

Брошюра о методах контрацепции

Роаккутан® (изотретиноин)

Контрацепция: факты, о которых необходимо знать*

Почему контрацепция так важна во время приема Роаккутана®?

Вы не должны принимать Роаккутан®, если Вы беременны или если у Вас может наступить беременность в течение одного месяца после окончания лечения. Известны случаи возникновения **тяжелых врожденных пороков развития** у детей, матери которых принимали Роаккутан®. Кроме того, повышается риск самопроизвольного выкидыша.

В связи с этим перед применением препарата Роаккутан® Вы должны убедиться, что не беременны. Это означает, что Вам необходимо пройти тест на беременность непосредственно перед началом лечения (в течение первых 3 дней менструального цикла). Тест также необходимо выполнять каждый месяц в ходе лечения и через 5 недель после завершения лечения.

Очень важно, чтобы Вы и Ваш сексуальный партнер осознавали необходимость непрерывного использования двух эффективных методов контрацепции и начали предохраняться от беременности как минимум за один месяц до начала терапии препаратом Роаккутан® и продолжили предохраняться в течение еще одного месяца после отмены препарата. В данной брошюре представлена информация о различных методах контрацепции и вариантах их использования. Любой метод контрацепции может оказаться неэффективным. При применении 2 методов контрацепции одновременно, таких как гормональные контрацептивы и барьерный метод, снижается риск возникновения беременности. Вам следует обсудить с лечащим врачом, какой метод контрацепции наиболее Вам подходит. Контрацепция необходима, даже если Вы считаете, что бесплодны или не можете забеременеть (за исключением случаев гистерэктомии).

Факты

В настоящее время доступно много различных методов контрацепции. Понимание их механизма действия поможет Вам решить, какой из них подходит именно Вам. Не все методы контрацепции одинаково эффективны для предупреждения беременности, поэтому, чтобы защитить себя, важно понимать, как они работают, и как наиболее эффективно использовать выбранные Вами методы. Иногда нелегко начать говорить о контрацепции. Изучение доступных Вам методов часто облегчает обсуждение этой проблемы с лечащим врачом.

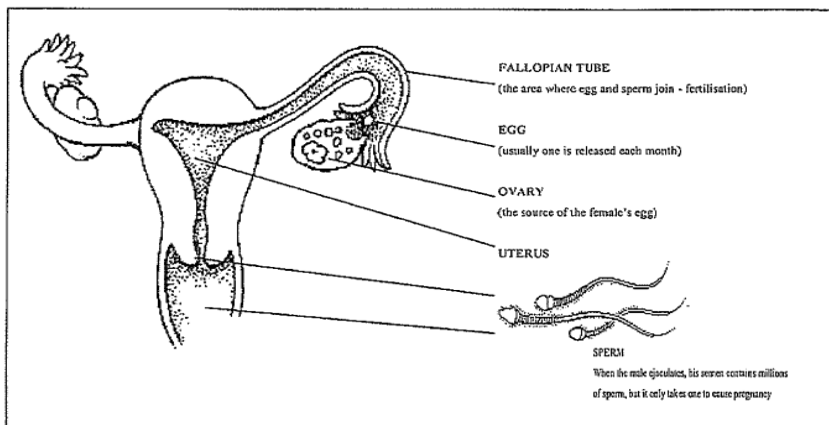
Как наступает беременность?

Чтобы лучше понять, как работает контрацепция, необходимо знать, как наступает беременность.

Примерно 1 раз в месяц из одного из яичников высвобождается яйцеклетка и перемещается в фаллопиеву трубу, которая соединяет яичник и матку. Данный процесс называется овуляцией. После этого яйцеклетка опускается вниз по фаллопиевой трубе по направлению к матке. Если имел место половой контакт, то при движении вниз по фаллопиевой трубе яйцеклетка контактирует со сперматозоидами. Если сперматозоидов нет, то яйцеклетка выводится из организма во время менструации. При наличии сперматозоидов один из них может соединиться с яйцеклеткой, тогда происходит оплодотворение. Если у мужчины возникает эякуляция («семяизвержение»), то миллионы сперматозоидов оказываются во влагалище его женщины-партнера. Сперматозоиды очень подвижны, они перемещаются из влагалища через цервикс (шейку матки) в полость матки и оказываются в фаллопиевых трубах менее чем через две минуты. Для оплодотворения яйцеклетки достаточно всего одного сперматозоида.

