О КОНТРАЦЕПЦИИ В ДВУХ СЛОВАХ

Подготовка материала: «Группа Понтон»
Консультация: д-р Милена Семп
Вычитка текста: Ольга Аврамюк, Финка Хейнеманн, Анна Вавженьчик
Иллюстрации и набор: Агнешка Цешановска

«ГРУППА ПОНТОН» (GRUPA PONTON)
http://ponton.org.pl info@ponton.org.pl
Телефон доверия (пт. 16:00–20:00):
22 635 93 92

«ФОНД ПО ПРАВАМ ЖЕНЩИН И ПЛАНИРОВАНИЮ СЕМЬИ» (FUNDACJA NA RZECZ KOBIET I PLANOWANIA RODZINY)
ul. Nowolipie 13/15, 00-150 Варшава
22 635 93 95
federacja@federa.org.pl http://federa.org.pl

Издание II Варшава 2019
ISBN: 978-83-88568-62-6

FUNDACJA NA RZECZ KOBIET I PLANOWANIA RODZINY

GRUPA PONTON edukacja seksualna

ВВЕДЕНИЕ

Контрацепция – это совокупность методов и средств, используемых с целью предупреждения беременности, а в некоторых случаях и защищающих от инфекций, передаваемых половым путем (ИППП). Вопреки распространенному мнению, применение контрацептивов не является инновацией последних нескольких десятилетий или даже нескольких столетий – исторические записи свидетельствуют о том, что различные способы предотвращения беременности были известны еще в древности.

Сегодня существует множество методов контрацепции, доступных каждому, независимо от пола – в брошюре, которую вы держите в руках, можно найти всю необходимую информацию о барьерной, гормональной, химической и хирургической контрацепции. В конце брошюры изложена информация о праве на гинекологическую помощь.

Помимо контрацепции существуют и другие формы контроля фертильности, называемые естественными методами планирования семьи или симптотермальными методами, однако они направлены не на предупреждение беременности, а на планирование полового контакта в те дни, когда шансы забеременеть низки. В связи с этим естественные методы планирования семьи не описываются в настоящей брошюре. Важно отметить, что в отличие от методов контрацепции естественное планирование семьи признается Католической церковью.

Если у вас есть вопросы или замечания по содержанию данной брошюры, пожалуйста, свяжитесь с нами по адресу электронной почты info@ponton.org.pl.

БАРЬЕРНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

«ТРАДИЦИОННЫЕ» ПРЕЗЕРВАТИВЫ,
ЖЕНСКИЕ ПРЕЗЕРВАТИВЫ (ФЕМИДОМЫ),
МАТОЧНЫЙ КОЛПАЧОК,
ВЛАГАЛИЩНАЯ ДИАФРАГМА,
МЕДНАЯ ВНУТРИМАТОЧНАЯ СПИРАЛЬ (ВМС)

ГОРМОНАЛЬНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

ОДНО- И ДВУХКОМПОНЕНТНЫЕ
ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ ТАБЛЕТКИ,
ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ ПЛАСТЫРИ,
ВАГИНАЛЬНОЕ КОЛЬЦО,
ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЙ УКОЛ, ИМПЛАНТ,
ГОРМОНАЛЬНАЯ СПИРАЛЬ (ГОРМОНАЛЬНАЯ ВМС),
ЭКСТРЕННАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

ХИМИЧЕСКАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

СПЕРМИЦИДНЫЕ ГЕЛИ,
ПЕНКИ И СВЕЧИ,
КРЕМЫ,
ПЛЕНКИ,
ГУБКИ И СУППОЗИТОРИИ

ХИРУРГИЧЕСКАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

ВАЗЭКТОМИЯ,
ПЕРЕВЯЗКА МАТОЧНЫХ ТРУБ

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО...

СУЩЕСТВУЕТ ПОКАЗАТЕЛЬ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТОГО ИЛИ ИНОГО МЕТОДА?

ЭТО ИНДЕКС ПЕРЛЯ, ПОКАЗЫВАЮЩИЙ ВЕРОЯТНОСТЬ НАСТУПЛЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ПРИМЕНЕНИИ ВЫБРАННОГО МЕТОДА КОНТРАЦЕПЦИИ

МЕТОД	ФАКТИЧ. ПОКАЗАТЕЛЬ	ПРАВИЛЬНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ
имплант	99,8%	99,95%
хирургическая контрацепция	>99%	>99%
гормональная спираль	99,9%	99,9%
медная спираль	99,2%	99,4%
противозачаточный укол	>99%	>99%
однокомпонентные таблетки	97%	>99%
двухкомпонентные таблетки	92,4%	>99%
противозачаточные пластыри	91%	>99%
вагинальное кольцо	91%	>99%
колпачок и диафрагма	88%	94%
«традиционный» презерватив	82%	94%
женский презерватив (фемидом)	79%	95%
естеств. методы планирования семьи	80%	91%
спермицидные гели и пенки	72%	80-98%
экстренная контрацепция	75-98%	97,9%

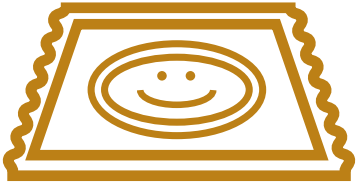
http://reproductiveaccess.org; Brębowicz G.H., (red.), Położnictwo i Ginekologia, Warszawa 2015; Courtney A. Schreiber, Kurt Barnhart, in Yen & Jaffe's Reproductive Endocrinology (Seventh Edition), 2014

БАРЬЕРНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

Барьерная контрацепция – это группа контрацептивных методов, принцип действия которых заключается в создании физического барьера, затрудняющего сперматозоидам доступ к яйцеклетке, готовой к оплодотворению.

К этой группе относятся:
«ТРАДИЦИОННЫЕ» ПРЕЗЕРВАТИВЫ,
ЖЕНСКИЕ ПРЕЗЕРВАТИВЫ (ФЕМИДОМЫ),
МАТОЧНЫЙ КОЛПАЧОК,
ВЛАГАЛИЩНАЯ ДИАФРАГМА,
МЕДНАЯ ВНУТРИМАТОЧНАЯ СПИРАЛЬ (ВМС)

ПРЕЗЕРВАТИВ



ЧТО ЭТО?

