Zasady które warto znać - co może wpływać na działanie antykoncepcji?

Na ile przyjmowanie niektórych leków może wpłynąć na skuteczność doustnej antykoncepcji? Czy tylko preparaty lecznicze mogą osłabić jej działanie? Najważniejsze informacje przedstawiamy wspólnie z ekspertem programu „Zdrowa ONA", ginekologiem, dr n. med. Grzegorzem Południewskim.

Nieregularne przyjmowanie tabletek

Przyjęcie tabletki antykoncepcyjnej to czynność, którą większość kobiet wykonuje z samego rana bądź tuż przed położeniem się spać. Ten ostatni sposób jest lepszy zmniejsza ryzyko zapomnienia i pozwala przyjmując nawet zapomnianą pigułkę rano – zachować antykoncepcję. Sporo pań decyduje się jednak na pory w ciągu dnia, np. w pracy i to właśnie one są najbardziej narażone na pominięcie dawki.

Jeśli dojdzie do takiej sytuacji (od ostatniej pigułki upłynęło 48 godz.) należy natychmiast przyjąć ostatnią pominiętą tabletkę, nawet, jeżeli oznacza to jednoczesne przyjęcie dwóch pigułek. Następne dawki należy przyjmować o zwykłej porze. Ponadto, przez następne 7 dni trzeba stosować dodatkowe metody antykoncepcji, np. prezerwatywy **– komentuje ekspert programu „Zdrowa ONA".**

Leki i zioła – o tym trzeba wiedzieć!

Przeziębienie i grypa to jedne z najczęstszych infekcji, które mogą nas dopaść nawet kilka razy w ciągu roku. O ile zgodne z zaleceniami lekarza doraźne leczenie stosowne w przeziębieniu zwykle nie ma wpływu na przyjmowaną doustną antykoncepcję, o tyle **niektóre antybiotyki** mogą osłabić działanie pigułek. Zależy to od dawki jak i rodzaju antybiotyku. Najlepiej zapytać o to lekarza wypisującego leczenie. Podczas kuracji połączonej z przyjmowaniem antykoncepcji warto skorzystać z dodatkowych metod zabezpieczania (np. prezerwatyw), które zmniejszą prawdopodobieństwo zajścia w ciążę.

Do środków mogących zmniejszać skuteczność antykoncepcji należą również **leki przeciwdepresyjne, przeciwdrgawkowe i przeciwgrzybicze** oraz te, **powstałe na bazie ziół, w tym przede wszystkim dziurawca.** Składniki w nim zawarte indukują enzymy metabolizujące preparaty hormonalne. Dodatkowo ich działanie oczyszczające i moczopędne może zmniejszyć wchłanianie przez organizm hormonów zawartych w tabletkach antykoncepcyjnych.

Poza lekami uwagę należy zwrócić również na **herbaty ziołowe**, w tym szczególnie te, które mają za zadanie wspomóc proces odchudzania.

Bardzo ważne jest podnoszenie świadomości kobiet i wyczulenie ich na to, by zgłaszając się po leki do lekarza pierwszego kontaktu czy przedstawiciela jakiejkolwiek innej specjalizacji zaznaczyły, że przyjmują antykoncepcję. Nie opracowano jeszcze takich tabletek, których działanie byłoby niezależne od substancji aktywnych zawartych w innych preparatach – **komentuje ekspert.**

Wpływ alkoholu na działanie antykoncepcji

Jak się okazuje wciąż krąży mit dotyczący wpływu spożycia alkoholu na działanie doustnej antykoncepcji hormonalnej.

Alkohol nie wpływa na skuteczność pigułek antykoncepcyjnych. Należy jednak w tym miejscu zaznaczyć, że spożywanie tej używki w nadmiernych ilościach, a co za tym idzie doprowadzanie organizmu do stanu zatrucia alkoholowego już zdecydowanie tak. Wymioty, bardzo częste przy przedawkowaniu alkoholu, mogą obniżać wchłanianie się tabletki, szczególnie jeśli jej przyjęcie nastąpiło w ciągu 4 godzin przed wspomnianą reakcją organizmu – **wyjaśnia dr Grzegorz Południewski, ginekolog.**