

# **Збереження репродуктивного здоров'я населення**

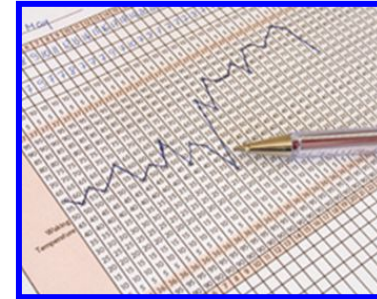
**Питання збереження репродуктивного здоров'я населення є однією з пріоритетних проблем сучасного цивілізованого суспільства, що здобуває особливу актуальність в Україні на фоні глибокої демографічної кризи, обумовленої стійким зниженням народжуваності і зростанням показників смертності**



# Методи контрацепції

## 1. Методи розпізнавання фертильності (природні методи):

- календарний метод
- метод стандартних днів
- метод цервікального слизу
- симптотермальний метод



## 2. Метод лактаційної аменореї

## 3. Бар'єрна контрацепція:

- презервативи:
  - чоловічий
  - жіночий
- діафрагми
- ковпачки
- губки
- сперміциди



# Методи контрацепції

## **4. Гормональна контрацепція:**

- комбіновані (естроген-прогестагенові)  
контрацептиви:
  - комбіновані оральні контрацептиви
  - комбіновані ін'єкційні контрацептиви
- гормональний пластир
- вагінальне кільце
- прогестагенові контрацептиви:
  - протизаплідні таблетки прогестагенового ряду
  - прогестагенові ін'єкційні контрацептиви
- імплантати
- внутрішньоматкова система (ВМС)

## **5. Внутрішньоматкові контрацептиви:**

- інертні
- медикаментозні:
  - містять мідь
  - містять срібло
- гормональні

## **6. Добровільна хірургічна стерилізація:**

- жіноча
- чоловіча

## Чому реальна ефективність нижча?

- 47 % жінок забувають прийняти 1 таблетку протягом циклу
- 22 % забувають прийняти дві таблетки та більше
- Дія факторів, які знижують ефективність:
  - блювання
  - діарея
  - вегетаріанська дієта
  - вживання лікарських препаратів



# Комбіновані оральні контрацептиви

*Таблетки, що містять дози двох гормонів – естрогена і прогестина, які є штучними аналогами природних гормонів.*

## ТИПИ

### За складом:

- монофазні;
- двофазні;
- багатофазні.



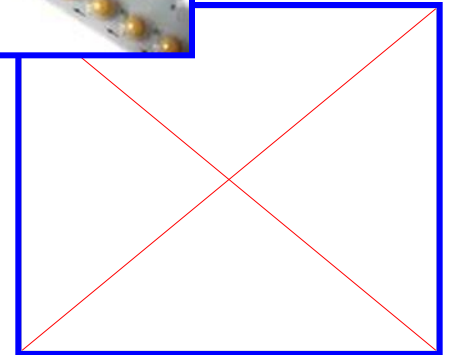
### За дозою естрогенних стероїдів:

- високодозовані (кількість ЕЕ складає 50);
- низькодозовані (кількість ЕЕ 30-35 мкг);
- мікродозовані (кількість ЕЕ не перевищує 20 мкг)



### За типом естрогенних стероїдів:

- містять етинілестрадіол;
- містять естрадіолу валерат.

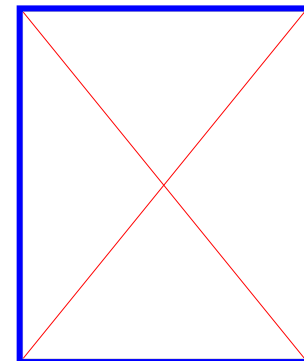


### За типом прогестагену поділяються на три покоління:

- 1-го покоління – норетистерон;
- 2-го покоління – левоноргестрел;
- 3-го покоління – норгестимат, дезогестрел, гестоден, дієногест, дроспіренон.

# Початок використання КОК

- У перший день менструального циклу
- В один з 5 днів після початку місячних
- Якщо минуло понад 5 днів після початку менструації, то протягом наступних 7 днів необхідно уникати статевих контактів або використовувати бар'єрні методи
- У будь-який день менструального циклу, якщо є цілковита впевненість, що пацієнтка не вагітна
- Через **3 тижні** після пологів, якщо жінка не годує грудьми та через **6 місяців** - якщо годує грудьми
- Після аборту - негайно або в один з 7 наступних днів
- За умови переходу з будь-якого іншого гормонального протизаплідного засобу - одразу, без паузи
- Після прийому ТНК – наступного дня
- Відмова від використання негормональних методів контрацепції – одразу після припинення