ПРЕЗЕРВАТИВЫ, КАК ПРАВИЛО, ИЗГОТОВЛЯЮТСЯ ИЗ ЛАТЕКСА, ХОТЯ НА РЫНКЕ ДОСТУПНЫ ТАКЖЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВАРИАНТЫ ИЗ ДРУГИХ МАТЕРИАЛОВ, КОТОРЫМИ МОГУТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ АЛЛЕРГИЕЙ НА ЛАТЕКС. ПРЕЗЕРВАТИВЫ ПРИОБРЕТАЮТ ФОРМУ ПЛОТНО ПРИЛЕГАЮЩЕГО К ПЕНИСУ ТОНКОГО МЕШОЧКА, КОТОРЫЙ ВО ВРЕМЯ ПОЛОВОГО АКТА ПОЛНОСТЬЮ ПОКРЫВАЕТ ПОЛОВОЙ ЧЛЕН. СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО ВИДОВ ПРЕЗЕРВАТИВОВ, КОТОРЫЕ РАЗЛИЧАЮТСЯ ПО ЦВЕТУ, ТЕКСТУРЕ (НАПРИМЕР, РЕБРИСТЫЕ ИЛИ С ПУПЫРЫШКАМИ), ВКУСУ И ЗАПАХУ (ОТЛИЧНО ПОДХОДЯТ ДЛЯ ОРАЛЬНОГО СЕКСА, НО ДЛЯ ВАГИНАЛЬНОГО И АНАЛЬНОГО РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРЕЗЕРВАТИВЫ БЕЗ ЗАПАХА И ВКУСА).

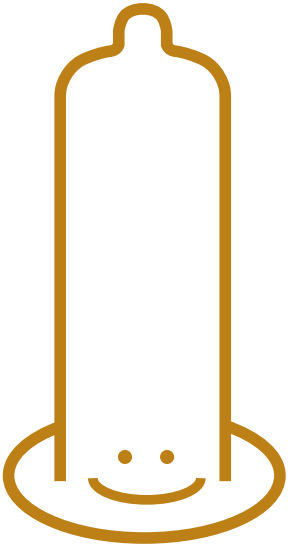
КАК ПРИМЕНЯЕТСЯ?

ПРЕЗЕРВАТИВ НАДЕВАЕТСЯ НА ЭРЕГИРОВАННЫЙ ПОЛОВОЙ ЧЛЕН. ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО ЗАЖАТЬ КОНЧИК ПРЕЗЕРВАТИВА (ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ ПУСТЫМ И НАХОДИТЬСЯ НА НЕКОТОРОМ РАССТОЯНИИ ОТ ПЕНИСА, ЧТОБЫ ОСТАВИТЬ МЕСТО ДЛЯ СПЕРМЫ ПРИ ЭЯКУЛЯЦИИ), А ЗАТЕМ РАЗВЕРНУТЬ ПРЕЗЕРВАТИВ ПО ДЛИНЕ ПЕНИСА. ПОСЛЕ ЭЯКУЛЯЦИИ ПРЕЗЕРВАТИВ НЕОБХОДИМО АККУРАТНО СНЯТЬ С ПЕНИСА, ЗАВЯЗАТЬ В УЗЕЛ И ВЫБРОСИТЬ В МУСОРНОЕ ВЕДРО (НЕ В УНИТАЗ). КАЖДЫЙ ПРЕЗЕРВАТИВ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОРАЗОВЫМ.

ВАЖНО ПОМНИТЬ О ТОМ, ЧТО ПРИ ОДНОВРЕМЕННОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПРЕЗЕРВАТИВА И СМАЗКИ СТОИТ ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ СРЕДСТВАМ НА ВОДНОЙ ИЛИ СИЛИКОНОВОЙ ОСНОВЕ. ДРУГИЕ СРЕДСТВА (ЖИРНЫЕ И МАСЛЯНИСТЫЕ) МОГУТ ПОВРЕДИТЬ ПРЕЗЕРВАТИВ И ПРИВЕСТИ К ЕГО РАЗРЫВУ.

ГДЕ КУПИТЬ?

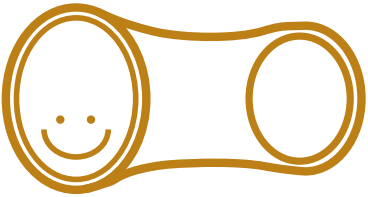
МУЖСКИЕ ПРЕЗЕРВАТИВЫ — ЭТО ОДИН ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ И ШИРОКОДОСТУПНЫХ КОНТРАЦЕПТИВОВ, КОТОРЫЙ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ В БОЛЬШИНСТВЕ МАГАЗИНОВ. ОДНАКО ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОКУПАТЬ ИХ В АПТЕКЕ, ГДЕ ЕСТЬ БО ЛЬШАЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ТОГО, ЧТО ОНИ ХРАНЯТСЯ В СООТВЕТСТВУЮЩИХ УСЛОВИЯХ, — ЭТО СВОДИТ К МИНИМУМУ РИСК ПОВРЕЖДЕНИЯ ПРОДУКТА. ПЕРЕД ПОКУПКОЙ ПРЕЗЕРВАТИВОВ СЛЕДУЕТ ПРОВЕРИТЬ ЦЕЛОСТНОСТЬ УПАКОВКИ, А ПЕРЕД НЕПОСРЕДСТВЕННЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ — СРОК ГОДНОСТИ.



ВНИМАНИЕ!
ПРЕЗЕРВАТИВ — ЕДИНСТВЕННЫЙ КОНТРАЦЕПТИВ, КОТОРЫЙ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ИППП!

ФЕМИДОМ
(ЖЕНСКИЙ ПРЕЗЕРВАТИВ)

ЧТО ЭТО?



Женские презервативы – менее известны, чем «обычные» презервативы, которые, однако, являются столь же эффективными и заслуживают внимания.

Данный контрацептив чаще всего изготавливается из латекса; он немного толще и тверже, чем мужской презерватив. Имеет форму мешочка с более уплотненным ободком с одной стороны и эластичным кольцом с другой. Преимуществом данного контрацептива является то, что его можно ввести даже за несколько часов до полового акта.

