

Która antykoncepcja jest skuteczna? I dla kogo?

Która antykoncepcja jest najlepsza? To pytanie zadaje sobie wiele kobiet, stojących przed wyborem pierwszej metody antykoncepcji lub zastanawiających się nad jej zmianą. Na rynku dostępnych jest wiele rozwiązań. Według najnowszych badań, największą popularnością cieszą się prezerwatywy, ale już co trzecia Polka korzysta z antykoncepcji hormonalnej*. Która z tych metod jest najbardziej skuteczna? – odpowiadamy wspólnie z ginekologiem, prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plintą, ekspertem portalu „Zdrowa ONA”.

Na rynku znajdziemy wiele metod zabezpieczania się przed ciążą. Stosujemy je w zależności od naszych preferencji. Najczęściej wybieramy prezerwatywę (51%), ale już co trzecia Polka korzysta z antykoncepcji hormonalnej (takiej jak tabletki czy plastry antykoncepcyjne). W dalszej kolejności jako sposób zapobiegania ciąży wymieniane są metody naturalne (kalendarzyk, metoda termiczna) lub długoterminowa antykoncepcja (wkładki wewnątrzmaciczne)*. Tak duży wybór może spowodować, że ciężko jest nam się zdecydować. Pomocne w tej decyzji będzie wyłonienie tych najbardziej skutecznych metod zapobiegania ciąży.

W jaki sposób określamy skuteczność antykoncepcji?

Skuteczność antykoncepcji możemy potwierdzić, np. korzystając ze wskaźnika Pearl'a. To metoda opracowana przez Raymonda Pearl'a, określająca skuteczność antykoncepcji. Ocenia się ją na podstawie informacji, ile kobiet na 100, które w ciągu roku korzystały z danej metody antykoncepcji, zaszło w ciążę. Im niższy wynik, tym bardziej skuteczna antykoncepcja. Wskaźnik ten jest bardzo popularny w Polsce, jednak, co warto wspomnieć, na świecie powoli odchodzi się od jego stosowania. Według najnowszych wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), lepszą metodą jest określanie skuteczności poprzez wskaźnik procentowy, w którym oceny dokonuje się na podstawie odsetka ciąż po roku stosowania danej metody – komentuje prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta, ginekolog, ekspert programu „Zdrowa Ona”.

Dlaczego godne zaufania?

Tabletki dwuskładnikowe – uznawane za najskuteczniejszą metodę antykoncepcji. Wskaźnik procentowy, zalecany przez WHO, ocenia ich

skuteczność na ponad 99%¹. Natomiast, według wskaźnika Pearla, ich skuteczność ocenia się jako mniejszą niż 1. Taka ocena oznacza, że na 100 kobiet – które przez rok stosują tabletki dwuskładnikowe, jako formę antykoncepcji – mniej niż jedna kobieta zajdzie w nieplanowaną ciążę. Z tego powodu, ocenia się je jako niezawodną metodę antykoncepcji. Dodatkowo, odpowiednio dobrane, dbają o wygląd cery i zmniejszają bóle menstruacyjne. Takie działanie udowodnione naukowo wykazują pigułki na bazie octanu chlormadinonu, które poprawiają wygląd skóry poprzez zmniejszenie łojotoku i zmian trądzikowych, a jednocześnie nie hamują potencji seksualnej kobiety.

Tabletki z niską dawką hormonów – zawierające 15 mikrogramów etynyloestradiolu. Tabletki o ultraniskiej dawce hormonów stosuje się w schemacie 24 + 4, co oznacza, że przez 24 dni przyjmuje się tabletki z dawką hormonów, a następnie przez ostatnie 4 dni zażywa się tzw. tabletki placebo. Indeks Pearla w tym przypadku wynosi 0,24, co potwierdza skuteczność tej metody w zabezpieczaniu się przed ciążą. Antykoncepcja ultralekka może być dobrym rozwiązaniem przede wszystkim dla młodych kobiet, które rozpoczynają właśnie korzystanie z antykoncepcji hormonalnej i nie potrzebują wyższej dawki hormonów. Antykoncepcja ultralekka może pozytywnie wpływać na samopoczucie i jest rozwiązaniem dla kobiet w każdym wieku. Ultralekkie tabletki ze względu na właściwości pozaantykoncepcyjne dedykowane są również dla tych kobiet, które chcą poprawić wygląd skóry czy włosów, zmniejszyć obfitość karwan oraz zmniejszyć towarzyszące im bóle.

