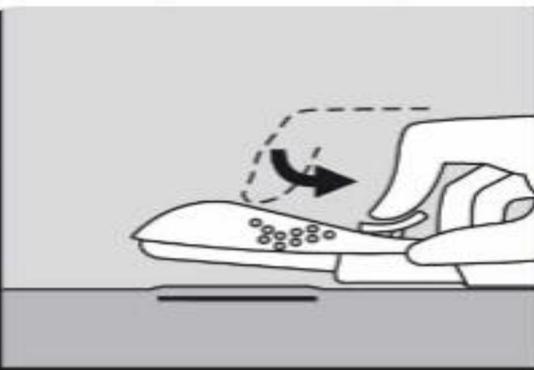
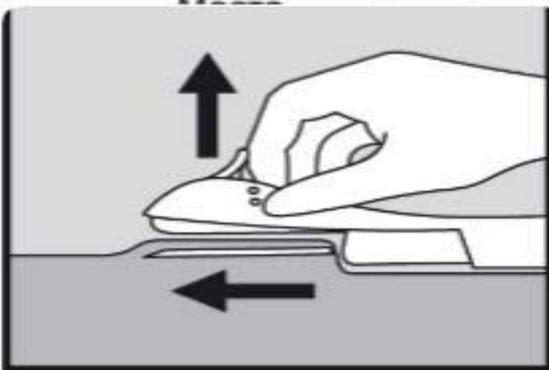
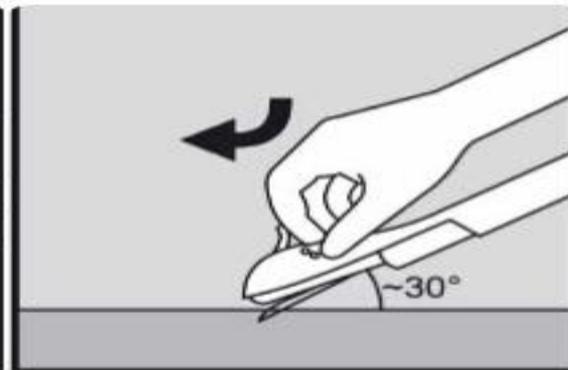
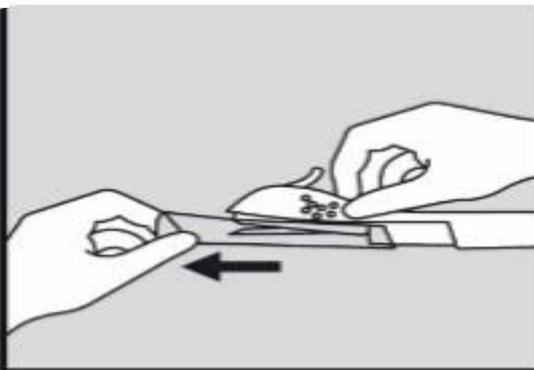
Механизм действия

- Подавление овуляции
- Сгущение цервикальной слизи
- Обратимая атрофия эндометрия

