

INFORMACE O ANTIKONCEPCI

Vážená budoucí či stávající uživatelko antikoncepce,

Dostávají se Vám do rukou informace o metodách antikoncepce, které Vám mají pomoci při rozhodování a výběru té „Vaší“ volby. Antikoncepce je dnes nedílnou součástí života ženy a je zcela přirozené, že by žena měla mít plné právo si rozhodnout, zda nějakou antikoncepční metodu zvolí, a pokud se rozhodne, že ano, je také zcela na jejím rozhodnutí, aby si vybrala formu či metodu, která vyhovuje představám a požadavkům jejího života. Je to její svobodná volba.

Upozorňujeme, že tento text neobsahuje zcela úplné informace o všech existujících antikoncepčních metodách, ale z praktických důvodů informuje hlavně o metodách, které Vám předepisuje a eventuálně aplikuje Váš gynekolog. Najdete zde základní informace o jednotlivých dostupných formách antikoncepce. Detaily o vhodné formě a výběr konkrétní značky antikoncepce konzultujte přímo se svým gynekologem. Nezapomeňte mu sdělit všechny informace o Vašem zdravotním stavu, o chorobách, které se vyskytly nebo vyskytují ve Vaší rodině – tyto informace bude lékař potřebovat k tomu, aby Vám mohl doporučit pro Vás ideální a bezpečnou formu a značku antikoncepce. Na druhé straně – nezapomeňte se ho také zeptat na vše, co potřebujete Vy sama ke svému rozhodnutí vědět, protože jen úplná informace o všech možnostech antikoncepce Vám umožní se rozhodnout. Vaše rozhodnutí na základě poskytnutí úplné informace je totiž předpokladem Vaší spokojenosti s vybranou metodou. Je to Váš život – proto je antikoncepce především Vaše volba a rozhodnutí.

CO JE ANTIKONCEPCE?

Antikoncepce nebo také kontracepce je obecně užívaný název pro metody, které zabraňují dočasně a reverzibilně oplodnění ženy, to znamená, že jsou to metody, které zabraňují oplodnění pouze po dobu jejich používání a po přerušení užívání dochází opět k návratu plodnosti ženy. Jinak řečeno, lze antikoncepci označit jako metody, které brání vzniku neplánovaného těhotenství. Mezi metody antikoncepce lze zařadit také **sterilizaci**, která je ovšem metodou trvalou nebo také nevratnou.

CO OD NÍ OČEKÁVÁME?

Asi nejvíce od antikoncepce očekáváme vysokou účinnost (spolehlivost), pokud možno žádné nežádoucí účinky, rychlý návrat plodnosti po přerušení metody, přijatelnost metody pro oba partnery a přiměřenost ceny. Ale ve skutečnosti různá očekávání platí pro různé typy antikoncepce a také různá očekávání platí pro různé partnery.

JAKÁ JE SPOLEHLIVOST ANTIKONCEPCE?

Hned na úvod je třeba říci, že žádná metoda není spolehlivá na 100%. Nejčastěji se spolehlivost metody vyjadřuje tzv. Pearl Indexem (PI), což je číslo nebo procento těhotenství na 100 žen v průběhu jednoho roku používání dané metody. Např. pokud je hodnota $PI=20$, znamená to, že ze 100 žen, které stejnou metodu užívají, v průběhu jednoho roku otěhotní 20 z nich, tj. 20%. Nebo další příklad – pokud má zvolená metoda hodnotu $PI=0,2$ – znamená to, že ze 100 žen v průběhu jednoho roku užívání metody otěhotní 0,2 ženy ze 100, tj. v přepočtu 2 ženy z 1000. A jaká je tedy účinnost jednotlivých metod? O většině z nich lze s jistotou říci, že jsou tak hodně spolehlivé, jak spolehlivé jsou ženy (a jejich partneři), které je používají. Je velký rozdíl v tom, jestli je metoda užitá důsledně správně a ve správný čas, anebo nesprávně a navíc s chybami (např. si zapomene vzít pilulku, nalepit náplast či zavést vaginální kroužek nebo si zapomene včas zajít pro recept k lékaři, či partner neumí správně použít kondom apod.). Tyto okolnosti by měla každá žena, která

