

Antykoncepcja – co należy wiedzieć

Ważne informacje dla pacjentek,
którym ma zostać przepisany lek Acitren
oraz dla ich partnerów



SUN-FARM

Typowe fałszywe doniesienia na temat ciąży	3
Antykoncepcja i acytretyna	3
Fakty	4
Testy ciążowe	4
Która metoda antykoncepcyjna jest odpowiednia dla mnie?	5
Metody pierwszego wyboru	6
Hormonalne środki antykoncepcyjne	6
Doustne środki antykoncepcyjne – „tabletki antykoncepcyjne”	6
Tabletki zawierające tylko progesteron	7
Plastry hormonalne	7
Krążek dopochwowy	8
Implanty hormonalne	9
Wstrzyknięcia hormonalne	9
Hormonalna wkładka wewnątrzmaciczna (spirala hormonalna)	10
Niehormonalne metody antykoncepcji	10
Wkładka wewnątrzmaciczna – „Spirala”	10
Metody drugiego wyboru	11
Prezerwatywy	11
Prezerwatywy dla mężczyzn	11
Prezerwatywy dla kobiet	12
Diafragmy i kapturki	12
Antykoncepcja w nagłych przypadkach	13
Tabletka „po stosunku”	13
Wkładka wewnątrzmaciczna (spirala)	13
Sterylicacja	14
Inne metody niezalecane podczas przyjmowania leku Acitren	14
Dodatkowe informacje	14
Uwaga – Antykoncepcja jest ważna!	14



Typowe fałszywe doniesienia na temat ciąży

Istnieje wiele mylnych informacji na temat antykoncepcji – można usłyszeć lub przeczytać, że kobieta nie może zajść w ciążę, jeśli:

- ▶ po raz pierwszy odbywa stosunek,
- ▶ jeden lub oboje partnerów nie osiągną orgazmu,
- ▶ mężczyzna wyprowadził członka z pochwy przed wytryskiem (takie postępowanie nazywane jest również *stosunkiem przerywanym*),
- ▶ kobieta odbywa stosunek płciowy podczas miesiączki,
- ▶ kobieta karmi piersią,
- ▶ kobieta bezpośrednio po stosunku płciowym myje pochwę,
- ▶ stosunek płciowy odbywa się w pewnych pozycjach, takich jak pozycja stojąca.

Wszystkie z nich są po prostu nieprawdziwe. W przypadku odbycia stosunku płciowego bez zastosowania środków antykoncepcyjnych **MOŻNA** zajść w ciążę.

Antykoncepcja i acytretyna

Substancja czynna acytretyna stosowana jest od lat przez wielu pacjentów na całym świecie w celu leczenia ciężkich chorób skóry. Jednakże powszechnie wiadomym jest, że acytretyna **może powodować poważne wady rozwojowe u noworodków, których matki przyjmowały acytretynę podczas ciąży**. Należą do nich w szczególności:

- ▶ wady centralnego układu nerwowego, takie jak płyn w układzie komorowym mózgu (wodogłowie), wady mózdzku, nienaturalnie mała czaszka (małogłowie),
- ▶ wady twarzy, rozszczepienie podniebienia,
- ▶ wady ucha zewnętrznego (brak ucha zewnętrznego, wąskie lub brak zewnętrznych kanałów słuchowych),
- ▶ wady oczu (małocze),
- ▶ wady układu sercowo-naczyniowego (np. zespół Fallota, zmiany dużych naczyń krwionośnych, otwory w ścianach dzielących serca),
- ▶ wady grasy i przytarczac.

Noworodki urodzone z takimi wadami często nie są w stanie przeżyć!

Istnieje również zwiększone ryzyko poronienia.

To oznacza dla Pani, że:

Nie należy pod żadnym pozorem rozpoczynać leczenia lekiem **Acitren**, jeśli jest Pani w ciąży. Ponadto **nie wolno również zajść w ciążę w trakcie leczenia oraz przez 2 lata po zakończeniu terapii**. Z tego powodu należy wykonać testy ciążowe na krótko przed rozpoczęciem przyjmowania leku (w ciągu pierwszych 3 dni cyklu miesiączkowego). Należy wykonywać testy ciążowe co miesiąc podczas leczenia oraz przez 2 lata po jego zakończeniu i omawiać ich wyniki z lekarzem prowadzącym.

Należy stosować co najmniej jedną, a najlepiej dwie skuteczne metody zapobiegania ciąży jeden miesiąc przed leczeniem, w jego trakcie oraz dwa lata po jego zakończeniu. Zaleca się stosowanie podwójnej antykoncepcji, ponieważ żadna metoda nie jest w 100% bezpieczna.

Musi Pani bezwzględnie rozumieć, jak ważna jest antykoncepcja oraz jakie są konsekwencje

zajścia w ciążę podczas przyjmowania leku **Acitren**. Dotyczy to również Pani partnera. Stosowanie antykoncepcji jest konieczne, nawet gdy nie jest Pani aktywna seksualnie, chyba że lekarz prowadzący uzna, że w Pani przypadku nie istnieje ryzyko zajścia w ciążę (np. jeśli usunięto Pani macicę).

