

Co nam daje dobrze dobrana antykoncepcja hormonalna?

Chociaż nadal najchętniej wybraną metodą zapobiegania ciąży wśród Polek są prezerwatywy, coraz większą popularnością cieszy się także antykoncepcja hormonalna¹, a w szczególności tabletki antykoncepcyjne. To naturalne, że kobiety mają wiele pytań i wątpliwości odnośnie ich przyjmowania, zwłaszcza, że wokół tej metody antykoncepcji narosło wiele mitów. Kobietom, które wciąż się zastanawiają wyjaśniamy jakie zalety niesie za sobą stosowanie dobrze dobranych tabletek hormonalnych.

Wiele kobiet obawia się przyjmowania tej metody antykoncepcji głównie ze względu na wciąż powtarzane negatywne opinie, nadal powszechne w naszym społeczeństwie. Panie martwią się najczęściej, że ich masa ciała wzrośnie, pogorszy się stan ich skóry lub tabletki źle wpłyną na poziom libido. Tymczasem dobrze dobrana antykoncepcja hormonalna niesie za sobą wiele korzyści. Jest nie tylko skuteczna i bezpieczna w stosowaniu, ale może pozytywnie działać na inne aspekty naszego zdrowia – jak wynika z badania opinii przeprowadzonego na zlecenie Gedeon Richter jest to ważne dla 16% kobiet². Ta metoda antykoncepcji nie jest jednak wskazana dla wszystkich pań – nie powinny po nią sięgać te z nich, które cierpią m.in. na chorobę zakrzepowo-zatorową, niewydolność wątroby czy otyłość. Jej dobór zawsze powinien być wspólną decyzją pacjentki i jej lekarza ginekologa – tłumaczy ekspert „Zdrowa ONA”, ginekolog dr Grzegorz Południewski.

Korzyści przyjmowania tabletek antykoncepcyjnych

- **Wysoka skuteczność** – antykoncepcja hormonalna jest jedną z najskuteczniejszych metod zapobiegania przez nieplanowaną ciążą. Podobnie jak w przypadku innych metod, jej działanie ocenia się na podstawie tzw. wskaźnika Pearl'a – im jego wartość jest niższa, tym mniejsze jest ryzyko zajścia w ciążę. Przykładowo, dla prezerwatywy wskaźnik wynosi ok. 5,0; natomiast dla tabletek antykoncepcyjnych dwuskładnikowych 0,02. Nic więc dziwnego, że wśród metod stosowanych przez Polki, tabletki hormonalne cieszą się dużą popularnością, chociaż są dostępne jedynie na receptę. Warto jednak zaznaczyć, że gwarancją wysokiej skuteczności pigułek jest ich regularne przyjmowanie.
- **Regulacja cykli miesięczkowych i wpływ na samopoczucie** – oprócz działania antykoncepcyjnego, tabletki mogą też w pozytywny sposób wpływać na regularność cykli miesięczkowych. Dodatkowo, korzystnie działają na ograniczenie bólów menstruacyjnych i skracają czas występowania krwawienia. Kobiety cierpiące na zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS) także odczuwają pozytywne skutki stosowania pigułek – ograniczają one bowiem takie objawy jak bóle głowy, nerwowe zachowania czy niespokojny sen.
- **Udane życie seksualne** – seks jest niezwykle ważną częścią życia większości z nas. Pozytywnie wpływa nie tylko na naszą kondycję psychiczną poprzez

¹ Badanie zrealizowane na zlecenie Gedeon Richter przez agencję SW Research w dniach 28-29.03.2017 metodą wywiadów on-line (CAWI) na panelu internetowym SW Panel na grupie 512 kobiet powyżej 18 roku życia.

² Jw.

rozładowanie stresu i napięcia oraz poprawę nastroju, ale także wzmacnia odporność i wpływa na zdrowie fizyczne. Kobiety jednak często tracą ochotę na zbliżenia ze względu na źle dobraną antykoncepcję hormonalną. Nie warto bagatelizować tego problemu, ponieważ może to prowadzić do nieporozumień w związku. Nie wszystkie tabletki hormonalne wykazują takie samo negatywne działanie na libido – np. tabletki na bazie octanu chlormadinonu nie hamują potencji seksualnej kobiety.

- **Poprawa wyglądu skóry i włosów** – kobiety, które zastanawiają się nad stosowaniem antykoncepcji hormonalnej powinny wiedzieć, że może ona wpływać korzystnie na ich wygląd zewnętrzny. Takie działanie wykazują zwykle pigułki anty-androgenowe, które poprawiają wygląd skóry poprzez zmniejszenie łojotoku i zmian trądzik, a dodatkowo pomagają w zlikwidowaniu nadmiernego owłosienia. Udowodnione naukowo działanie na poprawę tych aspektów kobiecego wyglądu mają tabletki na bazie octanu chlormadinonu. Jest to niezwykle ważne dla wielu z nich – problemy ze skórą często negatywnie wpływają na jakość życia seksualnego pań, które postrzegają siebie jako nieatrakcyjne, a w związku z tym nie potrafią skoncentrować się na własnych odczuciach podczas zbliżenia.

Niektóre kobiety stosujące antykoncepcję hormonalną obok jej zalet mogą narzekać także na skutki uboczne, takie jak przybranie na wadze, spadek libido czy pogorszenie nastroju. Należy pamiętać, że niekorzystne działanie tej metody antykoncepcji nie powinno utrzymywać się dłużej niż trzy miesiące. Jeśli po tym czasie pacjentka nadal zauważa u siebie niepokojące ją skutki uboczne, warto, aby porozmawiała na ten temat z lekarzem – tłumaczy dr Grzegorz Południewski.