После оплодотворения яйцеклетка перемещается по фаллопиевой трубе в матку женщины, где имплантируется в стенку матки. Это означает зачатие и начало беременности. Плод (нерожденный ребенок) будет развиваться и расти в матке.

Признаки и симптомы беременности у разных женщин отличаются, но чаще всего включают: задержку менструации, необычно короткий период менструации или скудную менструацию, боли в молочных железах, тошноту или рвоту.



FALLOPIAN TUBE (the area where egg and sperm join – fertilization)	ФАЛЛОПИЕВА ТРУБА (место, где соединяются яйцеклетка и сперматозоид и происходит оплодотворение)
EGG (usually one is released each month)	ЯЙЦЕКЛЕТКА (как правило, каждый месяц образуется одна яйцеклетка)
OVARY (the source of the female's egg)	ЯИЧНИК (источник женских яйцеклеток)
UTERUS	МАТКА
SPERM (When the male ejaculates, his semen contains millions of sperm, but it only takes one to cause pregnancy)	СПЕРМАТОЗОИД (После эякуляции в сперме мужчины содержатся миллионы сперматозоидов, но для возникновения беременности достаточно одного)

Насколько эффективна контрацепция?

Степень эффективности метода контрацепции зависит от ряда различных факторов.

К ним относят:

- Возраст
- Частоту половых контактов
- Соблюдение рекомендаций по методу контрацепции, который Вы выбрали.

Было установлено, что если 100 сексуально активных женщин не будут использовать какой-либо метод контрацепции, то у 80 или 90 из них в течение года наступит беременность.

Существует много мифов, о которых Вы могли услышать или прочитать, касающихся наступления беременности. Проще говоря, они не являются правдой. Если женщина не использует какой-либо метод контрацепции, у нее **МОЖЕТ** наступить беременность, если:

- Это ее первый сексуальный контакт
- У нее не было оргазма
- Мужчина выводит свой пенис из влагалища женщины до того как наступит эякуляция или «семяизвержение»
- Половой контакт у женщины произошел во время менструации
- Женщина кормит грудью
- Женщина принимает душ после полового контакта (направляя струи воды во влагалище). В действительности это может нанести вред.
- Беременность может наступить вне зависимости от позы пары во время полового контакта.

Как получить противозачаточные средства, совет и консультацию по контрацепции

Дополнительную информацию о любом интересующем Вас методе контрацепции Вы можете получить у врача.

Презервативы и спермицидные средства можно купить без рецепта. При этом использование спермицидных средств как единственного метода контрацепции не рекомендуется в качестве надежного способа контрацепции.

Запомните!

Не существует другого метода контрацепции, который бы действовал на 100%, кроме полного воздержания от половых контактов. Даже если Вы используете один из рекомендуемых методов надлежащим образом, все равно остается невысокий, но реальный риск наступления беременности. Поскольку важно не допустить возникновения беременности в ходе лечения препаратом Роаккутан®, используйте 2 метода контрацепции, например, противозачаточные таблетки и презерватив. Существует много различных вариантов контрацепции. Например, применение противозачаточных средств длительного действия, таких как инъекции или внутриматочные спирали, не требует, чтобы Вы все время помнили о необходимости их использования, что снижает риск неправильного применения. При применении других методов, таких как противозачаточные таблетки или презерватив, Вам следует помнить о необходимости их применения каждый день или непосредственно перед половым контактом. Чтобы все эти методы были эффективными, Вам следует убедиться, что Вы используете их в соответствии с прилагаемой инструкцией.

Противозачаточные средства длительного действия:

Имплантируемые гормональные препараты

Одним из надежных методов контрацепции, который не требует ежедневного использования, является гормональный имплант.