КАК ПРИМЕНЯЕТСЯ?

Фемидом вводят во влагалище (эластичное кольцо помогает зафиксировать его в нужном месте), придерживая уплотненный ободок на половых губах (чтобы презерватив не сполз внутрь). Пенис помещается в фемидом во время полового акта. После эякуляции презерватив необходимо просто свернуть, извлечь и выбросить.

ГДЕ КУПИТЬ?

Фемидомы менее доступны, чем мужские презервативы, да и стоят они дороже – в настоящее время их можно приобрести в основном в эротических магазинах или через Интернет.

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО…
ВАГИНАЛЬНЫЙ ПРЕЗЕРВАТИВ ДАЖЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ТРАДИЦИОННЫЙ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ИППП, ПОСКОЛЬКУ ПОКРЫВАЕТ БОЛЬШУЮ ПОВЕРХНОСТЬ ТЕЛА — НЕ ТОЛЬКО ПЕНИС И ВЛАГАЛИЩЕ, НО И ПОЛОВЫЕ ГУБЫ И МОШОНКУ.

КОЛПАЧОК И ДИАФРАГМА

ЧТО ЭТО?

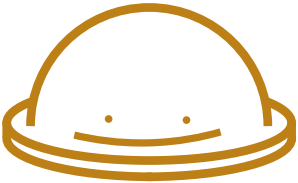
Маточный колпачок и влагалищная диафрагма изготавливаются из силикона. Данные контрацептивы не защищают от ИППП. Их преимущество состоит в том, что это многоразовые контрацептивы, которые могут вводиться за несколько часов до полового акта и представлять альтернативу для тех, кто не хочет или не может принимать гормоны. Оба контрацептива можно заказать в аптеке. Диафрагма является относительно дешевым методом контрацепции; колпачок же, наоборот, довольно дорогой, зато прослужит несколько лет. Действенность колпачка и диафрагмы зависит прежде всего от правильности их введения. Для снижения риска беременности рекомендуется одновременное применение химической контрацепции, т. е. спермицидных гелей и пенок.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Маточный колпачок, внешне напоминающий наперсток, «присасывается» к шейке матки. Диафрагма немного больше по размеру и располагается так, чтобы закрыть все пространство вокруг шейки матки. Оба контрацептива предотвращают попадание сперматозоидов внутрь матки.

КАК ПРИМЕНЯЕТСЯ?

Данные контрацептивы бывают разных размеров, поэтому перед использованием врач должен подобрать подходящий размер. И колпачок, и диафрагму можно ввести даже за 6 часов до полового акта. Они не должны ощущаться



внутри, а в случае возникновения дискомфорта их необходимо поправить или проконсультироваться с врачом (возможной причиной дискомфорта может быть неправильно подобранный размер). Колпачок и диафрагму не вынимают сразу после полового акта, а оставляют на несколько часов внутри, чтобы избежать риска попадания сперматозоидов в матку.

МЕДНАЯ ВМС
(МЕДНАЯ ВНУТРИМАТОЧНАЯ СПИРАЛЬ)

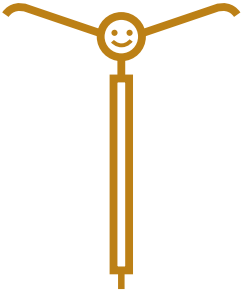
ЧТО ЭТО?

Медная ВМС – это небольшой (размером в несколько сантиметров) контрацептив Т- или S-образной формы, обмотанный медной проволокой, который иногда также может быть представлен в виде лески с нанизанными на нее медными бусинками. Является одним из наиболее эффективных методов контрацепции (его действенность составляет более 99,9%). Противопоказания к введению ВМС включают в частности: очень обильное кровотечение и сильные боли во время менструации, рецидивирующее воспаление придатков (маточных труб и яичников), наличие внематочной беременности в анамнезе и миомы матки.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

ВМС действует тремя способами. Во-первых, ионы меди оказывают спермицидное действие. Во-вторых, присутствие инородного тела затрудняет прикрепление зиготы к стенкам матки. В-третьих, спираль сгущает цервикальную слизь, тем самым препятствуя проникновению

сперматозоидов в маточные трубы (где происходит оплодотворение). Поскольку спираль находится в полости матки, она практически не ощущается – из шейки матки во влагалище



выступают лишь крошечные нитки, предназначенные для извлечения спирали после истечения ее срока службы. Эти нитки относительно мягкие и обычно не ощутимы во время полового акта.

КАК ПРИМЕНЯЕТСЯ?

На рынке доступны различные виды и размеры медных внутриматочных спиралей – оптимальный вариант подбирается врачом-гинекологом. Процедура введения спирали
проходит в медицинском кабинете, длится менее получаса и оплачивается за счет Национального фонда здравоохранения (NFZ) Польши. Пациентка платит только за саму ВМС. Вводить ВМС рекомендуется во время менструации, когда шейка матки открыта, что облегчает процесс ее дальнейшего открытия во время процедуры. После установки спирали пациентка может сразу отправиться домой. В течение первых недель после данной процедуры могут появиться боли и спазмы в нижней части живота, а также кровотечение из шейки матки, однако эти недомогания должны пройти в течение трех месяцев.

После введения медной ВМС менструация появляется регулярно, но может быть более интенсивной и болезненной. Как и в случае с гормональной спиралью, медная ВМС устанавливается на срок от 3 до 5 лет.

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ?

Через месяц после установки ВМС рекомендуется провести контрольное УЗИ, чтобы убедиться, что спираль расположена правильно. Следующее обследование проводится через 3 месяца после первого. В случае положительного результата обоих УЗИ риск смещения спирали в последующие месяцы значительно снижается. Можно самостоятельно проверять, находится ли спираль в полости матки. Для этого необходимо ввести палец во влагалище и нащупать нитки. Если нащупать нитки не удается, необходимо срочно обратиться к гинекологу,

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО…
МЕДНАЯ СПИРАЛЬ — ЭТО НЕ АБОРТИВНОЕ СРЕДСТВО. ЕЕ ДЕЙСТВИЕ НАПРАВЛЕНО НА ПРЕПЯТСТВИЕ ОПЛОДОТВОРЕНИЮ И ПРИКРЕПЛЕНИЮ К СТЕНКАМ МАТКИ ЗИГОТЫ, ПОЭТОМУ ВМС ЯВЛЯЕТСЯ ТАКЖЕ МЕТОДОМ ЭКСТРЕННОЙ КОНТРАЦЕПЦИИ.