Kolejne strony poświęcone są omówieniu różnych metod antykoncepcji, sposobów ich stosowania oraz stopnia ich skuteczności.

Każda metoda antykoncepcji, bez względu na to jak jest skuteczna, może zawieść. Dzięki stosowaniu podwójnej antykoncepcji, zmniejszone zostaje ryzyko zajścia przez Panią w ciążę.

Broszura ta ma służyć tylko jako pomoc – nie zastępuje konsultacji z lekarzem prowadzącym. Należy także bezwzględnie przedyskutować wybór metod antykoncepcji z lekarzem prowadzącym przed rozpoczęciem przyjmowania leku **Acitren**.

Fakty

Aby zrozumieć, jak działa antykoncepcja, pomocne są informacje dotyczące sposobów zajścia w ciążę.

Około raz na miesiąc komórka jajowa dojrzewa w jajnikach i jest wychwytywana przez jajowód, który łączy jajniki z macicą. Proces ten nazywany jest owulacją. Komórka jajowa przemieszcza się przez jajowód do macicy.

W przypadku odbycia stosunku płciowego komórka jajowa może spotkać się z plemnikiem podczas przemieszczania się przez jajowód i plemnik może połączyć się z komórką jajową. Nazywamy to zapłodnieniem. Jeśli brakuje plemnika, komórka jajowa jest usuwana z organizmu podczas miesiączki.

Jeśli mężczyzna ma wytrysk, milion plemników dostaje się do pochwy kobiety. Plemniki przepływają szybko i mogą przemieścić się z pochwy do jajowodu w ciągu mniej niż dwóch minut. Pojedynczy plemnik wystarczy, aby zapłodnić komórkę jajową.

Kiedy tylko dojdzie do zapłodnienia, zapłodniona komórka przemieszcza się przez jajowód do macicy kobiety, gdzie dochodzi do zagnieżdżenia w ścianie macicy. Oznacza to zapłodnienie i początek ciąży. Zarodek lub płód (nienarodzone dziecko) rozwija się i rośnie w macicy.

Oznaki i objawy ciąży różnią się u każdej kobiety. Brak lub niezwykle krótka lub słaba miesiączka, ból piersi, nudności lub wymioty są powszechnie znanymi objawami ciąży.

Testy ciążowe

Wykonywanie testów ciążowych musi być nadzorowane przez lekarza przepisującego lek Acitren. Testy ciążowe muszą posiadać odpowiednią czułość (minimalna czułość 25 mIU/ml). Lekarz prowadzący powinien notować daty oraz wyniki testów ciążowych. Korzystne jest również, jeśli Pani prowadzi ewidencję wyników testów ciążowych.

W celu wykluczenia ciąży przed rozpoczęciem stosowania antykoncepcji, zaleca się początkowe przeprowadzenie testu ciążowego pod kontrolą lekarza w ciągu pierwszych trzech dni cyklu miesięczkowego.



o antykoncepcji. Wcześniejsze zapoznanie się z dostępnymi metodami, często stanowi ułatwienie rozmowy z lekarzem.

To, jak skuteczna jest metoda antykoncepcji, zależy od różnych czynników. Należą do nich:

- ▶ wiek,
- ▶ częstość odbywania stosunku płciowego,
- ▶ postępowanie zgodnie z instrukcjami dla poszczególnych metod antykoncepcji.

Wskaźnik skuteczności poszczególnych metod podany jest za pomocą wskaźnika Pearl'a (od nazwiska Raymonda Pearl'a). Niezawodnymi metodami antykoncepcji są zazwyczaj te, dla których określono najniższy możliwy wskaźnik Pearl'a.

Można to wyjaśnić za pomocą następującego przykładu: jeśli 100 kobiet stosuje pewną metodę antykoncepcji przez dokładnie jeden rok i jedna z nich zajdzie w ciążę pomimo stosowania antykoncepcji, wskaźnik Pearl'a wynosi 1. Jeśli jedna z 1000 kobiet stosujących antykoncepcję zajdzie w ciążę w ciągu roku, wskaźnik Pearl'a wynosi 0,1. Stąd najbardziej niezawodna metoda antykoncepcji miałaby wskaźnik Pearl'a wynoszący zero. Dla porównania: wskaźnik Pearl'a w przypadku stosunku płciowego odbytego bez zabezpieczenia wynosi 80-90!

Hormonalne środki antykoncepcyjne są obecnie najskuteczniejsze spośród znanych metod. Wskaźnik Pearl'a dla większości tabletek wynosi poniżej jednego.

W przypadku leczenia lekiem Acitren, zaleca się aby „metoda pierwszego wyboru” była stosowana we wszystkich przypadkach oraz w połączeniu z „metodą drugiego wyboru” w celu osiągnięcia najwyższego możliwego poziomu skuteczności antykoncepcji (*patrz informacje na kolejnych stronach*).