se rozhoduje o metodě antikoncepce, vzít v úvahu – **spolehlivost uživatelky a jejího partnera totiž ovlivňuje spolehlivost zvolené metody antikoncepce.** Např. při správném používání kondomu v průběhu celého roku je hodnota PI=2, kdežto při nesprávném použití téměř 8krát vyšší, tj. PI=15. Stejně tak, pokud žena důsledně a správně užívá např. pilulky, je hodnota PI=0,3. Pokud ale v užívání chybí (tj. zapomíná správně užívat dle návodu v příbalovém letáku), je hodnota PI=9, tj. až 30krát vyšší! Pokud má žena tedy problémy s pravidelným užíváním, měla by zvážit volbu takové metody, u níž by nemusela na pravidelné užívání myslet, tj. metody, která je na její spolehlivosti nezávislá, jako je např. podkožní

implantát (momentálně není v ČR dostupný) nebo nitroděložní antikoncepce (tělíška). Tyto tzv. dlouhodobé metody antikoncepce jsou ženám zaváděny jejich gynekologem na doporučenou dobu 3 nebo 5 let (podle zvolené metody), přičemž vyjmuty mohou být kdykoliv. Po celou dobu zavedení jsou tyto metody stále stejně účinné a jejich velkou předností je, že žena nemusí, jako u krátkodobých metod (pilulka, náplast, kroužek, injekce), na užívání myslet a s naprostou jistotou přitom nemůže chybovat v užívání. Tato jejich faktická nezávislost na spolehlivosti ženy – uživatelky řadí dlouhodobé metody antikoncepce (společně se sterilizací) mezi nejúčinnější antikoncepci vůbec (obr. 1).

Obr. 1: Přehled spolehlivosti antikoncepčních metod [zdroj: J.Trussell, Contraception 83 (2011)]

METODA	Ženy s neočekávaným těhotenstvím během prvního roku užívání metody (v %)	
	Typické užívání (nedůsledné a s chybami)	Perfektní užívání (důsledné a správné)
Žádná metoda	85	85
Přerušovaná soulož	22	4
Přirozené metody periodické abstinence	24	
výpočet plodné /neplodné dny		5
hodnocení hlenu děložního		4
symptotermální metoda		0,4
Spermicidy	28	18
Pesar	12	6
Ženský kondom (bez spermicidu)	21	5
Mušský kondom (bez spermicidu)	18	2
Pilulky	9	0,3
Transdermální náplast	9	0,3
Vaginální kroužek	9	0,3
Injekce	6	0,2
Podkožní implantát	0,05	0,05
Hormonální nitroděložní tělíško	0,2	0,2
Nitroděložní tělíško s mědí	0,8	0,6
Ženská sterilizace	0,5	0,5
Mušská sterilizace	0,15	0,1

Ženy, které užívají metodu nedůsledně a s chybami (typické užívání) mají ve srovnání s perfektními uživatelkami výrazně vyšší procento selhání u metod, které jsou závislé na spolehlivosti uživatelky (správnosti používání metody).

JAK ANTIKONCEPCE FUNGUJE?

Mechanismus účinku antikoncepce je různý u různých metod. Pokud se žena spoléhá na výpočet plodných a neplodných dnů, snaží se vlastně vyhnout pohlavním stykům v „plodném období“ svého menstruačního cyklu, tj. v období ovulace. Vajíčko je totiž schopno být oplodněno nejvýše 2 dny po ovulaci (tj. po jeho uvolnění z vaječníku) a spermie je schopna jej oplodnit nejvýše po 3 dny. K oplodnění tedy nemůže dojít více než 3 dny před ovulací a více než 2 dny po ní. Nezbytnou podmínkou ale samozřejmě je, že žena zná přesně den své ovulace.