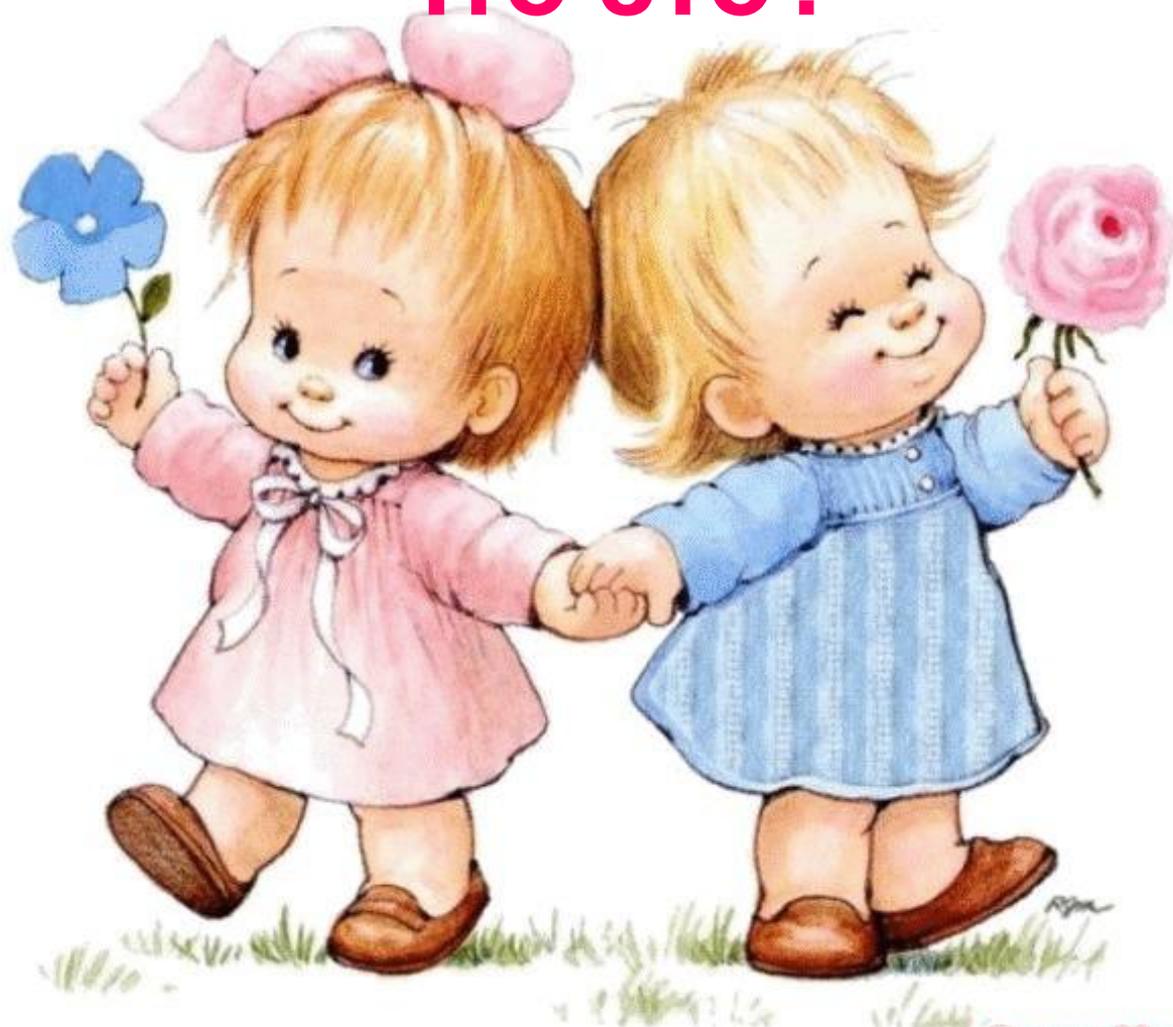




Медиальный
надмыщелок



Комбинированная гормональная контрацепция. Что это?

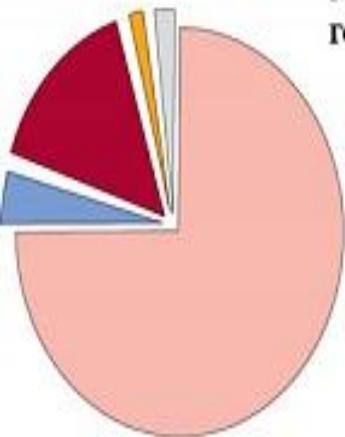


Комбинированные оральные контрацептивы (КОК) — группа гормональных контрацептивов для предупреждения нежелательной беременности, содержащая два вида гормонов — эстрогены и прогестины. Это наиболее часто используемое средство контрацепции в развитых индустриальных странах.



Какие бывают КОК...