Metody pierwszego wyboru

Hormonalne środki antykoncepcyjne

Doustne środki antykoncepcyjne – „tabletki antykoncepcyjne”

Istnieją dwie postaci doustnej antykoncepcji:

- ▶ Złożona tabletka, która zawiera dwa hormony, estrogen i progesteron. Zapobiega ona owulacji.
- ▶ Tabletką zawierającą tylko progesteron (minitabletką), która zagęszcza śluz szyjki macicy, dzięki czemu plemniki nie mogą przedostać się do komórki jajowej lub komórka jajowa nie może ulec zagnieżdżeniu w macicy. U niektórych kobiet minitabletką może zapobiegać owulacji.

Tabletka złożona

Istnieje wiele rodzajów złożonych tabletek. Tabletki jednofazowe zawierają te same ilości hormonów w każdej tabletkie i muszą być przyjmowane przez 21 dni. Po nich następuje 7-dniowa przerwa przed rozpoczęciem następnego opakowania.

Tabletki dwufazowe lub trzyfazowe zawierają różne ilości hormonów i muszą być przyjmowane przez 21 dni w odpowiedniej kolejności. Po nich następuje 7-dniowa przerwa, tak jak w przypadku tabletek jednofazowych.

Tak zwana codzienna tabletką jest przyjmowana każdego dnia bez przerwy przed



Plaster może zostać nałożony na dokładnie oczyszczoną, suchą i nieowłosioną powierzchnię skóry, taką jak ramię, pośladek lub podbrzusze. Nie należy przyklejać plastra na piersi lub bolesne i podrażnione powierzchnie skóry albo miejsca, gdzie ciasne ubrania powodują ocieranie. Zaleca się, aby za każdym razem zmieniać miejsce umieszczenia nowego plastra.

Nowy plaster jest przyklejany co tydzień przez 3 tygodnie. Potem następuje 1 tydzień bez noszenia plastra, w którym to występuje krwawienie (miesiączka). Pierwszy plaster jest nakładany w pierwszym dniu miesiączki (1. dzień). Zmiana następuje w tym samym dniu tygodnia (8. i 15. dzień). Po 7 dniach plaster jest zdejmowany i natychmiast przykleja się nowy. Nie należy naklejać plastra w 4. tygodniu (od 22. do 28. dnia). Po 28 dniach należy rozpocząć kolejny 4-tygodniowy cykl, w dniu, w którym normalnie następuje zmiana plastra.

Zużyte plastry powinny zostać usunięte z domowymi odpadami. Nie powinny być wyrzucane do toalety.

Co obniża skuteczność plastra hormonalnego?

• jeśli plaster ześlizgnie się lub odklei

Plaster przylega bardzo ściśle i powinien pozostać przyklejony podczas kąpieli, pływania lub uprawiania sportu. Jeśli pomimo to plaster zsunie się lub odklei, powinien zostać ponownie przyklejony tak szybko jak to możliwe, o ile nadal przylega. W przeciwnym razie powinien zostać użyty nowy plaster.

Jeśli plaster nie był przyklejony przez mniej niż 24 godziny, działanie antykoncepcyjne jest podtrzymane. Jeśli plaster był usunięty przez dłużej niż 24 godziny, konieczne jest stosowanie dodatkowej antykoncepcji do końca cyklu miesięczkowego, np. prezerwatywy.

• masa ciała pacjentki

Plaster może być mniej skuteczny u kobiet ważących ponad 90 kg.

Jeśli plastry są stosowane według instrukcji, ich skuteczność wynosi ponad 99%. Zgodnie ze specyfikacjami wytwórcy wskaźnik Pearla wynosi 0,9. Stąd skuteczność plastrów hormonalnych jest porównywalna do skuteczności złożonych tabletek.

Krażek dopochwowy

Krażek dopochwowy jest inną hormonalną metodą antykoncepcji.

Jest to giętki krażek wykonany z tworzywa sztucznego bez silikonu, zawierający hormony – estrogen i progesteron. Krażek ma średnicę około 5,4 cm i grubość 4 mm. Ściśnięty krażek może zostać wprowadzony do pochwy bezboleśnie, jak tampon, aż będzie nieodczuwalny. Pozostaje tam przez 3 tygodnie.

W tym czasie nieustannie uwalniane są małe ilości hormonów. Po 3. tygodniu, krażek należy ponownie zlokalizować za pomocą palca wskazującego i powoli wyciągnąć z pochwy. W następnym tygodniu, w który krażek nie jest noszony, występuje krwawienie z odstawienia. Po 7 dniach, w których utrzymana jest pełna ochrona antykoncepcyjna, nowy krażek zostaje wprowadzony na 3 tygodnie.

Jeśli **nie** stosowała Pani dotychczas hormonalnej antykoncepcji, należy wprowadzić krażek pomiędzy 1. a 5. dniem cyklu. Jednakże należy koniecznie zastosować inną dodatkową metodę antykoncepcji w ciągu pierwszych 7 dni po wprowadzeniu krażka.