В СЛУЧАЕ ОТКАЗА ВВЕДЕНИЯ/УДАЛЕНИЯ ВМС В УЧРЕЖДЕНИИ, ЗАКЛЮЧИВШЕМ КОНТРАКТ С NFZ НА ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ДАННЫХ УСЛУГ:

- требуйте предоставления письменного отказа с проставлением соответствующей записи в медицинской документации;
- поговорите с директором учреждения (сошлитесь на юридическое основание), попросите вмешаться, намекните о своем намерении подать жалобу в случае отказа в оказании услуги;
- сошлитесь на письменный документ NFZ, в котором говорится о финансовых штрафах за незаконные отказы

ВНИМАНИЕ:
ВРАЧИ НЕРЕДКО ВВОДЯТ В ЗАБЛУЖДЕНИЕ ПАЦИЕНТОК, УТВЕРЖДАЯ, ЧТО НЕРОЖАВШИМ НЕЛЬЗЯ УСТАНАВЛИВАТЬ ВМС. ЭТО МИФ! БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ МОЖНО НАЙТИ В РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПОЛЬСКОГО ОБЩЕСТВА ГИНЕКОЛОГОВ И АКУШЕРОВ.

И НЕИСПОЛНЕНИЕ КОНТРАКТА. ПИСЬМЕННЫЙ ДОКУМЕНТ В ФОРМАТЕ PDF МОЖЕТ НАЙТИ НА САЙТЕ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ ЖЕНЩИН И ПЛАНИРОВАНИЮ СЕМЬИ;

- требуйте предоставления письменного отказа с проставлением соответствующей записи в медицинской документации;
- поговорите с директором учреждения (сошлитесь на юридическое основание), попросите вмешаться, намекните о своем намерении подать жалобу в случае отказа в оказании услуги;
- сошлитесь на письменный документ NFZ, в котором говорится о финансовых штрафах за незаконные отказы и неисполнение контракта. Письменный документ в формате PDF может найти на сайте Федерации по правам женщин и планированию семьи;
- обратитесь в воеводское отделение NFZ с просьбой разъяснить ситуацию с данным медицинским учреждением, а если это не сработает: подайте жалобу с копией отказа. Готовый образец жалобы можно найти на сайте Федерации;
- направьте заявление о проведении разбирательства уполномоченному по правам, приложив копию отказа.

Если учреждение, подписавшее контракт с NFZ на предоставление данных услуг, потребовало плату за введение спирали (несмотря на наличие медицинской страховки), вы имеете право на возврат денег! Для этого можно заполнить готовый образец досудебного требования об оплате. В случае возникновения вопросов или сомнений свяжитесь с нашим отделом юридической помощи (**zespol_prawny@federa.org.pl**).

Федерация получила от NFZ данные учреждений, которые отчитываются о введении внутриматочных спиралей. Если вы или кто-то из ваших знакомых планирует прибегнуть к данной форме контрацепции, обязательно напишите в Федерацию (**federacja@federa.org.pl**), указав название населенного пункта, в котором вы хотите воспользоваться данной медицинской услугой.

ГОРМОНАЛЬНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

Гормональная контрацепция включает средства, содержащие синтетические эквиваленты человеческих гормонов (эстроген и прогестаген). Действие гормональных контрацептивов направлено на подавление овуляции, ограничение роста эндометрия и сгущение цервикальной слизи, благодаря чему не происходит оплодотворение.

К этой группе относятся:

ОДНО- И ДВУХКОМПОНЕНТНЫЕ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ ТАБЛЕТКИ,
ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ ПЛАСТЫРИ,
ВАГИНАЛЬНОЕ КОЛЬЦО,
ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЙ УКОЛ, ИМПЛАНТ,
ГОРМОНАЛЬНАЯ СПИРАЛЬ (ГОРМОНАЛЬНАЯ ВМС),
ЭКСТРЕННАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

ПРЕИМУЩЕСТВА ГОРМОНАЛЬНОЙ КОНТРАЦЕПЦИИ:

• высоая эффективность;
• регуляция менструального цикла;
• уеньшение продолжительности и обильности менструального кровотечения;
• менее частое возникновение болезненной менструации;
• уменьшение себореи, акне;
• снжение риска внематочной беременности, кист яичников, легких форм заболеваний сосков, воспаления придатков (маточных труб и яичников), остеопороза, рака эндометрия и рака яичников, а также торможение развития эндометриоза.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ОТКАЗА ВРАЧА ВЫПИСАТЬ РЕЦЕПТ НА КОНТРАЦЕПТИВЫ?

Решение зависит от причины отказа:

a) «по медицинским соображением» – В данном случае отказ должен быть обоснован конкретными причинами медицинского характера, например, на основании результатов анализов, а не общим убеждением, что гормональные средства вредны. Пациентка должна подать заявление о немедленной выдаче письменного заключения о состоянии ее здоровья, из-за которого, по мнению врача, она не может прибегнуть к контрацепции. Заключение послужит основанием для подачи жалобы уполномоченному по правам пациентов. Пациентка также может потребовать предоставления консультации другого врача-специалиста или созыва консилиума врачей для выяснения фактических противопоказаний.

b) «по соображениям совести» (польск. klauzula sumienia) или отсутствие обоснования – Врач не может отказать в выдаче рецепта на средства контрацепции по соображениям совести или без какого-либо обоснования. Если же такая ситуация произошла, необходимо попросить проставить соответствующую

запись в медицинской документации и выдать решение в письменном виде. Пациентка может подать жалобу директору медицинского учреждения и потребовать его немедленного вмешательства. Дальнейшим шагом может быть подача жалобы уполномоченному по профессиональной ответственности, уполномоченному по правам пациентов и в NFZ. Образцы жалоб доступны на сайте Федерации.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ОТКАЗА В ВЫДАЧЕ ПРЕПАРАТА В АПТЕКЕ?