Мировая структура рынка продаж гормональных контрацептивов

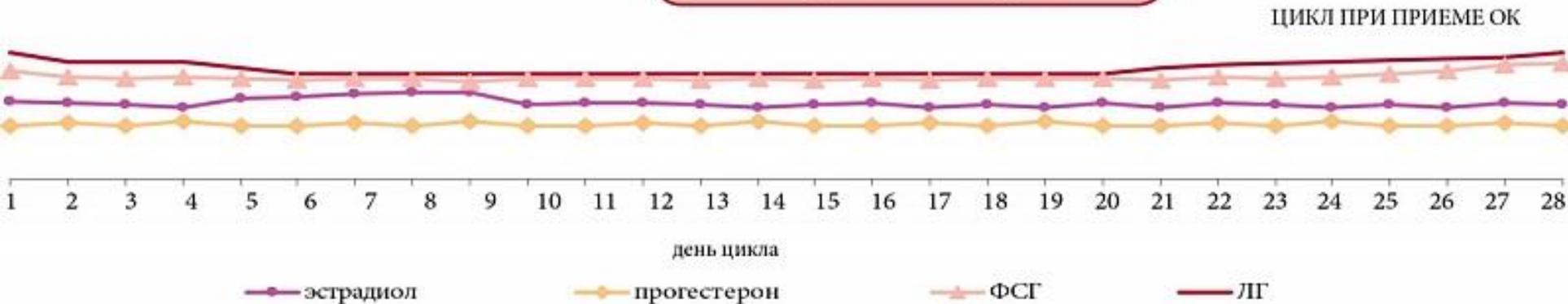
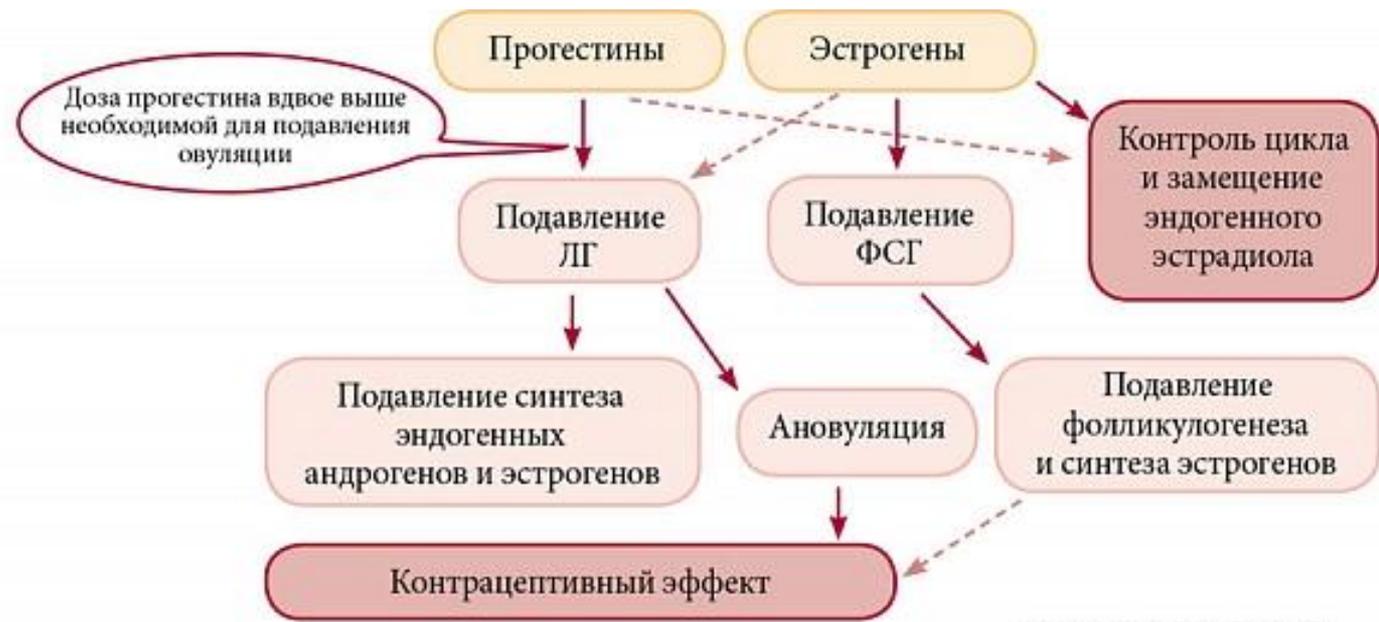


- монофазные КОК
- двухфазные КОК
- трехфазные КОК
- чистые прогестины
- другие

Комбинированные оральные контрацептивы (КОК)



... и как они работают?