Jeśli do tej pory stosowała Pani złożoną hormonalną antykoncepcję, należy wprowadzić krążek w dniu, w którym nowe opakowanie tabletek mogłoby zostać rozpoczęte. W ten sposób skuteczna antykoncepcja jest utrzymana przez cały czas.

Co obniża skuteczność krążka dopochwowego?

• jeśli krążek wysunie się

Jeśli krążek został wprowadzony poprawnie, rzadko ulega wysunięciu. Jeśli mimo to dojdzie do wysunięcia, powinien zostać przemyty letnią wodą i natychmiast wprowadzony ponownie. Działanie antykoncepcyjne krążka jest zapewnione tylko, jeśli znajdował się on poza pochwą przez mniej niż 3 godziny.

Krążek dopochwowy stosowany rozważnie jest tak skuteczny jak złożone tabletki. Wskaźnik Pearl wynosi 1,18; co oznacza, że rocznie około 12 na 1000 kobiet stosujących krążek dopochwowy mimo to zachodzi w ciążę.

Implanty hormonalne

Implant hormonalny jest inną wiarygodną metodą antykoncepcji, w której nie jest konieczne przyjmowanie tabletek każdego dnia.

Implant hormonalny to elastyczna rurka, która zostaje wszczepiona bezpośrednio pod skórę wewnętrzną górnej części ramienia. Implant uwalnia hormon progesteron do krwi. Powoduje to, że znacznie trudniej jest dotrzeć plemnikom do komórki jajowej. Błona śluzowa macicy staje się cieńsza, stąd trudniej jest zapłodnionej komórce jajowej zagnieździć się w niej. Implant hormonalny działa przez 3 lata. U kobiet z nadwagą, nie można wykluczyć, że działanie antykoncepcyjne zmniejszy się w trzecim roku. Implant może zostać usunięty, kiedy Pani sobie tego życzy.

Aby wprowadzić implant pod skórę, lekarz musi wykonać małe nacięcie w ramieniu. Implant jest zazwyczaj wprowadzany w pierwszym dniu miesiączki, a ochrona przed zajściem w ciążę jest natychmiastowa. Jeśli implant jest wszczepiony w innym dniu, nie jest Pani chroniona przed zajściem w ciążę przez pierwsze 7 dni oraz konieczne jest stosowanie dodatkowej antykoncepcji np. prezerwatyw.

Ponieważ implant hormonalny zawiera tylko progesteron, może wystąpić nieregularne krwawienie i brak comiesięcznego krwawienia (patrz sekcja powyżej „Tabletka zawierająca tylko progesteron”).

Stosowanie implantu hormonalnego jest bardzo bezpieczne. Wskaźnik Pearl wynosi mniej niż 0,1; to oznacza, że rocznie mniej niż 1 na 1000 kobiet stosujących implanty hormonalne zachodzi w ciążę.

Wstrzyknięcia hormonalne

Inną skuteczną metodą antykoncepcji jest wstrzyknięcie hormonu – progesteronu do mięśni pośladka lub ramienia. Octan medroksyprogesteronu jest najbardziej powszechnie stosowanym wstrzyknięciem i chroni przed zajściem w ciążę przez 12 tygodni. Inne dostępne wstrzyknięcia hormonalne z substancją czynną - enantan noretysteronu chronią przed zajściem w ciążę przez 8 tygodni.

W zależności od stosowanego produktu, lekarz prowadzący wykona zastrzyk co 8 do 12 tygodni. Podobnie jak implant, wstrzyknięcie jest zazwyczaj wykonywane w pierwszym dniu lub w ciągu pierwszych 5 dni cyklu. Zapewnia to natychmiastową ochronę przed

ciążą. Jeśli wstrzyknięcie nastąpi w późniejszym terminie, ochrona antykoncepcyjna nie jest utrzymana przez pierwszych 7 dni i konieczne jest stosowanie dodatkowej antykoncepcji np. prezerwatyw.

Wstrzyknięcia hormonalne mogą również prowadzić do nieregularnych krwawień oraz braku miesiączki.

Wskaźnik Pearl dla wstrzyknięcia hormonalnego wynosi 0,3; oznacza to, że 1 z 300 kobiet stosujących wstrzyknięcie hormonalne jako antykoncepcję zajdzie w ciążę w ciągu roku.

Hormonalna wkładka wewnątrzmaciczna (spirała hormonalna)

Spirała hormonalna to mały wyrób z tworzywa sztucznego o kształcie litery T, zawierający hormon progesteron. Progesteron działa przez zagęszczenie śluzu szyjki macicy, co powstrzymuje plemniki przed dotarciem do komórki jajowej. Ponadto chroni przed zagnieżdżeniem w macicy zapłodnionej komórki jajowej lub uwolnieniem jej przez jajniki (owulacja).