Tabletki jednoskładnikowe/mini pigułki – podobnie jak tabletki dwuskładnikowe, oceniane są jako bardzo skuteczne. Wskaźnik procentowy – 99%, wskaźnik Perla – mniej niż jeden. Tabletki te zawierają tylko progesteron. Według Światowej Organizacji Zdrowia, można z nich korzystać nawet w czasie karmienia piersią.

Wkładki wewnątrzmaciczne – jeden ze sposobów długotrwałej antykoncepcji, o dużej skuteczności – 99%². Jednak nie jest to popularny sposób antykoncepcji. W Polsce stosuje go mniej niż 9% kobiet*.

Prezerwatywa – najbardziej popularna metoda antykoncepcji. Przy poprawnym stosowaniu, ich skuteczność to 98%³. natomiast ze względu na to, że niektórzy nieumiejętnie je zakładają i przechowują, przyjmuje się, że ich skuteczność jest

^{1,2,3,4} WHO, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs351/en/>

znacznie mniejsza i wynosi 85%.⁴ Według wskaźnika Pearl'a skuteczność prezerwatywy mieści się w przedziale od 3 do 7 na 100 – oznacza to, że od 3 do 7 kobiet zachodzi w nieplanowaną ciążę po roku stosowania tej metody antykoncepcyjnej.

Wybierz metodę antykoncepcji najbardziej odpowiednią dla Ciebie! Dla każdej osoby, najlepsza antykoncepcja może oznaczać coś zupełnie innego. Jednym zależy na szybkim ale skutecznym zabezpieczeniu, drudzy potrzebują długotrwałych środków antykoncepcyjnych a pozostałym zależy na korzyściach poza antykoncepcyjnymi, np. poprawie cery czy zmniejszeniu bólów menstruacyjnych. Jeszcze inaczej podchodzą do tego tematu mężczyźni.

Polki podczas wyboru sposobu antykoncepcji poza walorem zabezpieczającym przed ciążą najbardziej poszukują metody pozytywnie wpływającej na regulację cykli menstruacyjnych (20,2%) oraz zmniejszenie bóli menstruacyjnych (14,3%), równie ważne okazało się utrzymanie libido (12,6%)*.

W przypadku kobiet pamiętajmy, że nie każdy rodzaj antykoncepcji będzie idealny, dlatego należy podchodzić do kwestii wyboru metody zabezpieczenia indywidualnie. Tabletki antykoncepcyjne wykazują największą skuteczność, a ich stosowanie może przynieść wiele korzyści poza antykoncepcyjnymi, takich jak ładniejsza cera, zmniejszenie obfitości miesiączek. Niektóre z nich, szczególnie te zawierające octan chlormadinonu, pochodną progesteronu, nie wpływają też na spadek libido. Warto zastanowić się nad tym, jaki mam styl życia i czego oczekujemy od antykoncepcji, a później porozmawiać na ten temat z lekarzem-ginekologiem, który powinien rozwiązać wszystkie nasze wątpliwości i dobrać najkorzystniejszą – dodaje prof. dr hab. n. med. Violetta Skrzypulec-Plinta.

* Ogólnopolskie badanie pt. „Skuteczna antykoncepcja a kobiece potrzeby” zrealizowane na zlecenie Gedeon Richter Polska Sp. z o. o. dla portalu „Zdrowa Ona”, przeprowadzone w dniach 12.03-14.03.2018r. metodą wywiadów on-line (CAWI) przez agencję SW RESEARCH. Badaniem objęto łącznie 635 kobiet w wieku powyżej 18. roku życia.