Гормональный имплант размещают непосредственно под кожей. Прогестаген высвобождается из импланта в системный кровоток, препарат способствует затруднению продвижения сперматозоидов через шейку матки и достижения ими яйцеклетки. Кроме того, слизистая оболочка матки становится тоньше, что снижает вероятность прикрепления к ней оплодотворенной яйцеклетки.

Размещение импланта под кожей осуществляется врачом через крошечный разрез. Имплант, чаще всего, устанавливают в первый день менструации, что в тот же день помогает предохранению от беременности. Размещение импланта не препятствует половой жизни и применимо в случае, когда невозможен прием эстрогена, содержащегося в комбинированных контрацептивах. Способность к зачатию восстанавливается после удаления импланта. Так или иначе, применение гормонального препарата может вызывать нарушения менструального цикла, включая скудную менструацию и, наоборот, удлинение цикла и обильные менструации.

Гормональные инъекции

Другим эффективным способом предохранения от беременности является инъекция гормона прогестерона внутримышечно, в ягодичную область или в область плеча.

При введении в течение указанного в инструкции времени процесс предохранения от наступления беременности начинается в тот же день. Применение инъекций может вызвать

нарушения менструального цикла в течение нескольких месяцев после прекращения их проведения. Восстановление обычного менструального цикла и детородной функции может произойти более чем через год.

ВМС (внутриматочное средство)

ВМС представляет собой небольшое устройство из пластмассы и меди, которое устанавливается в матке. С одной из сторон ВМС находятся одна или три нити, которые выступают из отверстия шейки матки (цервикса). Действие ВМС направлено на предотвращение взаимодействия сперматозоидов с яйцеклеткой, ВМС также препятствует прикреплению (имплантации) яйцеклетки в стенку матки.

ВМС должен устанавливать врач, сам процесс установки может вызывать дискомфорт. Заранее обсудите эту проблему с врачом, чтобы решить вопрос о необходимости применения местной анестезии или обезболивающих препаратов. Ваши менструации могут стать более продолжительными или более тяжелыми, и в первые несколько месяцев после установки у Вас могут возникать схваткообразные боли. Самостоятельно убедиться, что средство по-прежнему на своем месте, возможно после того, как Вас научат ощупывать нити в верхних отделах влагалища.

В зависимости от типа ВМС может находиться в матке в течение 3—5 лет и в любое время может быть извлечено.

ВМС (Внутриматочная спираль)

ВМС представляет собой небольшое Т-образное устройство из пластмассы, содержащее прогестаген. ВМС способствует сгущению цервикальной слизи, что препятствует достижению сперматозоидами яйцеклетки. Кроме того, ВМС препятствует прикреплению яйцеклетки в стенку матки и процессу высвобождения яйцеклетки из яичника (овуляция).

ВМС должен устанавливать врач. Вас научат, как самостоятельно проверять расположение ВМС путем ощупывания нитей в верхних отделах влагалища. Побочные эффекты могут включать нерегулярные менструации, болезненность молочных желез, головные боли или акне. Указанные побочные эффекты имеют тенденцию к исчезновению по прошествии первых нескольких месяцев.

Методы контрацепции, которые Вы должны использовать и о которых должны помнить ежедневно или каждый раз перед половым контактом

Противозачаточные таблетки (пероральные гормональные контрацептивы)

Типы пероральных контрацептивов:

- Комбинированные препараты, содержащие эстроген и прогестаген, которые ежемесячно блокируют высвобождение яйцеклетки из яичников (овуляцию)

- Препараты, содержащие только прогестаген (Progestogen Only Pills (POP) или мини-пили), способствующие сгущению цервикальной слизи, что препятствует достижению сперматозоидами яйцеклетки и прикреплению яйцеклетки в стенку матки. У некоторых женщин мини-пили могут препятствовать овуляции.

Комбинированные препараты

Существуют разные варианты комбинированных противозачаточных таблеток (ПЗТ).

В составе первых (монофазных) ПЗТ содержится одинаковое количество двух гормонов, их необходимо принимать в течение 21 дня. В течение последующих семи дней цикла данный вид ПЗТ не принимается.

В других (двухфазных) ПЗТ содержатся две различные комбинации гормонов, их необходимо принимать в определенном порядке в течение 21 дня. В течение последующих семи дней цикла данный вид ПЗТ не принимается.