Spirała hormonalna musi zostać założona przez lekarza. Lekarz stosuje badanie ultrasonograficzne w celu określenia, czy spirała hormonalna znajduje się we właściwym miejscu. Lekarz pokaże również, jak można sprawdzić samodzielnie, czy spirała jest wciąż w odpowiednim miejscu przez wyczcucie nitki w pochwie. Jeśli istnieją wątpliwości dotyczące prawidłowego położenia spirali, prosimy o natychmiastowe skontaktowanie się z lekarzem. Jeśli spirała hormonalna jest wprowadzona w ciągu pierwszych 7 dni cyklu, zapewnia natychmiastową ochronę przed zajściem w ciążę. Jeśli zostanie wprowadzona w innym czasie, konieczne jest stosowanie dodatkowej antykoncepcji przez pierwsze 7 dni.

Spirała hormonalna może również prowadzić do nieregularnych krwawień oraz braku miesiączki.

Wskaźnik Pearl dla tej metody antykoncepcji wynosi 0,2; oznacza to, że spirała hormonalna zapewnia niezawodną ochronę w ponad 99%. Spirała działa przez 5 lat.

Niehormonalne metody antykoncepcji

Wkładka wewnątrzmaciczna – „Spirała”

Wkładka wewnątrzmaciczna jest zwykle małym, wykonanym z tworzywa sztucznego pręcikiem o kształcie litery T, którego trzon jest owinięty cienkim miedzianym drucikiem. Posiada on na jednym końcu jedną lub dwie nitki, które wystają z ujścia szyjki macicy. Spirała stanowi ochronę poprzez zapobieganie zetknięciu się plemników z komórką jajową oraz może powstrzymać komórkę jajową przed zagnieżdżeniem się w macicy.

Podobnie do spirali hormonalnej, niehormonalna spirała musi być wprowadzona przez lekarza. Aby sprawdzić, czy spirała została umieszczona prawidłowo, lekarz powinien przeprowadzić badanie ultrasonograficzne pochwy. Lekarz pokaże również, jak można sprawdzić samodzielnie, czy spirała jest nadal we właściwym miejscu poprzez wyczcucie nitki w pochwie. Jeśli pojawiają się wątpliwości dotyczące prawidłowego położenia spirali, prosimy o natychmiastowe skontaktowanie się z lekarzem prowadzącym.

Spirała miedziana jest nieznacznie mniej skuteczna niż spirała hormonalna.

Wskaźnik Pearl dla tej metody jest na poziomie od 0,5 do 2,7. Przy typowym użyciu,

około 2 na 100 kobiet rocznie zachodzi w ciążę. W zależności od rodzaju, wkładka wewnątrzmaciczna może pozostawać w macicy przez 3 - 5 lat. Może zostać usunięta w każdej chwili.

Metody drugiego wyboru

Prezerwatywy

Prezerwatywy dla mężczyzn i kobiet są barierową metodą antykoncepcji. Utrudniają one spotkanie się plemników z komórką jajową.

Prezerwatywy dla mężczyzn

Prezerwatywy dla mężczyzn są wykonane z cienkiego lateksu (guma) lub poliuretanu (tworzywo sztuczne). Prezerwatywy z europejskim znakiem CE są dokładnie sprawdzane. Należy zawsze sprawdzać datę ważności na opakowaniu prezerwatywy. Niektóre prezerwatywy zawierają środki plemnikobójcze – substancje chemiczne zabijające plemniki. Poliuretanowe prezerwatywy dla mężczyzn i kobiet nie zawierają środków plemnikobójczych. Niektórzy pacjenci używają dodatkowego środka plemnikobójczego dla zapewnienia większego bezpieczeństwa. **Środki plemnikobójcze NIE działają, jeśli są stosowane jako samodzielna metoda antykoncepcji.**

Wskaźnik Pearl dla prezerwatywy stosowanej w typowy sposób wynosi 2-12; oznacza to, że do 12 na 100 kobiet może zajść w ciążę każdego roku pomimo stosowania prezerwatywy jako antykoncepcji!

Stąd prezerwatywy są jedną z metod antykoncepcji tylko o umiarkowanej skuteczności.

Dlatego stosowanie jedynie prezerwatyw jest niewystarczające jako antykoncepcja podczas terapii lekiem Acitren.

Zaletą prezerwatyw dla mężczyzn jest udział w zapewnieniu ochrony przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową, takimi jak zakażenia wirusem HIV (powodującym AIDS). Dlatego stosowanie prezerwatyw jest zalecane, także jeśli stosowane są inne niezawodne metody antykoncepcji.

Należy wiedzieć, że plemniki mogą przeniknąć do pochwy, jeśli:

- ▶ członek ma kontakt z powierzchnią otaczającą pochwę zanim założona zostanie prezerwatywa,
- ▶ prezerwatywa ulegnie przerwaniu lub zsunięciu w pochwie,
- ▶ prezerwatywa została uszkodzona przez paznokieć lub biżuterię,
- ▶ jeśli stosowane są produkty zawierające parafinę (np. żel z olejkiem lub pewne preparaty do opalania) razem z lateksowymi prezerwatywami.