Podstatou fungování či účinnosti bariérových metod (kondom, pesar) a metody přerušovaného styku je zabránit spermii v cestě za vajíčkem.

Spermicidy, jak název napovídá, spermie zase zahubí chemickou destrukcí.

Nehormonální nitroděložní tělísko je v podstatě „cizím tělesem“ v organismu, čímž přitahuje do své blízkosti bílé krvinky, které brání spermii dostat se k vajíčku tím, že je zahubí. Měď, která je častým doplňkem nehormonálního tělíska, má přídatný efekt – je pro spermie toxická.

Hormonální nitroděložní tělísko funguje díky kombinaci účinků samotného tělíska a hormonu, který obsahuje, a který působí převážně lokálně v děloze (proto se mu také říká „nitroděložní systém“). Hormon zde způsobuje zahuštění hlenu v hrdle děložním, který se tak stává pro spermie neprostupný a navíc hormon brání růstu děložní sliznice, čímž nejsou dány podmínky pro uhnízdění vajíčka. Kombinace těchto tří účinků tak zajišťuje velmi vysokou spolehlivost hormonálního tělíska, a protože je prakticky vyloučena chyba v užívání, je to jedna z nejspolehlivějších metod vůbec.

Princip účinku hormonální antikoncepce je různý u čistě gestagenní antikoncepce, kde hlavním mechanismem účinku je zahuštění hlenu v hrdle děložním, který pak brání spermii v průniku do dělohy a jako účinek přídatný je blokáda ovulace. U hormonální antikoncepce, která obsahuje oba hormony (estrogen i progestin), tj. u kombinované hormonální antikoncepce, je hlavní účinek zablokování ovulace (uvolnění vajíčka z vaječníku). Zahuštění hlenu hrdla děložního je zde účinkem přídatným. Tato kombinace účinků zvyšuje spolehlivost této metody.

STRUČNÝ PŘEHLED METOD

Metody antikoncepce můžeme rozdělit podle různých kritérií, které žena může při výběru té „své“ antikoncepce zvažovat. Je to např. podle toho, jak často musí myslet na užívání (tzv. krátkodobá nebo dlouhodobá antikoncepce) či podle toho zda obsahuje nebo neobsahuje hormony (tj. hormonální nebo nehormonální antikoncepce) či podle toho, jaká existuje aplikační forma (pilulka, transdermální náplast, vaginální kroužek, nitroděložní tělísko) nebo zda se chce žena „spoléhat“ pouze na výpočet tzv. plodných a neplodných dnů (tzv. přirozené metody). Asi bychom našli další kritéria, podle kterých lze jednotlivé metody antikoncepce rozdělit, ale pro zjednodušení a lepší přehlednost zde uvádíme rozdělení metod podle nejnovějších trendů:

KRÁTKODOBÁ ANTIKONCEPCE

Již název této skupiny antikoncepčních metod nám napovídá, že je ze strany ženy potřeba častěji myslet na užití či aplikaci těchto metod. Patří sem metody, které se aplikují každý den (pilulky) a dále metody, které mezi krátkodobé řadíme, ale které se každý den neaplikují. Jejich interval užívání je 1krát týdně (náplast), 1krát měsíčně (vaginální kroužek) nebo 1krát za 3 měsíce (injekce).

Pilulka:

Obsahuje buď oba ženské hormony, tj. estrogen a progestin (či gestagen) – takové pilulce se říká „kombinovaná“, nebo je jejím obsahem pouze progestin či gestagen (tzv. čistě gestagenní pilulka). Pilulky se užívají každý den a ideálně ve stejnou dobu. Žena střídá intervaly dnů, kdy pilulky užívá, s dny, kdy neužívá nic, nebo užívá jen placebové pilulky bez hormonů (podrobnější vysvětlení bude dále v samostatné kapitole o pilulkách). Správnost užívání pilulek je závislá na spolehlivosti uživatelky, nebo lze také říci, že spolehlivost pilulek, jako metody antikoncepce, je závislá na správnosti užívání, tj. je závislá na spolehlivosti uživatelky.