Отказ в продаже контрацептивов по соображениям совести или другим личным убеждениям фармацевта является противозаконным действием. Если же такая ситуация произошла, призываем вам подавать жалобы в соответствующие воеводские фармацевтические инспекции.

В соответствии со ст. 95 абз. 3 Закона «О фармацевтике», аптеки обязаны заказать и продать лекарственное средство, которого нет в их ассортименте, если покупатель обратился с соответствующим запросом.

На сайте Федерации по правам женщин и планированию семьи можно скачать готовый образец жалобы и отправить жалобу через форму, созданную при сотрудничестве с порталом Akcja Demokracja.

ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ ТАБЛЕТКИ

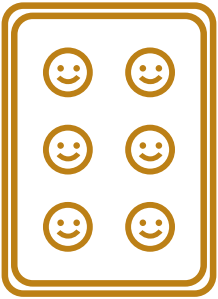
ЧТО ЭТО?

Одно- и двухкомпонентные таблетки на основе различных синтетических женских гормонов, но обладающих одинаковым действием. Преимуществом гормональных таблеток является их доступность и цена (около 30 злотых).

КАК ОНИ РАБОТАЮТ?

Однокомпонентные таблетки содержат прогестерон, который сгущает вагинальную слизь, снижая тем самым шансы на зачатие. Из-за кислого pH во влагалище сперматозоиды быстрее погибают, а густая слизь блокирует им проникновение в матку. Так называемые «мини-пили» рекомендуются прежде всего в качестве альтернативы двухкомпонентным таблеткам. Их могут принимать женщины с повышенной свертываемостью крови, кормящие матери и курильщицы.

В состав двухкомпонентных таблеток входят прогестаген и эстроген. Их действие направлено на торможение овуляции и сгущение цервикальной слизи.



КАК ПРИМЕНЯЮТСЯ?

Противозачаточные таблетки принимаются ежедневно (в зависимости от вида – с/без перерыва в цикле), из-за чего можно легко забыть принять их вовремя, что уменьшает степень защиты. В таком случае потребуется дополнительная контрацепция (например, презерватив).

ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ ПЛАСТЫРИ

ЧТО ЭТО?

Противозачаточный пластырь обычно имеет форму квадрата с длиной стороны около 4 см. Преимуществом данного метода является то, что о пластыре не нужно думать ежедневно, а только раз в неделю. Тем не менее, пластыри могут вызвать раздражение кожи и другие побочные эффекты, такие как чрезмерную эмоциональность, головные боли и чувствительность груди. Также необходимо ежедневно проверять, не отклеился ли пластырь, что, однако, случается весьма редко. Важно помнить, что плохое самочувствие во время приема гормональной контрацепции не является нормальным – в этом случае необходимо проконсультироваться с врачом.

КАК ОНИ РАБОТАЮТ?

Приклеенный к коже пластырь выделяет гормоны (синтетический эстроген и прогестаген), которые, проникая в кровь, тормозят овуляцию и изменяют свойства цервикальной слизи и эндометрия, что затрудняет наступление беременности.

КАК ПРИМЕНЯЮТСЯ?

Упаковка содержит три пластыря, которых хватает на месяц. Первый пластырь приклеивается в первый день менструации; через неделю он удаляется и наклеивается второй. Еще через неделю – третий. Спустя три недели необходимо сделать недельный перерыв – контрацептивное действие пластыря в это время сохраняется.

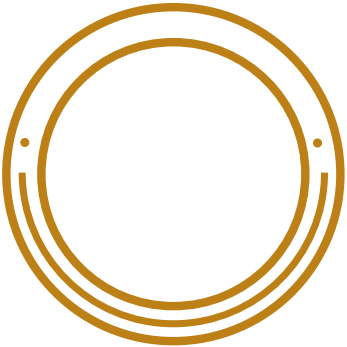
Во время перерыва наступает так называемое «кровотечение отмены». Это не настоящая менструация, поскольку такому кровотечению не предшествует овуляция.

Пластырь необходимо наклеивать на чистую, сухую, безволосую и неповрежденную здоровую кожу в области ягодиц, живота, верхней наружной части плеча или верхней части туловища в зоне, где тесная одежда не будет натирать пластырь. Следует избегать нанесения пластыря на груди или в зонах с покрасневшей, раздраженной или поврежденной кожей. Как и в случае двухкомпонентных противозачаточных таблеток, врач и лицо, пользующееся данным видом контрацепции, могут решить, приклеивать ли пластырь еженедельно, без перерыва, или нет.

ВАГИНАЛЬНОЕ КОЛЬЦО

ЧТО ЭТО?

Вагинальное кольцо – это эластичное кольцо диаметром около 5 см, которое устанавливается во влагалище на три недели. Преимуществом данного метода является то, что о нем не нужно думать ежедневно. Тем не менее, у некоторых кольцо может вызывать дискомфорт и повышать риск заражения ИППП.



КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

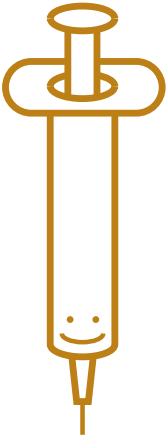
При нахождении кольца во влагалище через слизистую оболочку в организм попадают гормоны (синтетический эстроген и прогестаген), контрацептивное действие которых заключается в подавлении овуляции, ограничении роста эндометрия и сгущении цервикальной слизи, что затрудняет движение сперматозоидов и их попадание в маточные трубы.

КАК ПРИМЕНЯЕТСЯ?

Через три недели после введения кольца делается недельный перерыв, во время которого сохраняется контрацептивное действие. Через 2–3 дня после извлечения кольца наступает «кровотечение отмены». Как и в случае других гормональных методов, такое кровотечение не является настоящей менструацией, поскольку ему не предшествует овуляция. Кровотечение может не прекратиться до тех пор, пока не будет установлено новое кольцо. Также можно ввести новое кольцо, не делая недельного перерыва.