## Стани при прийомі КОК що потребують термінового звернення до лікаря

- Сильний біль у грудях або задишка
- Сильні головні болі або помутніння зору, які почались або посилились після початку прийому КОК
- Сильні болі у нижніх кінцівках
- Повна відсутність будь-яких кровотеч або виділень під час тижня без таблеток (упаковка з 21 таблетки) чи під час вживання 7 неактивних таблеток (із 28-денної упаковки), що може бути ознакою вагітності



# Гормональний пластир

Контрацептивний пластир – невеликий, тонкий гнучкий квадратний пластир 20 см<sup>2</sup>, який вивільняє Прогестаген та естроген

Евра:

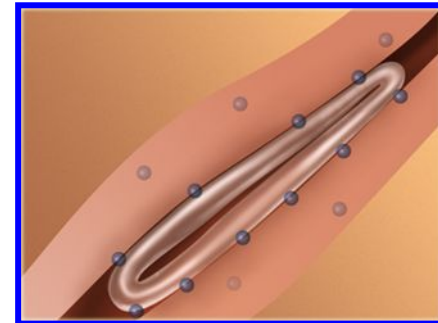
6 мг норелгестроміну та 0,75 мг етинілестрадіолу; кожний пластир протягом 24 годин вивільняє 150 мкг норелгестроміну та 20 мкг етинілестрадіолу (обидві дози наближуються до добового ритму вивільнення гормонів)





## Комбіноване вагінальне кільце

- Вагінальне кільце – гнучке, прозоре та еластичне кільце, яке під час введення в піхву діє шляхом вивільнення етинілестрадіолу та етоногестрелу з 54-мм севіленового кільця



- **Нова Ринг** – 1 кільце містить 2,7 мг етинілестрадіолу та 11,7 мг етоногестрелу.

Кільце вивільняє протягом доби сталу кількість етинілестрадіолу 15 мкг/добу і етоногестрелу 120 мкг/добу

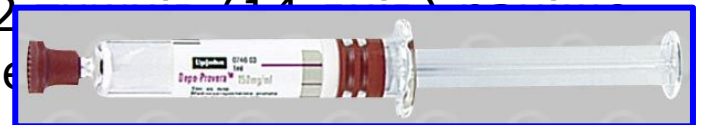
# Комбіновані ін'єкційні контрацептиви

- **Cyclofem:**  
25мг медроксипрогестерон ацетату і  
5 мг естрадіол сипіонату,  
вводяться в/м один раз на місяць
- **Mesigyna:**  
50 мг норитистерон енантату і  
5 мг естрадіол валеріату  
вводиться один раз на місяць



## Протизаплідні таблетки прогестагенового ряду (ПТП)

- Таблетки, що містять малі дози прогестагену – штучного аналога натурального гормону прогестерону
- ПТП не містять естрогену, що забезпечує можливість їх застосування жінками, для яких естрогени протипоказані
- **Прогестагенові ін'єкційні контрацептиви**
  - 150 мг депо-медроксипрогестерон ацетату (**ДМПА**), вводиться **кожні 3 місяці**. Ін'єкція може бути зроблена до 2 тижнів (14 днів) раніше або до 4 тижнів (28 днів) пізніше визначеного терміну
  - 200 мг норетистерон енантату (**НЕТ-ЕН**), вводиться **кожні 2 місяці**. Ін'єкція може бути зроблена до 2 тижнів (14 днів) раніше або до 2 тижнів (14 днів) пізніше визначеного терміну

