

CZYM JEST ANTYKONCEPCJA DŁUGOTERMINOWA?

Metody antykoncepcji długoterminowej to rozwiązania, które charakteryzuje długi czas działania (około 3 lat) bez potrzeby codziennej, cotygodniowej czy comiesięcznej aplikacji. Rozwiązania długoterminowe cechuje również najwyższa spośród dostępnych metod skuteczność, wynikająca m. in. ze zminimalizowania możliwości popełnienia błędu stosowania. Antykoncepcja ta jest w pełni odwracalna, a rezygnacja z niej jest możliwa praktycznie w każdym momencie.

Antykoncepcja długoterminowa, zgodnie z rekomendacją Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego¹, uznawana jest za jedną z optymalnych form antykoncepcji o korzystnym profilu korzyści w stosunku do ryzyka. Według ostatnich wytycznych Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego wewnątrzmaciczna hormonalna antykoncepcja może być stosowana nie tylko u kobiet, które już urodziły, ale również u nieródek².

¹ Ginekologia Polska marzec 2014, 85, (3) 234-239

² *Ibid.*

ANTYKONCEPCJA DŁUGOTERMINOWA PYTANIA I ODPOWIEDZI

- **Jakie metody długoterminowe są dostępne w Polsce?**

Na polskim rynku dostępne są: wewnątrzmaciczne wkładki miedziane, hormonalne wkładki wewnątrzmaciczne (najnowsze nazywane są hormonalnymi systemami wewnątrzmacicznymi) oraz implanty podskórne.

- **Kiedy można usunąć system wewnątrzmaciczny lub implant podskórny?**

Obie metody można stosować do 3 lat, ale jeśli kobieta zdecyduje się zrezygnować z implantu bądź systemu wewnątrzmacicznego, nic nie stoi na przeszkodzie, aby wcześniej go usunąć. Konieczna jest w tym celu wizyta u lekarza ginekologa. Jeśli powodem rezygnacji z metody jest zmiana planów życiowych i chęć zajścia w ciążę to warto pamiętać, że płodność wraca już w następnym cyklu po usunięciu systemu czy implantu.

- **Czy metody długoterminowe mogą być stosowane przez kobiety karmiące piersią?**

Długoterminowe rozwiązania antykoncepcyjne można stosować już od 6-ego tygodnia po porodzie. Nowoczesne rozwiązania długoterminowe jak np. system wewnątrzmaciczny nie zawierają estrogenów, przez co nie wpływają na laktację i są bezpieczne dla zdrowia i rozwoju dziecka.

- **Czy wkładka wewnątrzmaciczna może łatwo wypaść z macicy?**

Częściowe lub całkowite wypadnięcie wkładki wewnątrzmacicznej (miedzianej lub hormonalnej) może się wydarzyć, jeśli kobieta zostanie nieprawidłowo zakwalifikowana do założenia wkładki (np. z powodu zniekształconej jamy macicy) lub z powodu złego założenia wkładki. Wkładka jest widoczna na USG i zaraz po zabiegu lekarz może sprawdzić czy została prawidłowo założona.

- **Czy są metody długoterminowe, które mogą stosować kobiety, które nie rodziły?**

Do tej pory wkładki wewnątrzmaciczne nie były rekomendowane nieródkom, natomiast zgodnie z wytycznymi Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego z marca 2014 r., hormonalny system wewnątrzmaciczny mogą stosować również kobiety, które nie rodziły.

METODY ANTYKONCEPCJI DŁUGOTERMINOWEJ

Wewnątrzmaciczna wkładka miedziana

- najstarsza z metod długoterminowych
- 99,4% skuteczności³
- 3 -10 lat działania
- miejscowe niehormonalne działanie antykoncepcyjne
- działa poprzez współdziałanie plemnikobójczych jonów miedzi
- niewielki wpływ ogólnoustrojowy
- rekomendowana kobietom obawiającym się np. zakrzepicy
- ryzyko nasilenia krwawienia miesięczkowego

Wewnątrzmaciczny system hormonalny

- 99,8% skuteczności⁴
- 3 - 5 lat działania (najnowsze systemy 3 lata)
- miejscowe hormonalne działanie antykoncepcyjne, odpowiednia dla kobiet obawiających się ryzyka związanego z przyjmowaniem estrogenów, m.in. zakrzepicy
- w tej grupie jest najmniejszy system na świecie (ok. 2,5 cm, kształt litery „T”)
- możliwość stosowania przez kobiety karmiące piersią, palące papierosy oraz nieródki
- po usunięciu płodność wraca po ok. 1 cyklu
- zabezpiecza przed ciążą bez względu na wagę kobiety i skłonność do problemów jelitowo-żołądkowych
- możliwość zmniejszenia krwawień miesięczkowych

³ *Contraceptive Technology, 20th edition, skuteczność podana jako 100% minus indeks Pearl'a dla bezbłędneho stosowania metody, w tej postaci skuteczność chirurgicznego ubezpłodnienia kobiety wynosi 99,5%, a skuteczność braku antykoncepcji 15%*

⁴ *Ibid.*

Implant podskórny

- 99,95% skuteczności⁵
- 3 lata działania
- ogólnoustrojowe hormonalne działanie antykoncepcyjne
- ma kształt 3-cm pręcika
- wszczepiany pod powierzchnię skóry ramienia
- możliwość stosowania przez kobiety karmiące piersią oraz nieródki
- po usunięciu płodność wraca po ok. 1 cyklu
- usuwany chirurgicznie

Powyższy materiał nie stanowi porady medycznej. Wszystkie hormonalne metody antykoncepcyjne w Polsce wydawane są z przepisu lekarza. Stosowanie każdej hormonalnej metody antykoncepcyjnej należy skonsultować z lekarzem i zapoznać się z ulotką dołączoną do opakowania. Lekarz wskaże pacjentce korzyści ze stosowania danej metody. Kluczowe jest także poznanie przeciwwskazań wybranego rozwiązania oraz ocena stosunku korzyści do ryzyka, które są indywidualne dla każdej kobiety.

⁵ *Ibid.*