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО…
ДАННЫЙ ПРЕПАРАТ СЛЕДУЕТ ХРАНИТЬ В ОПРЕДЕЛЕННЫХ УСЛОВИЯХ. НЕКОТОРЫЕ ВАГИНАЛЬНЫЕ КОЛЬЦА НЕОБХОДИМО ДЕРЖАТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ. ДЛЯ УТОЧНЕНИЯ УСЛОВИЙ ХРАНЕНИЯ ЖЕЛАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ.

ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЙ УКОЛ ИМПЛАНТ



ЧТО ЭТО?

Укол эффективно снижает риск наступления беременности, но проблема может заключаться в том, что он медленно выводится из организма. В связи с этим побочные эффекты могут появляться даже спустя какое-то время после прекращения приема препарата. К ним может отнести, например, отсутствие менструации в течение некоторого времени. Тем не менее, данный метод контрацепции отлично подойдет тем, кто время от времени забывает о приеме препаратов, а также женщинам после родов – укол может быть сделать практически сразу после рождения ребенка, он не влияет на молоко матери. Также уколы будут подходящим вариантом для тех, кто по какой-либо причине не может принимать эстрогены (например, из-за мигреней или табакокурения). Данный метод контрацепции гарантирует высокую эффективность по доступной цене.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Укол делается врачом раз в три месяца внутримышечно (один укол – одна доза синтетического производного прогестерона).

КАК ПРИМЕНЯЕТСЯ?

Гормоны, проникающие в организм вместе с уколом, тормозят овуляцию и изменяют свойства цервикальной слизи и эндометрия.

ИМПЛАНТ

ЧТО ЭТО?

Противозачаточный имплант представляет собой небольшой стержень длиной в 4 см и толщиной в 2 мм, пропитанный синтетическим аналогом прогестерона. Это один из наиболее эффективных методов контрацепции. Имплант рекомендуется женщинам с крайне обильным кровотечением и сильными болями во время менструации. Недостатком такого метода является то, что он предполагает довольно большие (хотя и одноразовые) расходы. Кроме того, имплант обычно приходится удалять хирургическим путем, после чего в месте удаления остается шрам.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Выделяемый непрерывно прогестерон подавляет овуляцию, воздействует на цервикальную слизь и тормозит рост эндометрия. Это значит, что в течение всего периода нахождения импланта под кожей менструальный цикл пропадает, хотя возможно появление нерегулярных кровотечений.

КАК ПРИМЕНЯЕТСЯ?

Врач вводит имплант под кожу на внутренней стороне плеча на срок не более трех лет. В течение этого времени имплант обеспечивает защиту от нежелательной беременности. Контрацептив можно извлечь в любой момент, например, при возникновении побочной реакции.

ГОРМОНАЛЬНАЯ ВМС
(ГОРМОНАЛЬНАЯ ВНУТРИМАТОЧНАЯ СПИРАЛЬ)

ЧТО ЭТО?

Гормональная ВМС – это небольшой (размером в несколько сантиметров) контрацептив T- или S-образной формы. Спираль содержит небольшие дозы гормонов из группы прогестагенов, которые оказывают местное действие на матку и придатки (маточные трубы и яичники). Является одним из наиболее эффективных методов контрацепции (его действенность составляет более 99,9%).

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Гормоны, содержащиеся в спирали, проникают в организм и приводят к истончению эндометрия, благодаря чему снижается вероятность прикрепления зиготы к стенкам матки. Присутствие спирали в матке также приводит к сгущению цервикальной слизи, что затрудняет сперматозоидам доступ к яйцеклетке. У некоторых женщин использование гормональной ВМС может привести к остановке овуляции. Кроме того, гормоны, содержащиеся в спирали, часто приводят к исчезновению менструации.

КАК ПРИМЕНЯЕТСЯ?

На рынке доступны различные виды гормональных ВМС. Кроме традиционных спиралей продаются также спирали меньшего размера, созданные специально для нерожавших. Гормональная ВМС устанавливается в медицинском кабинете на срок от 3 до 5 лет. Процедура введения спирали оплачивается за счет Национального фонда здравоохранения (NFZ) Польши (пациентка платит только за саму ВМС) и длится менее получаса. После установки спирали пациентка может сразу отправиться домой. В течение первых нескольких дней после данной процедуры может появиться довольно обильное кровотечение,

которое должно пройти в течение 3 месяцев. Вводить ВМС рекомендуется во время менструации, когда шейка матки открыта, что облегчает процесс ее дальнейшего открытия во время процедуры. Противопоказания к введению ВМС включают в частности: рецидивирующее воспаление придатков (маточных труб и яичников), наличие внематочной беременности в анамнезе и миомы матки. Поскольку спираль находится в полости матки, она практически не ощущается – из шейки матки во влагалище выступают лишь крошечные нитки, предназначенные для извлечения спирали после истечения ее срока службы. Эти нитки относительно мягкие и обычно не ощутимы во время полового акта.

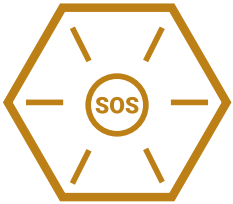
КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ?

Через месяц после установки ВМС рекомендуется провести контрольное УЗИ, чтобы убедиться, что спираль расположена правильно. Следующее обследование проводится через 3 месяца после первого. В случае положительного результата обоих УЗИ риск смещения спирали в последующие месяцы значительно снижается. Можно самостоятельно проверять, находится ли спираль в полости матки. Для этого необходимо ввести палец во влагалище и нащупать нитки. Если нащупать нитки не удается, необходимо срочно обратиться к гинекологу, поскольку это может означать, что произошло выпадение спирали (что, однако, случается крайне редко).

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО…
ГОРМОНАЛЬНАЯ СПИРАЛЬ — ЭТО НЕ АБОРТИВНОЕ СРЕДСТВО. ЕЕ ДЕЙСТВИЕ НАПРАВЛЕНО НА ПРЕПЯТСТВИЕ ОПЛОДОТВОРЕНИЮ И ПРИКРЕПЛЕНИЮ К СТЕНКАМ МАТКИ ЗИГОТЫ, ПОЭТОМУ ВМС ЯВЛЯЕТСЯ ТАКЖЕ МЕТОДОМ ЭКСТРЕННОЙ КОНТРАЦЕПЦИИ.