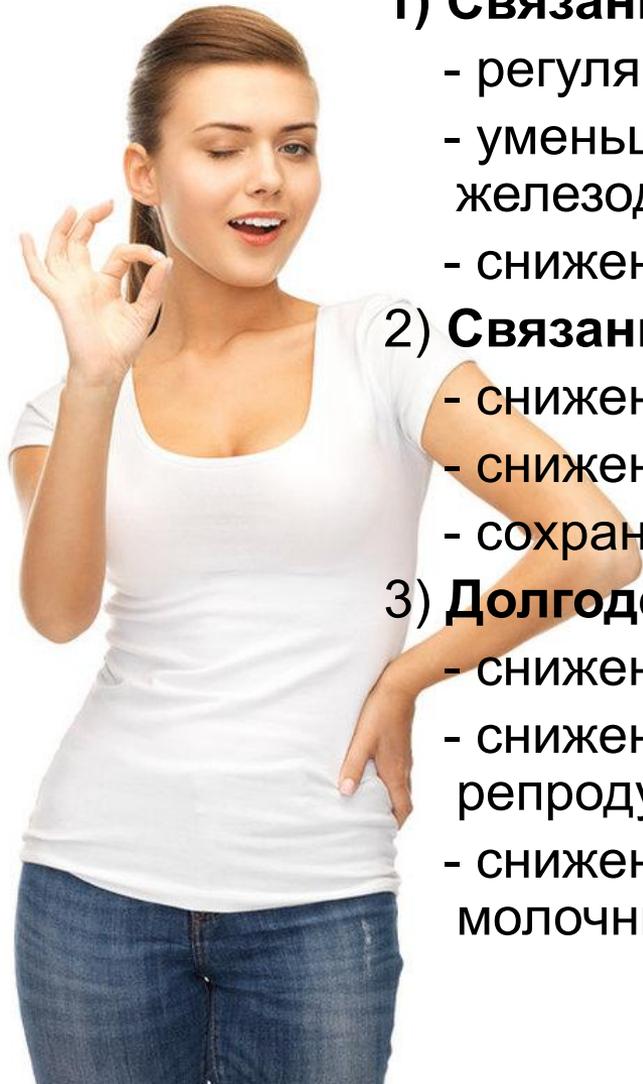
Преимущества

- Высокая контрацептивная надежность
- Хорошая переносимость
- Доступность и простота применения
- Нет связи с половым актом
- Адекватный контроль менструального цикла
- Обратимость
- Безопасность
- Лечебные эффекты
- Профилактические эффекты
- Снятие страха нежелательной беременности
- Возможность отсрочки очередной менструации
- Экстренная контрацепция

КОК. ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

- Головная боль
- Дискомфорт в ЖКТ
- Тошнота. Рвота
- ДЖВП, обострение желчекаменной болезни
- Напряжение в молочных железах
- Нервозность, раздражительность
- Изменение либидо
- Депрессия
- Головокружение
- Прибавка массы тела
- Нарушения менструального цикла

Неконтрацептивные эффекты КГК



1) Связанные с менструацией:

- регуляция менструального цикла;
- уменьшение кровопотери и снижение частоты железодефицитной анемии;
- снижение частоты дисменореи;

2) Связанные с подавлением овуляции:

- снижение частоты овуляторных кист;
- снижение частоты эктопической беременности;
- сохранение овариального резерва;

3) Долгодействующие эффекты:

- снижение частоты рака яичников;
- снижение частоты воспалительных заболеваний репродуктивного тракта;
- снижение частоты доброкачественных заболеваний молочных желез.

Факторы риска для КГК

Гипербилирубинемия,
холестаз в анамнезе

Курение и возраст
старше 35 лет

Сахарный диабет

Мигрени или
нарушения зрения

Боли в нижних
конечностях, за
грудиной, отеки ног

Межменструальные
или посткоитальные
кровянистые
выделения

Сосудистая
гипертензия свыше
160/100 мм рт. ст.