Jeśli sytuacje te wystąpią podczas przyjmowania leku Acitren, należy natychmiast zgłosić się do lekarza.

Stosowanie prezerwatyw dla mężczyzn

Instrukcja użycia znajduje się na opakowaniu prezerwatyw lub w ulotce informacyjnej dołączonej do opakowania. Należy stosować nową prezerwatywę podczas każdego stosunku płciowego. Należy upewnić się, że prezerwatywa nie została przerwana podczas wyjmowania z opakowania. Należy nałożyć prezerwatywę na członka, kiedy jest całkowicie sztywny oraz zanim dojdzie do kontaktu z pochwą lub narządami płciowymi. Należy

mocno przytrzymać końcówkę prezerwatywy i rozwinąć ją całkowicie. Gdy tylko dojdzie do wytrysku i członek stanie się miękki, należy przytrzymać prezerwatywę zanim ostrożnie zostanie wyjęty z pochwy, tak aby sperma nie wydostała się na zewnątrz. Należy zdjąć prezerwatywę, zwinąć ją i usunąć we właściwy sposób. Przy następnym stosunku płciowym należy użyć nową prezerwatywę.

Prezerwatywy dla kobiet

Prezerwatywy dla kobiet są wykonane z bardzo cienkiego poliuretanu i są wprowadzone do pochwy w celu jej wypełnienia. Nie są bardzo szeroko rozpowszechnione i dosyć drogie. Ponieważ nie są tak skuteczne jak inne metody mechaniczne, nie jest zalecane stosowanie tej metody antykoncepcji podczas leczenia lekiem Acitren.

Diafragmy i kapturki

Diafragmy (krążki dopochwowe) i kapturki są wprowadzane do pochwy i pokrywają szyjkę macicy. Krążki dopochwowe są wykonane z miękkiej gumy z elastyczną krawędzią. Gumowy krążek ma średnicę od 6 do 10 cm. Kapturki są nieznacznie mniejsze. Kapturki zazwyczaj wykonane są z silikonu i są dostępne w postaciach do jednokrotnego lub wielokrotnego użycia. Muszą być specjalnie dopasowane przez lekarza, który co 6 miesięcy musi sprawdzić, czy nadal pasują. W przypadku wzrostu lub utraty masy ciała o więcej niż 3 kg, może być konieczna zmiana rozmiaru. Krążki dopochwowe i kapturki muszą być stosowane ze środkami plemnikobójczymi (substancje chemiczne zabijające plemniki).

Krążki dopochwowe i kapturki pokrywają szyjkę macicy dzięki ich charakterystycznej formie. W tym celu muszą zostać pokryte żelem zawierającym środek plemnikobójczy i wprowadzone do pochwy na krótko przed stosunkiem płciowym. Po odbyciu stosunku płciowego, krążek dopochwowy lub kapturek musi pozostać w pochwie przez co najmniej kolejne 8 godzin. Następnie może zostać wyjęty i umyty w czystej, bieżącej wodzie.

Jak skuteczne są krążki dopochwowe lub kapturki?

Mając wskaźnik Pearl wynoszący 12-20 (jeśli stosowane bez środków plemnikobójczych) lub 4-10 (jeśli stosowane ze środkiem plemnikobójczym) krążki dopochwowe i kapturki są zaliczane do nieskutecznych metod lub środków o umiarkowanej skuteczności, jeśli stosowane są ze środkiem plemnikobójczym.

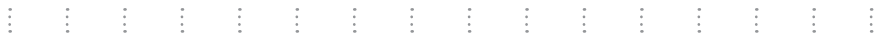
To oznacza, że nawet przy prawidłowym stosowaniu do 20 na 100 kobiet zachodzi w ciążę w ciągu roku, jeśli jako antykoncepcję stosują tylko krążek dopochwowy lub kapturek!

W jaki sposób należy wprowadzić krążek dopochwowy?

Kiedy tylko zostanie określony właściwy dla Pani rozmiar oraz otrzyma Pani krążek dopochwowy o prawidłowych rozmiarach, lekarz pokaże, jak należy go wprowadzić.

Należy nałożyć dwa pasma kremu lub żelu plemnikobójczego na każdą stronę krążka dopochwowego. Pasma ten muszą mieć długość około 2 cm. Należy wziąć krążek dopochwowy pomiędzy kciuk a palec wskazujący i ścisnąć. Następnie rozprowadzić w pochwie, tak by pokrył szyjkę macicy. Należy sprawdzić, czy guma pokryła szyjkę macicy. Jeśli nie została ona pokryta, należy wyjąć ją poprzez zahaczenie palcem wokół krawędzi i spróbować ponownie.

Niektóre kobiety kucają, aby wprowadzić krążek; inne w tym celu kładą się lub stawiają stopę na krześle. Prosimy zorientować się, która metoda jest właściwa dla Pani.



W jaki sposób należy wprowadzić kapturek?