Третий вид ПЗТ (трехфазные) принимается ежедневно, без перерывов между упаковками. Для достижения надлежащего эффекта 21 активную ПЗТ и семь неактивных ПЗТ следует принимать в правильной последовательности.

В каком случае снижается эффективность ПЗТ?

В случае пропуска Вами одной и более ПЗТ.

Если Вы опоздали с приемом ПЗТ менее чем на 12 часов

Не волнуйтесь. Сразу примите последнюю пропущенную Вами ПЗТ и оставшееся количество в упаковке используйте по прежней схеме.

Если Вы опоздали с приемом ПЗТ более чем на 12 часов

Примите последнюю пропущенную Вами ПЗТ и не принимайте любые ранее пропущенные ПЗТ. Используйте дополнительный метод контрацепции, такой как использование презерватива, в течение следующих 7 дней. Если в упаковке осталось 7 и более таблеток после пропуска ПЗТ, то после того, как упаковка кончится, необходимо сделать обычный семидневный перерыв в приеме ПЗТ. Если в упаковке осталось менее 7 таблеток на момент пропущенного приема, то Вы должны закончить упаковку, после чего начать новую упаковку на следующий день, без стандартного 7-дневного перерыва.

Если Вы опоздали более чем на 12 часов с приемом трехфазных ПЗТ

Используйте дополнительный метод контрацепции в течение последующих 7 дней. Если в упаковке осталось менее 7 активных ПЗТ, не принимайте все **неактивные** таблетки и начните прием следующих **активных** ПЗТ из новой упаковки.

Если у Вас началась рвота или очень интенсивная диарея в течение трех часов после приема ПЗТ

Продолжайте прием ПЗТ по стандартной схеме и используйте дополнительный метод контрацепции, такой как презерватив, включая последующие 7 дней после выздоровления. Если любой из дней использования дополнительного метода контрацепции приходится на неделю без ПЗТ, начинайте новую упаковку ПЗТ немедленно, без стандартного 7-дневного перерыва.

Если Вы принимаете другой лекарственный препарат

Всегда сообщайте врачу в поликлинике или стационаре, что Вы принимаете ПЗТ, так как некоторые лекарственные препараты, такие как антибиотики, могут влиять на механизм действия ПЗТ. При применении лекарственных препаратов и в течение семи дней после прекращения терапии Вам следует использовать дополнительный метод контрацепции. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с инструкцией по применению в Вашей упаковке с ПЗТ. Растительная добавка, содержащая зверобой продырявленный, может также влиять на действие ПЗТ.

ПЗТ, содержащие только прогестаген (Progestogen Only Pills —POP)

ПЗТ, содержащие только прогестаген, применяемые как единственный метод контрацепции не могут быть расценены как эффективный метод контрацепции

Мини-пили принимаются ежедневно и постоянно, без перерыва между упаковками. Важно, чтобы прием таблеток повторялся ежедневно в одно и то же время.

В каком случае может снизиться эффективность мини-пилей?

Если Вы пропустили прием одной и более таблеток.

Если Вы опоздали с приемом более чем на три часа

Вы **НЕ** защищены от наступления беременности. Продолжайте прием таблеток в обычном режиме, но также используйте дополнительный метод контрацепции, такой как презерватив, в течение последующих семи дней.

Если Вы опоздали с приемом менее чем на три часа

Примите таблетку сразу, как только вспомнили об этом, и следующий прием должен быть в обычное время. Это может означать, что Вам придется принять 2 таблетки в один день.

Барьерные методы контрацепции

Презервативы для мужчин и женщин – это барьерные методы контрацепции. Они блокируют взаимодействие сперматозоидов с яйцеклеткой.

Презервативы для мужчин

Презервативы для мужчин представляют собой чрезвычайно тонкую оболочку из латекса (резины) или полиуретана (пластика). Всегда проверяйте дату окончания срока годности на упаковке презерватива. В некоторых презервативах содержатся спермицидные средства - химические вещества, вызывающие гибель сперматозоидов. В презервативах для мужчин и женщин, производимых из полиуретана, спермицидные средства не содержатся. Некоторые пациенты выбирают презервативы со спермицидными средствами для дополнительной защиты. Выборочное применение только спермицидных средств **НЕ**эффективно.