ЭКСТРЕННАЯ (ПОСТКОИТАЛЬНАЯ) КОНТРАЦЕПЦИЯ

ЧТО ЭТО?



Когда традиционная контрацепция не сработала или был пропущен прием препарата, можно прибегнуть к другому виду предупреждения нежелательной беременности, а именно – к экстренной контрацепции, известной также как посткоитальная (post – «после», coitus – «половой акт»).
Возможные побочные эффекты применения данного вида контрацепции могут включать: нарушение менструального цикла, мажущие выделения из половых путей, головные боли, боли в животе, чувствительность груди, головокружение и усталость.

После принятия посткоитальной таблетки нет необходимости записываться на гинекологическое обследование, однако при очень обильном кровотечении или задержке менструации (риск внематочной беременности) все же следует обратиться к врачу.

Экстренные контрацептивы отпускаются в Польше исключительно по рецепту, который может быть выписан как гинекологом, так и терапевтом.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Экстренная контрацепция оказывает одновременно два эффекта. Во-первых – задерживает овуляцию (т. е. снижает риск наступления беременности, поскольку сперматозоиды живут во влагалище до нескольких дней, но с каждым днем их становится все меньше и меньше), а во-вторых – сгущает цервикальную слизь (что

затрудняет сперматозоидам доступ к яйцеклетке в случае, если уже произошла овуляция).

КАК ПРИМЕНЯЕТСЯ?

Посткоитальную таблетку необходимо принять как можно быстрее после незащищенного полового акта. Эффективность данного метода контрацепции составляет 90%. Чем раньше будет принята таблетка, тем выше ее действенность (наибольшая эффективность – в течение первых 24 часов после полового акта; таблетку Escapelle можно принимать в течение 72 часов после незащищенного полового акта, а EllaOne – в течение 120 часов). Активным веществом в препарате EllaOne является улипристала ацетат, который тормозит овуляцию, благодаря чему яйцеклетка не выходит в маточную трубу и, соответственно, оплодотворение не происходит. Escapelle – это синтетический прогестерон в более высокой дозе, чем в обычной противозачаточной таблетке, который изменяет свойства эндометрия и сгущает цервикальную слизь, препятствуя тем самым наступлению оплодотворения. В связи с этим после овуляции лучше всего принимать препарат Escapelle, который дешевле, чем EllaOne.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

К единственным медицинским противопоказаниям к применению посткоитальной таблетки, относятся:

- беременность;
- грудное вскармливание;
- тяжелое поражение печени.

А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО…
СОГЛАСНО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВОЗ, БЕРЕМЕННОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ В МОМЕНТ ПРИКРЕПЛЕНИЯ ЗИГОТЫ К СТЕНКАМ МАТКИ. ПОСТКОИТАЛЬНАЯ ТАБЛЕТКА ПРЕПЯТСТВУЕТ ОПЛОДОТВОРЕНИЮ, НО НЕ ОКАЗЫВАЕТ НЕГАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА РАЗВИТИЕ УЖЕ ИМЕЮЩЕЙСЯ БЕРЕМЕННОСТИ И НЕ ЯВЛЯЕТСЯ АБОРТИВНЫМ СРЕДСТВОМ.

КАК ПОЛУЧИТЬ РЕЦЕПТ НА ЭКСТРЕННЫЙ КОНТРАЦЕПТИВ?

Европейское агентство лекарственных препаратов признало средства экстренной контрацепции безопасными для использования без медицинского наблюдения. Польша – единственная в ЕС страна, где данные средства отпускаются только по рецепту. Рецепт может быть выписан любым врачом. Для его получения сначала необходимо обратиться к терапевту или гинекологу в будние дни или в медицинский пункт, обслуживающий пациентов в ночное и праздничное время (с 18:00, в выходные и праздники). Для назначения экстренной контрацепции необязательно проходить обследование (включая УЗИ), цитологию или сдавать анализы крови. Возможные противопоказания могут быть исключены в ходе анамнеза. Как показывает практика, врачи требуют теста на беременность, соответственно, отправляться на прием рекомендуется после выполнения теста. Тем не менее, если пациентка беременна, принимать посткоитальную таблетку бессмысленно – ее приобретение в данном случае будет лишь пустой тратой денег.

В СЛУЧАЕ ОТКАЗА ВЫПИСЫВАТЬ РЕЦЕПТ:

- убедитесь, что в медицинской документации проставлена соответствующая запись с обоснованием отказа;
- попросите выдать вам отказ в письменной форме;
- обратитесь к директору учреждения и попросите его вмешаться, ссылаясь на свои права на получение данной медицинской услуги. Вы также можете заявить о своем намерении подать жалобу в NFZ, уполномоченному по правам пациентов;
- если, несмотря на все предпринятые действия, вам не выписали рецепт, свяжитесь с группой «Врачи для женщин» (Lekarze Kobietom), где вам объяснят, как в такой ситуации получить доступ к контрацепции;
- подайте жалобу в воеводское отделение NFZ, если визит был в учреждении, подписавшем контракт с NFZ. Готовый образец жалобы можно найти на сайте Федерации;
- вы также можете обратиться к уполномоченному по правам пациента с требованием о проведении разбирательства.

ХИМИЧЕСКАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

Химическая контрацепция – это средства, которые воздействуют на жизнеспособность спермы. Вещества, содержащиеся в них, обездвиживают сперматозоиды, из-за чего те, соответственно, не могут достичь яйцеклетки и привести к оплодотворению.

К этой группе относятся
СПЕРМИЦИДНЫЕ ГЕЛИ,
ПЕНКИ И СВЕЧИ,
КРЕМЫ, ПЛЕНКИ, ГУБКИ И СУППОЗИТОРИИ

В настоящее время химическая контрацепция в Польше труднодоступна.

СПЕРМИЦИДНЫЕ ГЕЛИ И ПЕНКИ

ЧТО ЭТО?

Гели и пенки – менее распространенный метод контрацепции. По сравнению с другими контрацептивами спермицидные вещества обеспечивают довольно низкий уровень защиты при самостоятельном применении (28% незапланированных беременностей при типичном использовании и 18% – при использовании согласно инструкции). В связи с этим, чтобы снизить риск наступления беременности, спермициды желательно использовать в сочетании с другими видами контрацепции. Спермицидные гели и пенки могут быть в некоторой степени альтернативой для лиц, страдающих аллергией на латекс. Данные препараты отпускаются без рецепта, а гели вдобавок обладают увлажняющими свойствами. Приобрести их можно в аптеках или онлайн.