Należy wypełnić około 1/3 kapturka środkiem plemnikobójczym, ale nie nakładać na krawędź kapturka, ponieważ w przeciwnym wypadku nie utrzyma się we właściwym miejscu. Należy ścisnąć kapturek, wprowadzić go do pochwy i pokryć szyjkę macicy. Kapturek powinien dopasować się dobrze do szyjki macicy, a następnie przylgnąć do ciała we właściwym położeniu. Jeśli kapturek znajdzie się na miejscu, należy dodać więcej środka plemnikobójczego.

Jeśli bierze Pani kąpiel, lepszym rozwiązaniem jest wprowadzenie krążka dopochwowego lub kapturka po kąpeli, ponieważ woda może wymyć środek plemnikobójczy lub przesunąć kapturek.

Wyjęcie krążka dopochwowego lub kapturka

Kapturki lub krążki dopochwowe powinny pozostać w miejscu przez co najmniej 6-8 godzin po ostatnim stosunku płciowym. Gumowe kapturki i krążki dopochwowe mogą być również noszone przez dłuższy okres, ale nie dłużej niż 30 godzin. W zależności od rodzaju, nowe silikonowe kapturki mogą być noszone przez dłuższy czas. Należy usuwać je przez zahaczenie palcem pod krawędzią lub od wewnątrz i ostrożne wyjęcie.

Antykoncepcja w nagłych przypadkach

Jeśli zawiodą dwie zalecane metody antykoncepcji (np. zostanie pominięte przyjęcie tabletki oraz prezerwatywa zostanie przerwana), **należy natychmiast przerwać stosowanie leku Acitren**. W takiej sytuacji powinna być zastosowana antykoncepcja w nagłych przypadkach.

Istnieją dwie metody: tak zwana „tabletką po stosunku” (tabletką zawierającą tylko progesteron) oraz spirala miedziana. **Antykoncepcja w nagłych przypadkach nie stanowi ani zamiennika, ani alternatywy dla dwóch metod antykoncepcyjnych wybranych na okres leczenia lekiem Acitren!**

Ponadto antykoncepcja w nagłych przypadkach nie jest dostępna wszędzie. Należy przedyskutować to z lekarzem prowadzącym.

Tabletka „po stosunku”

Tabletki „po stosunku” powinny zostać przyjęte tak szybko jak to możliwe, w miarę możliwości w ciągu 12 godzin, ponieważ ich skuteczność zmniejsza się wraz z upływem czasu po odbyciu stosunku bez zabezpieczenia. Należy je przyjąć bezwzględnie w ciągu 3 dni (72 godziny) po odbyciu stosunku płciowego bez zabezpieczenia.

Jeśli zostaną one przyjęte w ciągu 24 godzin po odbyciu stosunku płciowego bez zabezpieczenia, zapobiega to wystąpieniu 7 na 8 ciąż, które mogłyby wystąpić, jeśli nie została zastosowana antykoncepcja w nagłych przypadkach.

Wkładka wewnątrzmaciczna (spirala)

Lekarz może wprowadzić miedzianą spiralę do 5 dni po odbyciu stosunku płciowego bez zabezpieczenia lub do 5 dni po stwierdzeniu pierwszej możliwości wystąpienia owulacji. Spirala **bardzo skutecznie (blisko 100%)** zapobiega zapłodnieniu lub zagnieżdżeniu się komórki jajowej i może pozostać w macicy w celu zapewnienia dalszej ochrony. Metoda ta jest zalecana kobietom, które nie mogą przyjąć tabletki „po stosunku” (np. ze względu na to, że minęło więcej niż 72 godziny lub nie mogą albo nie chcą przyjmować progesteronu).

Sterylizacja

Sterylizacja jest długoterminową i zazwyczaj nieodwracalną metodą antykoncepcji. Sterylizacja wymaga przeprowadzenia operacji zarówno u mężczyzn, jak u kobiet. Sterylizacja zapobiega kontaktowi plemnika z komórką jajową; u kobiet odbywa się to poprzez zablokowanie jajowodów (przez przecięcie lub podwiązanie jajowodów); u mężczyzn przez zablokowanie nasieniowodów, które transportują plemniki z jąder do członka (wazektomia). Ta metoda jest zalecana tylko pacjentom, którzy są pewni, że nie chcą nigdy mieć dzieci lub nie chcą mieć kolejnych dzieci. Jeśli w dwóch testach nie wykryto plemników, wazektomia została prawdopodobnie przeprowadzona pomyślnie.

Po sterylizacji kobiet, około 4 z 1000 kobiet rocznie zachodzi w ciążę (wskaźnik Pearla wynosi od 0,2 do 0,4); po sterylizacji mężczyzn około 2 na 1000 kobiet zachodzi w ciążę (wskaźnik Pearla wynosi od 0,1 do 0,2). To pokazuje, że sterylizacja mężczyzn ma silniejsze działanie antykoncepcyjne niż sterylizacja kobiet.

