

VIŠE OD RECEPTA



ŠTO TREBAŠ ZNATI
PRIJE UZIMANJA ORALNE
KONTRACEPCIJE



SOFIJA
UDRUGA ZA ZAŠTITU I PROMICANJE
LJUDSKIH PRAVA



UVOD

Svaki, ali baš svaki lijek ima svoje nuspojave. Lijekove trebamo razumjeti i naučiti pravilno koristiti kako bismo od njih dobili najveću moguću korist uz što manje neželjenih učinaka.

Kada razumijemo kako lijek djeluje, lakše pronalazimo zlatnu sredinu između toga da ga shvaćamo olako i toga da ga se bojimo ili izbjegavamo pod svaku cijenu. Ovom brošurom želimo ti približiti oralnu kontracepciju kako bi znala na što treba paziti te se osjećala sigurnije u odabiru metode koja ti najbolje odgovara.

Ako započinješ s oralnom kontracepcijom:

1

U OVOM TRENUTKU, LIJEČNICI SU TE VEĆ PITALI:

- Postoje li u obitelji bolesti zgrušavanja krvi, povijest srčanih i moždanih udara, duboke venske tromboze ili plućne embolije?
- Imaš li migrene, posebno one s aurom?
- Postoji li povijest karcinoma dojke?

2

NAPRAVILA SI PRETRAGE (UZ PRETPOSTAVKU DA NE BOLUJEŠ OD NIČEGA GORE NAVEDENOG):

- Jetrene probe (ALT, AST, GGT, bilirubin)
- Masnoće i šećer u krvi
- Krvni tlak
- Test na trudnoću
- Upozorili su te da je pušenje rizični faktor, kao i dob (35+)

3

PRETRAGE KOJE ĆEŠ RADITI REDOVITO:

- Nakon 3-6 mjeseci jetrene probe, masnoće i šećer u krvi, te ako je sve u redu, nastaviti jednom godišnje
- Naučiti mjere za prevenciju duboke venske tromboze i primjenjivati ih u rizičnim situacijama, poput dugotrajnog sjedenja ili putovanja
- Naučiti pravilno mjeriti tlak i mjeriti ga svakih nekoliko mjeseci (ne zaboravi da su u Hrvatskoj bolesti krvožilnog sustava i dalje vodeći uzrok smrtnosti, a u toj statistici je udio žena veći!). Tlakomjeri obično dolaze uz upute kako ih pravilno koristiti.

4

A SAD SAMA KONTRACEPCIJA:

- Pročitaj uputu o lijeku, baš onom koji ti je prepisan. Svaki ima svoje specifičnosti.
- Oralni kontraceptivi dolaze u dva oblika: kao **kombinirani pripravci** (sadrže molekule slične estrogenu i progesteronu) i oni koji sadrže molekule slične samo progesteronu – njih zovemo **gestagenskim pripravcima**.

Kombinirani pripravci nam omogućuju korištenje nižih doza uz zadržavanje učinkovitosti, a niže doze znače i manje nuspojava. Kontracepcija samim gestagenima je pogodna za žene kod kojih primjena estrogena nije poželjna. **Zašto je ovo bitno?** Zato što nisu svi pripravci isti, te možemo pronaći onaj koji nam najviše odgovara.

- Dobro prouči režim doziranja. Oralnu kontracepciju ne uzimamo "kad se sjetimo u danu", nego je važno da je uzimamo **u isto vrijeme svaki dan**. Najbolje je upariti uzimanje s nekom automatskom radnjom, npr. svako jutro kad peremo zube. Pogotovo kod gestagenskih kontraceptiva (razliku čini ako zakasnimo samo nekoliko sati!).

Ako s gestagenskom tabletom zakasnimo više od 3 sata, preporuka je koristiti mehaničku kontracepciju idućih 48h.

- U slučaju proljeva i povraćanja, postoji mogućnost da se tableta ne apsorbira. Tada trebaš proučiti uputu o lijeku i nadomjestiti tabletu.

5

INTERAKCIJE

- Kod svakog odlaska na hitni prijem, ili u neku drugu ambulantu (npr. na putovanju) napomeni da uzimaš oralnu kontracepciju! Ovo se odnosi i na dodatke prehrani i biljne lijekove.
- Neki lijekovi, a među njima i neki antibiotici, uvelike mogu utjecati na razinu kontraceptiva u krvi i tako promijeniti njihov učinak. Svaki se pojedini slučaj mora proučiti za sebe, ali većinu ćeš ih moći prebroditi **korištenjem mehaničke zaštite** dok traje terapija drugim lijekom.

6

NUSPOJAVE

Jedna česta, a teška nuspojava, koju do sada nismo spomenuli je depresija i poremećaj raspoloženja. Progesteron i slične molekule mogu sniziti raspoloženje, čak i uspavljivati. Ponekad žene kažu da se osjećaju kao u produženom PMS-u. Nisi luda, nije nevažno i ne moraš "samo izdržati".

Postoji nekoliko mogućnosti - jedna je da u dogovoru s ginekologom, promijeniš kontracepcijski pripravak. Druga je da preispitaš je li nešto od simptoma bilo prisutno i ranije, te potražiš što još, osim promjene kontracepcijskog pripravka, može doprinijeti poboljšanju raspoloženja. Depresija rijetko ima samo jedan uzrok, zbog čega joj je važno pristupiti cjelovito.



I ZA KRAJ

- Oralna kontracepcija ne štiti od spolno prenosivih bolesti. Korisna je kao kontracepcija, ili za liječenje nekih drugih bolesti, poput endometrioze, policističnih jajnika, obilnih i bolnih menstruacija, akni i hirsutizma.
- Uz oralnu kontracepciju ne možemo koristiti tzv. prirodne kontraceptivne metode, jer utječe i na tjelesnu temperaturu i na konzistenciju cervikalne sluzi.
- Za sve nejasnoće slobodno pitaj svog liječnika, ljekarnika, pa ako ne nađeš specifičan odgovor, potraži specijalizirane stručnjake.



SOFIJA
UDRUGA ZA ZAŠTITU I PROMICANJE
LJUDSKIH PRAVA



**GRAD
ZAGREB**

Ova je publikacija izrađena uz financijsku podršku Grada Zagreba u sklopu projekta „Reproduktivna (R)Evolucija 2.0“. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost udruge Sofija te se ni pod kojim uvjetima ne može smatrati odrazom stajališta Grada Zagreba.