Преимущества использования презервативов

Использование презерватива может защитить от заболеваний, передающихся половым путем, таких как ВИЧ/СПИД. Поэтому целесообразно использовать презерватив, даже если Вы применяете другой эффективный метод контрацепции.

В каком случае может снизиться эффективность применения презерватива для мужчин?

Сперматозоиды могут оказаться во влагалище, если:

- Пенис контактировал с областью вокруг влагалища до того, как был надет презерватив
- Презерватив разрывается или соскальзывает во влагалище
- Презерватив поврежден острым ногтем или украшением
- Вы используете продукты на основе масел (например, вазелин или некоторые солнцезащитные кремы) с латексными презервативами

Как надевать презерватив для мужчин

Вы можете найти инструкцию по применению в упаковке презерватива или на пачке. Во время каждого полового акта используйте новый презерватив. Когда Вы достаете презерватив из упаковки, убедитесь, что Вы его не порвали. Найдите слепой конец презерватива и сожмите его, чтобы освободить от воздуха. Наденьте презерватив на полностью эрегированный пенис до его контакта с влагалищем или с областью наружных половых органов. После семяизвержения и до того, как пропала эрекция, сохраняйте и придерживайте презерватив на пенисе, аккуратно и медленно выведите пенис из влагалища так, чтобы сперма не вытекла из презерватива. Снимите презерватив, сверните его и поместите использованный презерватив в контейнер с отходами. При повторном половом контакте используйте новый презерватив.

Презерватив для женщин

Презерватив для женщин производят из чрезвычайно тонкого полиуретана и размещают во влагалище так, чтобы презерватив выстилал влагалище изнутри. В связи с тем, что они не настолько эффективны, как другие методы контрацепции, презервативы для женщин не

рекомендуют использовать в качестве противозачаточных средств в ходе терапии препаратом Роаккутан®.

Диафрагмы и колпачки

Это барьерные методы контрацепции. Их размещают внутри влагалища, и они покрывают шейку матки. Влагалищные диафрагмы представляют собой цилиндрические колпачки из мягкой резины с гибким ободком. Шеечные колпачки меньше по размеру, их производят из силикона для одноразового и многоразового использования. Колпачок должен устанавливать врач, чтобы убедиться, что он надлежащего размера. Вам также необходимо обращаться к врачу каждые 6 месяцев для подтверждения правильного расположения колпачка. Если Ваша масса тела увеличивается или Вы теряете более 3 кг веса, то Вам, возможно, потребуется другой размер. Чтобы диафрагмы и колпачки были эффективными, их необходимо использовать со спермицидными средствами - химическими веществами, вызывающими гибель сперматозоидов.

Как установить диафрагму

Как только Вам произвели измерения и выбрали диафрагму правильного размера, врач проконсультирует Вас, как ввести ее внутрь. Нанесите две полоски спермицидного крема или геля на каждую сторону диафрагмы. Эти полоски должны быть около 2 см длиной. Разместите указательный палец на верхушке диафрагмы и сожмите ее между большим и остальными пальцами. Затем поместите диафрагму во влагалище, двигаясь книзу и кзади, чтобы покрыть шейку матки. Вы должны убедиться, что шейка матки покрыта диафрагмой. В противном случае удалите диафрагму, подцепив ее пальцем под ободок и оттянув кзади, и попробуйте установить снова.

Некоторые женщины приседают на корточки во время установки диафрагмы. Другие ложатся на спину или ставят одну ступню на стул. Найдите положение, которое подходит Вам больше всего.

Как установить цервикальный колпачок

Нанесите спермицидное средство вокруг одной трети колпачка, но не наносите его на ободок, так как это будет препятствовать установке колпачка. Сожмите колпачок с двух сторон, протолкните его во влагалище и наденьте на шейку матки. Колпачок, который должен плотно охватывать шейку матки, остается на месте за счет присасывания. Диафрагму и колпачок следует устанавливать после приема ванны, так как вода может смыть спермицидное средство или сместить колпачок.