Инфаркт, инсульт в
анамнезе пациентки и
у ближайших
родственников

Онкопатология любой
локализации в
настоящее время и в
анамнезе

ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ ТАБЛЕТКИ

ЧТО УМЕНЬШАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ



пропущенная таблетка



диарея или рвота



одновременно применять противозачаточных с некоторыми другими медикаментами

ИНДЕКС
ПЕРЛЯ

0,1 - 0,9

эффективность до
99,9%

индекс перля
презерватива
3 - 20

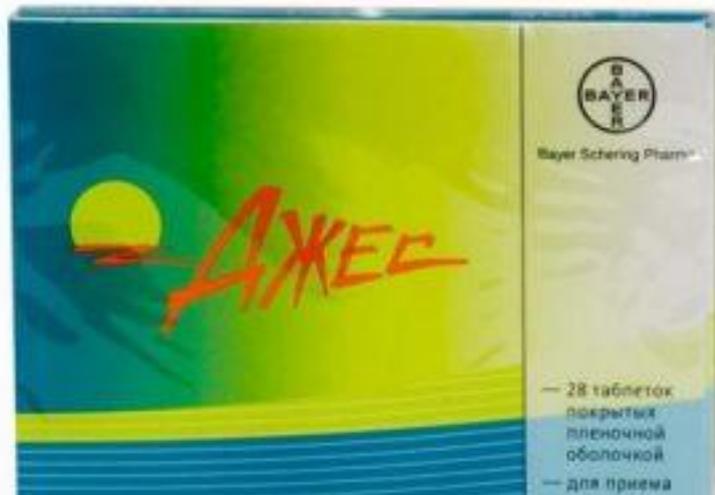
при употреблении противозачаточных таблеток
вероятность забеременеть очень низка, но вероятность существует

КОК с дроспиреноном



Коррекция предменструального синдрома
Антиандрогенный эффект
Снижение риска мастопатии

Джес



Выберите наклейку, соответствующую названию дня приема первой таблетки, и приклейте ее к упаковке над надписью Старт. Например, если первый день приема среда, выберите наклейку, начинающуюся со Ср.

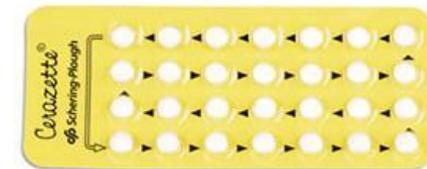
Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	Пн.
Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	Пн.	Вт.
Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	Пн.	Вт.	Ср.
Пт.	Сб.	Вс.	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.
Сб.	Вс.	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.
Вс.	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.



БЕЗ ПЕРЕЧЬЯ В ПРИЕМЕ



Оральные прогестины



Механизм действия

Шеечный фактор – уменьшается количество шеечной слизи, повышается ее вязкость;

Маточный фактор – приводят к изменениям в эндометрии, препятствующим имплантации;

Трубный фактор – обуславливают замедление миграции яйцеклетки по маточной трубе вследствие снижения сократительной активности маточных труб;

Центральный фактор – у 90% пациенток подавляют овуляцию.

