

Современные методы контрацепции

Что такое контрацепция

Контрацепция — это предохранение от беременности.

Планирование семьи с помощью современных средств контрацепции — важный элемент профилактики нежелательной беременности, а также способ регулировать наступление беременности с учетом возраста матери, числа детей в семье, интервалов между родами, состояния здоровья родителей и других факторов.

Каждый человек имеет право свободно и ответственно принимать решение: о числе детей в семье, перерывах между беременностями и времени рождения детей.

Методы контрацепции

Контрацептивные средства принято делить на традиционные и современные средства. Степень эффективности любого из методов оценивается с помощью индекса Перля, который равен числу нежелательных беременностей у 100 женщин, пользовавшихся определенным методом контрацепции в течение 12 месяцев. То есть чем ниже индекс Перля, тем надежнее данный метод контрацепции, тем выше его эффективность

К традиционным методам контрацепции относят: ритмический метод, механический метод, химический и, условно, прерванный половой акт.

Ритмический метод

Собственно ритмический метод или метод периодического воздержания — это календарный метод, основанный на определении времени овуляции, которая наблюдается у женщин на 14(\pm 2)-й день менструального цикла и на ограничении половых сношений в близлежащие к овуляции дни.

Овуляция — выход зрелой, способной к оплодотворению яйцеклетки из фолликула яичника в брюшную полость.

По времени выход яйцеклетки связан с фертильным периодом женщины.

Фертильный период — период, когда женщина может забеременеть. Фертильный период у женщины начинается за несколько дней до овуляции и продолжается несколько дней после овуляции.

Учитывая, жизнеспособность яйцеклетки (48 часов), сперматозоидов (48 часов), и то, что овуляция происходит примерно на 14(\pm 2)-й день менструального цикла, с учетом определенного запаса следует избегать полового сношения с 8-го по 19-й дни менструального цикла женщины.

Метод эффективен только для женщин с регулярным менструальным циклом, продолжительностью 26-32 дня.

Индекс Перля этого метода контрацепции равен 24.

К минусам метода относится кроме низкой эффективности, сложности подсчетов и необходимости воздержания относится и то, что от заболеваний передающихся половым путем данный метод не защищает.

Механический метод

Презерватив — механическое средство контрацепции, применяемое мужчинами (женские презервативы не получили распространения). Индекс Перля равен 20, что связано с относительно частым разрывом презерватива. Изготавливаются преимущественно из латекса или резины, что несколько снижает сексуальные ощущения у одного или обоих партнеров.

На сегодняшний день только презерватив обеспечивает двойную защиту: предохраняет от нежелательной беременности и от ИППП (инфекций передающихся половым путем), включая вызываемую ВИЧ (вирус иммунодефицита человека).

При регулярном и правильном использовании презерватив представляет собой эффективный метод.

Некоторые рекомендации по применению презервативов:

- применяйте презервативы при каждом половом контакте (вагинальном, оральном, анальном) в целях защиты от ИППП/ВИЧ и незапланированной беременности;
- презервативы должны храниться в прохладном и сухом месте, защищенном от солнечных лучей. Высокая температура, свет и влажность могут повредить презерватив;
- не используйте презерватив повторно. Используйте только однократно, затем – должным образом его утилизируйте;
- применяйте только смазки на водной основе (продаваемые в аптеках лубриканты). Не используйте смазки на масляной основе (растительное масло, вазелин, крема и т.д.). Такие смазки снижают прочность презерватива, из-за этого презерватив может порваться. Допустимые также варианты смазок: презервативы со смазкой, спермициды, естественный вагинальный секрет.

Что делать если презерватив при использовании порвался

- Если еще НЕ произошла эякуляция: мужчина должен остановить половой акт и надеть новый презерватив.
- Если эякуляция ПРОИЗОШЛА: промойте влагалище и половой член мылом и водой. Подумайте об использовании методов экстренной контрацепции (есть противопоказания) в течение ближайших 120 часов (5 дней).

Химические средства контрацепции

Являются по своей сути влагалищными спермицидами, то есть специальные химические вещества убивают попавшие во влагалище сперматозоиды. Основное требование к спермицидам — способность разрушать сперматозоиды в течение 1-2-х минут. Их изготавливают в виде шариков, таблеток, паст и растворов. Индекс Перля равен 30. Способы и время введения во влагалище различны и описаны в аннотациях к препаратам. **К числу осложнений** следует отнести аллергию, зуд и жжение во влагалище, наблюдавшееся у 8% женщин.

Прерванный половой акт

Условно к данным методам контрацепции можно отнести прерванный половой акт. Но этот метод имеет низкую эффективность и, кроме того, он не одобряется врачами.

Внутриматочная контрацепция

Различают медикаментозные и нейтральные внутриматочные средства (ВМС). Механизм действия состоит в том, что ВМС нарушает имплантацию (внедрение) оплодотворённой яйцеклетки, что связано с ускоренной перистальтикой (сокращением) маточных труб и обусловленными этим неблагоприятными условиями для имплантации яйцеклетки в слизистую матки. Входящая в состав этих средств медь оказывает бактерицидное и спермицидное действие.

Эффективность медьсодержащих ВМС достаточно высока: индекс Перля составляет 1-2. **Но у ВМС есть противопоказания:** воспалительные заболевания половых органов, опухоли половых органов и т.д. Могут быть осложнения и после введения ВМС, например, боль внизу живота, маточные кровотечения и др. осложнения. Осложнения чаще отмечаются у нерожавших женщин, поэтому ВМС предпочтительнее назначать рожавшим.

Гормональная контрацепция

Гормональную контрацепцию начали применять с 60-х годов XX века. Различают таблетированные (наиболее распространенные), инъекционные и имплантируемые под кожу гормональные контрацептивы. Принцип действия основан на том, что препараты, содержащие женские половые гормоны (гестагены и эстрогены) подавляют образование и выделение в передней доле гипофиза гормонов, ответственных за созревание яйцеклетки.

Наиболее распространены оральные контрацептивы (ОК)

По составу выделяют комбинированные и гестагенсодержащие гормональные контрацептивы. Современные комбинированные ОК применяют в течение 3-5 лет без перерыва при хорошей переносимости и динамическом наблюдении каждые 3-6 месяцев. Под хорошей переносимостью понимается отсутствие побочных эффектов, которые возможны по статистике примерно у 2% принимающих препараты. Для подбора препаратов гормональной контрацепции целесообразно обратиться к врачу.

Двойной метод

Для тех, кто подвергается риску заражения ИППП/ВИЧ, рекомендуется при каждом половом контакте использовать презерватив, даже если применяется другой метод контрацепции (двойной метод). Подобная контрацепция защищает и от беременности и от ЗППП.