Извлечение диафрагмы или колпачка

Все типы колпачков и диафрагм не следует извлекать в течение не менее чем 6 часов после последнего полового контакта. Допускается размещение в течение более длительного времени,

но резиновые колпачки и диафрагмы не следует оставлять более чем на 30 часов. Новые виды силиконовых колпачков допустимо оставлять на большее количество часов, все зависит от типа колпачка. Извлеките, подцепив пальцем под ободком или кольцом и аккуратно оттянув книзу.

Экстренная контрацепция

Если у Вас был незащищенный половой контакт или в случае неэффективного использования средств контрацепции, Вы можете использовать экстренные методы контрацепции. Доступные методы: ПЗТ для экстренной контрацепции и медьсодержащее внутриматочное средство (ВМС). Посткоитальная контрацепция может использоваться только в экстренных случаях. Она не может быть заменой Вашим обычным 2 эффективным методам контрацепции.

ПЗТ для экстренной контрацепции

Как правило, Вы можете предупредить наступление беременности, приняв ПЗТ для экстренных целей в течение трех дней (72 часа) после незащищенного полового контакта. Они очень эффективны в случае применения в течение 24 часов после незащищенного полового контакта и предупреждают 7 из 8 беременностей, которые могли бы наступить без экстренной контрацепции. **Чем ранее Вы начнете применять их, тем более они эффективны.**

Как они действуют?

ПЗТ могут блокировать высвобождение яйцеклетки, овуляцию или препятствовать имплантации оплодотворенной яйцеклетки в стенку матки.

Медьсодержащие ВМС

Врач может установить медьсодержащее ВМС в течение приблизительно пяти дней после незащищенного полового контакта или в течение приблизительно пяти дней после самой ранней предполагаемой даты овуляции.

Медьсодержащие ВМС подходят женщинам, которые слишком поздно (более 72 часов) приняли ПЗТ для экстренной контрацепции, не хотят или не могут принимать ПЗТ.

Стерилизация

Стерилизация представляет собой постоянный и необратимый метод контрацепции. Стерилизацию у мужчин и женщин проводят хирургически, с целью создания препятствия для соединения яйцеклетки со сперматозоидами. Это достигается путем блокировки проходимости фаллопиевых труб (лигирование труб, перевязка труб) у женщин или путем блокирования проходимости семенных протоков, по которым сперматозоиды поступают из обоих яичек в пенис у мужчин (вазэктомия). Данный метод подходит только тем, кто уверен, что никогда не захочет или больше не планирует иметь детей. Вазэктомию считают эффективной после двух отрицательных исследований спермы.

Если Вам или Вашему партнеру уже выполнили стерилизацию, то она расценивается как один из методов контрацепции в ходе терапии препаратом Роаккутан®. Также следует применять второй метод контрацепции, такой как презерватив со спермицидными средствами.

Ваш сексуальный партнер

Убедитесь, что Вы объяснили своему партнеру необходимость использования контрацепции в течение одного месяца до, во время лечения препаратом Роаккутан® и в течение одного месяца после прекращения терапии. Важно, чтобы Ваш сексуальный партнер тоже был проинформирован о методах контрацепции и риске возникновения врожденных пороков развития у детей, матери которых принимали Роаккутан®. Расскажите Вашему партнеру, какую пользу Вы можете получить от приема Роаккутана®. Объясните Вашу совместную задачу: выбрать и использовать 2 эффективных метода контрацепции в течение одного месяца до, во время лечения препаратом Роаккутан® и в течение одного месяца после него.

Очень важно, чтобы у Вас не наступила беременность в период применения препарата Роаккутан®, поэтому в случае незащищенного полового контакта немедленно обратитесь за медицинской консультацией.

Если Вы считаете, что у Вас наступила беременность, немедленно прекратите прием препарата Роаккутан® и обратитесь к врачу, назначающему препарат.

Представительство Ф. Хоффманн-Ля Рош Лтд.

107031, Россия, г. Москва, Трубная площадь, д. 2

тел. (495) 229 29 99 , факс (495) 229 79 99

www.roche.ru