Неконтрацептивные эффекты оральных прогестинов

**Уменьшение менструальных
выделения**

Уменьшение частоты анемии

**Уменьшение эктопической
беременности**

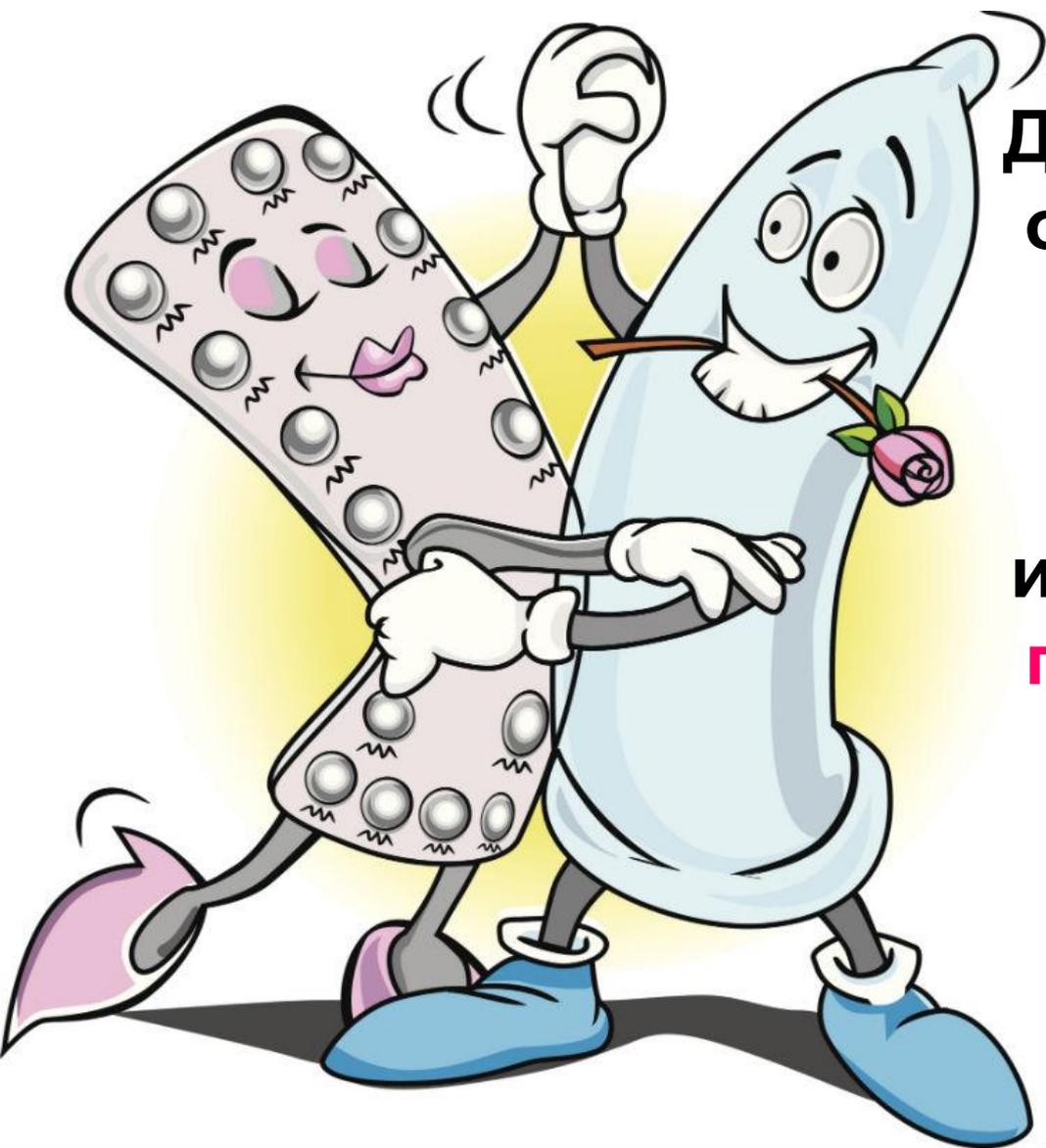
**Терапия обильных кровянистых
выделений**

**Лечение болевого синдрома при
эндометриозе**

**Предотвращение острых эпизодов
ВЗОМТ**

**Профилактика эндометриоза,
гиперпластических процессов, рака
яичников и эндометрия**





Для надежной защиты от беременности и от инфекций, передаваемых половым путем, используют **"двойной голландский метод"** - сочетание гормональной (внутриматочной) контрацепции и презерватива.

Внутриматочная контрацепция





i На рисунке показана внутриматочная спираль (1), введенная в полость матки.

Медная ВМС

Спираль представляет собой небольшое Т-образное изделие из меди и пластика, которое помещается в матку. ВМС предотвращает выживание сперматозоидов или яйцеклеток в матке или фаллопиевых трубах. Она может также предотвратить имплантацию оплодотворенной яйцеклетки.

Существуют различные типы ВМС, некоторые с большим содержанием меди, чем другие. Спирали с большим количеством меди эффективны на более чем 99%. Это означает, что беременность наступает в одном случае из 100. Спирали с меньшим количеством меди будут менее эффективными соответственно.

ВМС начинает работать, как только помещается внутрь, и действует на протяжении от 5 до 10 лет, в зависимости от типа.