Jeśli nawet Pani lub Pani partner zostali poddani zabiegowi sterylizacji, nadal uważane jest to **tylko za jedną metodę antykoncepcji** podczas leczenia lekiem Acitren. Bezwzględnie zaleca się stosowanie dodatkowej metody antykoncepcji, takiej jak prezerwatywa ze środkiem plemnikobójczym, tak długo jak przyjmowany jest lek Acitren.

Inne metody niezalecane podczas przyjmowania leku Acitren

Inne dostępne metody zostały wymienione w celu zapewnienia kompletnej informacji. Stosowanie ich podczas leczenia lekiem **Acitren** nie jest zalecane ze względu na ich mniejszą skuteczność.

Zaliczamy do nich tradycyjne metody, takie jak stosunek przerywany (przerwanie stosunku płciowego zanim dojdzie do wytrysku) oraz metoda kalendarzykowa według Knausa-Ogino lub metody związane z cyklem, takie jak pomiary temperatury (temperatura ciała wzrasta krótko po owulacji).

Dodatkowe informacje

Niniejsze podsumowanie dotyczące antykoncepcji nie zastępuje szczegółowej konsultacji z ginekologiem i lekarzem przepisującym lek oraz nie może być traktowane jako kompletna informacja.

W odniesieniu do metod antykoncepcji, które Pani wybrała, konieczne jest aby zawsze zapoznać się i postępować zgodnie z odpowiednią informacją dotyczącą stosowania, dostarczoną przez danego wytwórcę.

Większość środków antykoncepcyjnych jest dostępna tylko na receptę. Można to wyjaśnić podczas rozmowy z ginekologiem. Lekarz prowadzący może udzielić informacji o aktualnych kosztach poszczególnych metod. Prezerwatywy i środki plemnikobójcze można nabyć bez wizyty u lekarza. Jednakże same środki plemnikobójcze nie są skuteczną metodą antykoncepcji.

Uwaga – Antykoncepcja jest ważna!

Acytretyna może powodować **ciężkie wady rozwojowe. Pod żadnym pozorem nie wolno rozpoczynać leczenia lekiem Acitren podczas ciąży oraz nie wolno zająć w ciążę podczas przyjmowania leku oraz przez dwa lata po zakończeniu leczenia.**

W przypadku spożywania alkoholu podczas terapii lekiem Acitren, zwiększone zostaje ryzyko działania uszkadzającego płód! Nie należy pić alkoholu przez 2 miesiące po zakończeniu leczenia.

Jest bardzo ważne, aby stosować co najmniej jedną, a najlepiej dwie skuteczne metody antykoncepcji, w tym metodę mechaniczną, jeden miesiąc przed rozpoczęciem leczenia, w jego trakcie oraz dwa lata po jego zakończeniu.

Żadna z metod antykoncepcyjnych nie daje 100% pewności, chyba że Pani całkowicie powstrzyma się od odbywania stosunków płciowych. Nawet jeśli stosowana jest jedna z zalecanych metod, nadal istnieje pewne ryzyko zajścia w ciążę.

Istnieje wiele różnych metod antykoncepcji. Przy stosowaniu długodziałających środków antykoncepcyjnych, takich jak comiesięczne wstrzyknięcia lub spirala, ich skuteczność nie zależy od tego, czy zawsze pamięta się o ich stosowaniu oraz istnieje niewiele „błędów dotyczących stosowania”. Jeśli stosowane są inne metody, takie jak tabletki i prezerwatywy, należy pamiętać, aby stosować je każdego dnia lub za każdym razem przed odbyciem stosunku płciowego. Metody te należy stosować zgodnie z instrukcją, aby zapewnić ich skuteczność.

To ważne, by wyjaśniła Pani partnerowi seksualnemu znaczenie stosowania antykoncepcji miesiąc przed leczeniem, podczas leczenia oraz dwa lata po zakończeniu leczenia lekiem **Acitren**. Pani partner powinien również zostać poinformowany o antykoncepcji oraz o ryzyku wystąpienia ciężkich wad wrodzonych u niemowląt, których matki przyjmowały acytretynę. Konieczne jest wyjaśnienie mu jak należy postępować: należy wybrać co najmniej jedną, a najlepiej dwie skuteczne metody antykoncepcji (razem z lekarzem prowadzącym) oraz stosować co najmniej jedną, a najlepiej dwie metody antykoncepcji jeden miesiąc przed leczeniem, podczas leczenia oraz przez dwa lata po zakończeniu leczenia lekiem **Acitren**. Należy wyjaśnić partnerowi, w jaki sposób lek **Acitren** Pani pomaga – korzyści są znacząco większe niż niedogodności związane ze stosowaniem dodatkowej antykoncepcji.

Ponieważ w żadnym wypadku nie wolno Pani zajść w ciążę podczas przyjmowania leku Acitren, należy natychmiast przerwać stosowanie leku Acitren i poinformować lekarza prowadzącego, jeśli odbyła Pani stosunek płciowy bez zabezpieczenia.

Należy natychmiast przerwać przyjmowanie leku Acitren, jeśli istnieje możliwość, że jest Pani w ciąży oraz powiadomić o tym lekarza prowadzącego.