КАК ОНИ РАБОТАЮТ?

Содержащиеся в них вещества убивают или «обезвреживают» сперматозоиды, предотвращая тем самым наступление оплодотворения.

КАК ПРИМЕНЯЮТСЯ?

Гель или пенка наносятся внутрь влагалища за несколько минут до полового акта. Только по истечении этого времени средство начинает действовать.

НЕДОСТАТКИ

К недостаткам данных средств можно отнести их относительно короткую продолжительность действия (примерно 1–3 часа). Химические контрацептивы не гарантируют защиты от вирусов и бактерий, а в некоторых случаях могут вызвать раздражение эпителия, что в результате повышает риск заражения ИППП. Их использование может вызвать раздражение, покраснение, жжение, зуд слизистой оболочки влагалища, вульвы или головки полового члена.

ХИРУРГИЧЕСКАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

Хирургическая контрацепция подразумевает проведение стерилизации. После прохождения такой операции наступление оплодотворения невозможно.

К этой группе относятся
ВАЗЭКТОМИЯ,
ПЕРЕВЯЗКА МАТОЧНЫХ ТРУБ.

ВАЗЭКТОМИЯ

ЧТО ЭТО?

Вазэктомия – это операция, заключающаяся в пересечении или перевязке семявыносящих потоков. Вазэктомия не влияет на эякуляцию и общую сексуальную активность. Данная операция проводится различными способами (в том числе, путем установки титановых клипс, вырезания участка семявыносящего потока или его пересечения) урологом или хирургом под местной анестезией. В большинстве случаев вазэктомия необратима, поэтому не является законной в Польше.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

После прохождения данной операции сперматозоиды перестают попадать в сперму (которая по-прежнему вырабатывается), поскольку они поглощаются организмом. Перевязка семявыносящих потоков требует приостановки половой жизни примерно на неделю. В течение 5 месяцев после операции рекомендуется использование дополнительной контрацепции, поскольку до этого времени в сперме еще могут присутствовать сперматозоиды – только спермограмма покажет, есть ли еще в эякуляте живые мужские гаметы.

ПЕРЕВЯЗКА МАТОЧНЫХ ТРУБ

ЧТО ЭТО?

Это операция, в ходе которой блокируется проходимость маточных труб. Перевязка маточных труб представляет собой крайне инвазивный, но в то же время очень эффективный метод контрацепции. Существует несколько способов перекрытия маточных труб: раздробление участка трубы, удаление трубы или установка специальных зажимов. В соответствии с польским законодательством, за нанесение необратимого ущерба фертильности предусмотрено уголовное наказание. Перевязка маточных труб обратима лишь в некоторых случаях, в связи с чем данная операция в Польше имеет неурегулированный правовой статус и чаще всего проводится только при чрезвычайных обстоятельствах (например, когда беременность угрожает жизни).

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Именно в маточной трубе происходит оплодотворение. Благодаря перевязке сперматозоиды не могут попасть в маточную трубу, а яйцеклетка – в матку. Поскольку менструальный цикл регулируется гормонами, на которые данные операция никак не влияет, овуляция и менструация по-прежнему появляются.

ПРАВО НА ГИНЕКОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

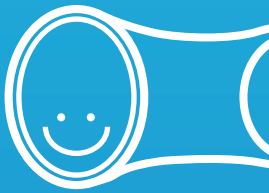
Согласно польскому законодательству, подростки в возрасте от 15 до 18 лет могут вступать в половую связь, однако не могут самостоятельно посещать врача. Предоставление медицинских услуг (обследование, лечение) требует согласия родителя или законного попечителя (совместно именуемых законными представителями). Согласие на обследование подростка также может быть предоставлено фактическим опекуном. Ситуация несколько меняется после достижения подростком 16-летнего возраста, когда требуется двойное согласие – как от законного представителя, так и от пациентки. В случае разногласий спор решается опекунским судом.

На практике требование предоставления родительского согласия часто означает нежелание воспользоваться медицинской помощью, что может привести к печальным последствиям. Из-за отсутствия в школах полового воспитания молодежь не имеет достаточных знаний о своем теле, надлежащей гигиене и профилактике. Неумение защитить себя от беременности или ИППП может привести к очень серьезным, а иногда и продолжительным негативным последствиям, отразиться на здоровье или полностью изменить жизнь человека.

Польское законодательство, однако, не уточняет, в каком виде должно быть предоставлено согласие родителя на посещение врача – письменно, устно или лично на консультации. Во многих случаях достаточно письменного согласия родителя, а его личное присутствие на приеме не считается обязательным. Тем не менее, если существуют непосредственная угроза жизни пациента или риск получения тяжких увечий, врач может оказать медицинские услуги без необходимости предоставления такого согласия. В такой ситуации врач обязан немедленно сообщить об этом законному представителю или фактическому попечителю подростка или в опекунский суд. Бывает, что некоторые врачи принимают пациентов подросткового возраста без подтверждения согласия родителей – поэтому пробовать стоит всегда.

Вот почему так важны искренние беседы между родителями и подростками о здоровье, о безопасной половой жизни, основанной на обоюдном согласии и взаимоуважении, а также о прохождении обследований и консультаций с гинекологом или, при необходимости, с венерологом. Согласно рекомендациям Польского общества гинекологов и акушеров, первый плановый осмотр у гинеколога должен состояться после первой менструации, т. е. приблизительно в возрасте с 12 до 15 лет.

Разговор о правильной гигиене, менструации или же болезненных ощущениях из-за фимоза и других тревожных симптомах поможет подростку освоиться в кабинете врача и поспособствует тому, что в будущем он будет проходить профилактическое обследование и без опасений обращаться к специалистам в случае возникновения каких-либо проблем. Открытое общение и возможность обращения к врачу – это лучшая инвестиция в здоровье молодого поколения.



GRUPA PONTON

Edukacja Seksualna

www.ponton.org.pl

@grupaponton