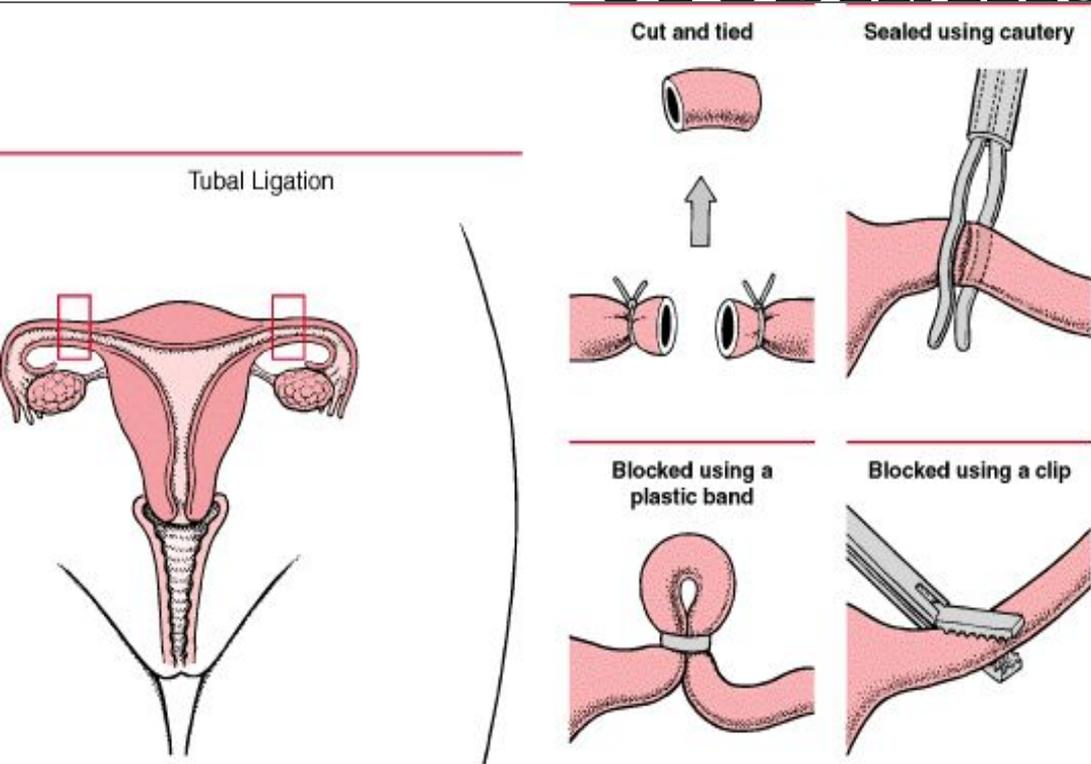
Гормональная ВМС «Мирена»

Каждый день Мирена выделяет минимальную дозу гормона ЛНГ в полость матки. Контрацептивный эффект основан на местном воздействии гормона:

- 1. Цервикальная слизь сгущается, препятствуя проникновению сперматозоидов в полость матки**
- 2. Подвижность сперматозоидов в полости матки снижается, предотвращая оплодотворение**
- 3. Подавление роста и изменение морфологии эндометрия**

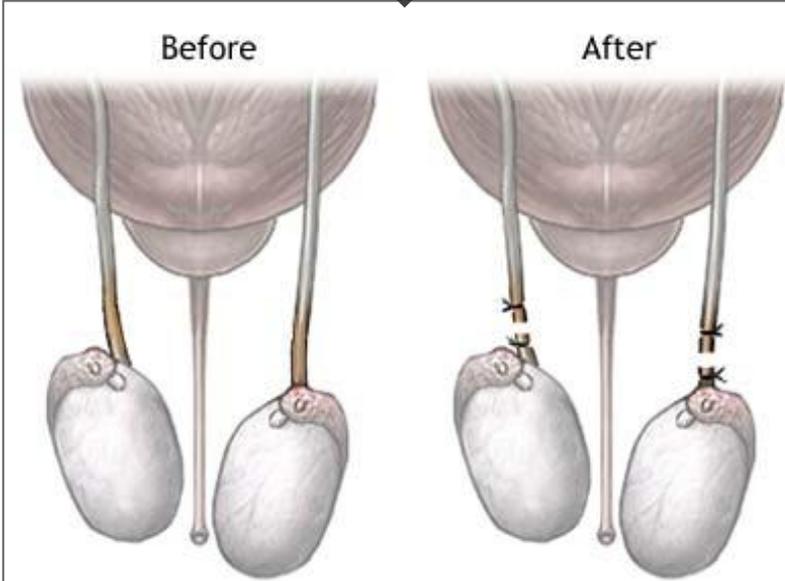


Добровольная хирургическая стерилизация



**Женская – блокирование
проходимости маточных труб**

**Мужская – блокирование
семявыносящих протоков**



Благодарим за внимание.
Готовы ответить на ваши вопросы...