Transdermální náplast:

Protože obsahuje oba ženské hormony (estrogen i progestin), patří mezi metody kombinované hormonální antikoncepce. Náplast se nalepuje na

čistou, suchou, neporušenou a neochlupenou pokožku 1 krát týdně (doporučuje se na zadek, břicho nebo rameno), po dobu celkem 3 týdnů. Čtvrtý týden cyklu je bez náplasti. Spolehlivost této metody je také závislá na spolehlivosti uživatelky.

Vaginální kroužek:

Je také kombinovanou hormonální metodou (opět obsahuje estrogen i progesteron). Zavádí se 1 krát měsíčně do zadní klenby pochvy, odkud se po 3 týdnech vyjme s následnou 7denní pauzou. Po týdenní pauze následuje zavedení dalšího kroužku. I zde je tedy správnost užívání metody a tudíž její spolehlivost závislá na ženě, která tuto metodu používá.

Injekce:

Obsahuje pouze gestagen a aplikuje se pod kůži jednou za 13 týdnů (přibližně jednou za 3 měsíce). Je tak na hranici krátkodobých a dlouhodobých metod, ale i zde je správnost použití závislé na tom, zda žena přijde na injekci ve správnou dobu nebo zda k lékaři zapomene přijít, a tím sníží spolehlivost této metody.

DLOUHODOBÁ ANTIKONCEPCE

Název dlouhodobá antikoncepce nám, mimo jiné, napovídá, že žena, která si ji zvolí, nemusí na její aplikaci myslet několik let nebo vůbec. To podle toho, zda si vybere tzv. reverzibilní metodu (po jejím přerušení se plodnost ženy obnovuje či navrací do normálního stavu), kam patří nitroděložní antikoncepce a podkožní implantát, anebo si žena vybere metodu ireverzibilní (tj. nevratnou), kterou je sterilizace (někdy se jí také říká „trvalá antikoncepce“).

Podkožní implantát:

Tyčinka z plastické hmoty, která obsahuje pouze progesteron. Lékař ji zavádí drobným řezem pod kůži paže na dobu 3 let, přičemž vyjmuto může být kdykoliv. V současné době není implantát v České republice dostupný.

Nitroděložní antikoncepce:

Známa je pod názvem nitroděložní tělíska a ženy mají aktuálně k dispozici:

- **nehormonální nitroděložní tělísko**, které je z plastické hmoty a většinou s drátkem z mědi (nebo stříbra či zlata). Zavádí je lékař ambulantně na obvyklou dobu 5 let s možností vyjmutí kdykoliv.
- **hormonální nitroděložní tělísko**, které je také z plastu, ale obsahuje, jak je již uvedeno v názvu, hormon (progesteron). Zavádí je opět ambulantně lékař na 3 nebo 5 let (dle typu), ale vyjmuto může být také kdykoliv.

Sterilizace:

Tato metoda je, na rozdíl od výše zmíněných, metodou nevratnou a trvalou. Provádí se chirurgicky (většinou laparoskopicky) přerušením průchodu vejcovodů (v celkové anestezii) nebo se pomocí hysteroskopu do vejcovodů zavedou kovové spirálky, které vejcovody zneprůchodní (provádí se ambulantně a bez narkózy). U mužů se provádí sterilizace na urologii, a to chirurgickým přerušením chámovodů. Sterilizaci je možno podle nového zákona provést na přání každé ženě nebo muži, kteří jsou starší 21 let.

POSTKOITÁLNÍ ANTIKONCEPCE

Není metodou, která je prevencí nechtěného či neplánovaného těhotenství, proto se pro ni používá také název „**intercepce**“. Je určena především pro „první pomoc“ např. při prasknutí kondomu při pohlavním styku. Je to metoda nevhodná k opakovanému užití. Dnes se používá výhradně ve formě „pilulky po styku“, která má vysokou dávku hormonu, a která se má užít co nejdříve po nechráněném pohlavním styku, nejdéle však do 72 hodin.