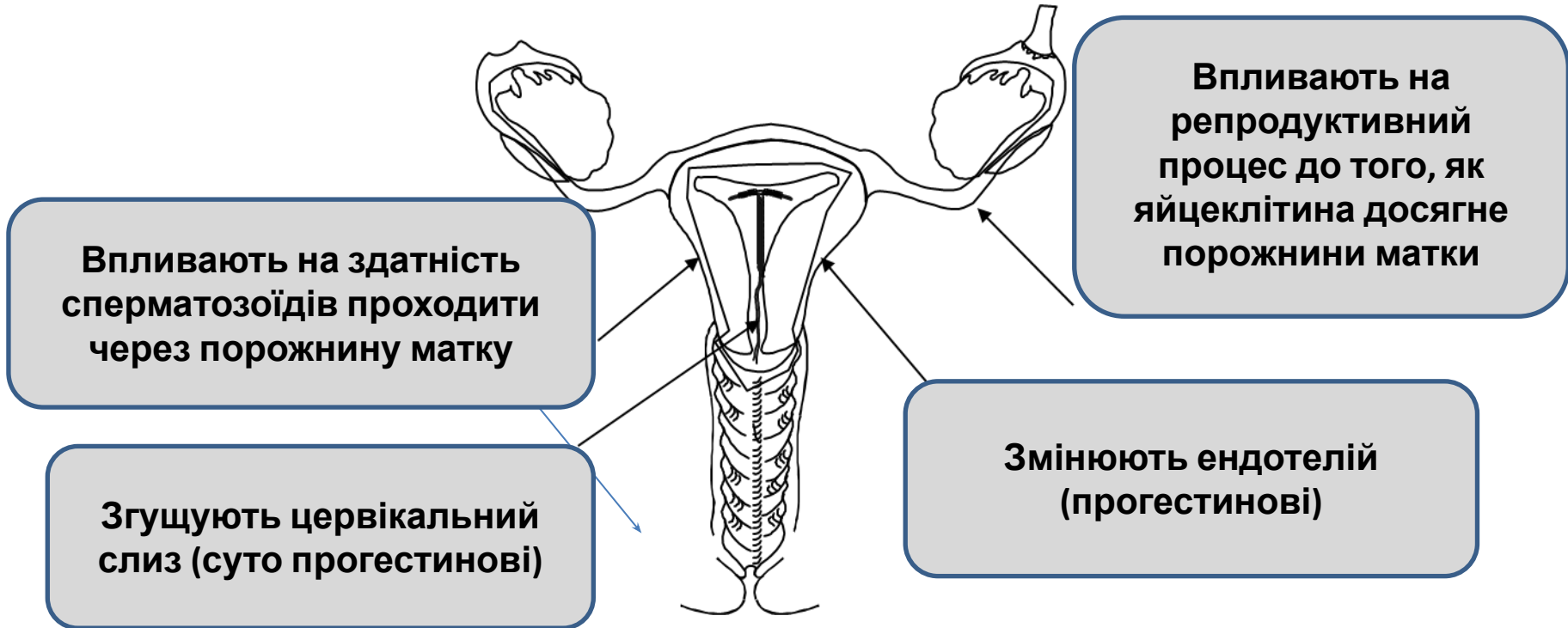


# Стани, що потребують термінового звернення до лікаря

- Затримка менструації після кількох місяців регулярних циклів (може бути ознакою вагітності)
- Сильні болі в нижній частині живота (може бути ознакою ектопічної вагітності)
- Сильна ( в 2 рази довша чи в 2 рази більша за об'ємом за звичайну) або тривала (більше 8 днів) менструація
- Мігрені (судинні головні болі), повторні надзвичайно сильні головні болі або помутніння зору



# Механізм дії ВМК



# Природні методи планування сім'ї

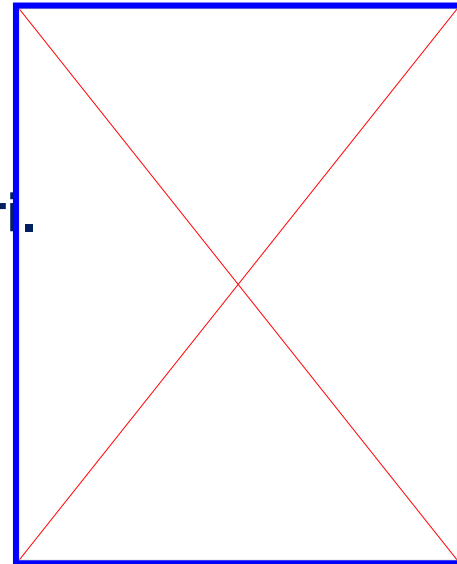
## Методи розпізнавання фертильності

В основі лежить відслідковування фертильності та визначення фертильних днів протягом менструального циклу шляхом спостереження за ознаками фізіологічних змін, що супроводжують менструальний цикл, а саме:

- цервікальною секрецією
- базальною температурою
- визначенням днів циклу

Для розрахунку фертильного періоду (ф/п) необхідно:

- ✓ визначити перший день ф/п – від числа днів найкоротшого м/ц відніміть число 18, отримане число буде датою першого дня фертильності
- ✓ визначити останній день ф/п - від числа днів найдовшого м/ц відніміть число 11, отримане число буде датою останнього дня фертильності.



# Бар'єрні методи контрацепції та сперміциди

*Бар'єрні методи контрацепції – методи запобігання небажаної вагітності через перешкоду потрапляння сперми в піхву або шийку матки механічним чи хімічним способом або сполученням того й іншого*

## Бар'єрні методи контрацепції:

- Презервативи:
  - чоловічий
  - жіночий
- Діафрагми
- Ковпачки
- Сперміциди



# Сперміциди

**Сперміциди - хімічні речовини, які інактивують або руйнують сперматозоїди в піхві до того, як вони встигають проникнути у верхні відділи статевих шляхів**

- **До складу сучасних сперміцидів входять, як правило, два компоненти: спермоушкоджувальні хімічні речовини і основа (носій)**
- **Сперміциди розрізняються, в основному, за типом носія, що входить до їх складу, і випускаються у вигляді:**
  - аерозолів (піни)
  - паст
  - гелів (крему)
  - желе
  - вагінальних пінистих таблеток
  - вагінальних пінистих супозиторіїв
  - розчинних супозиторіїв
  - розчинних плівок
  - речовин, що застосовуються для змащення презервативів



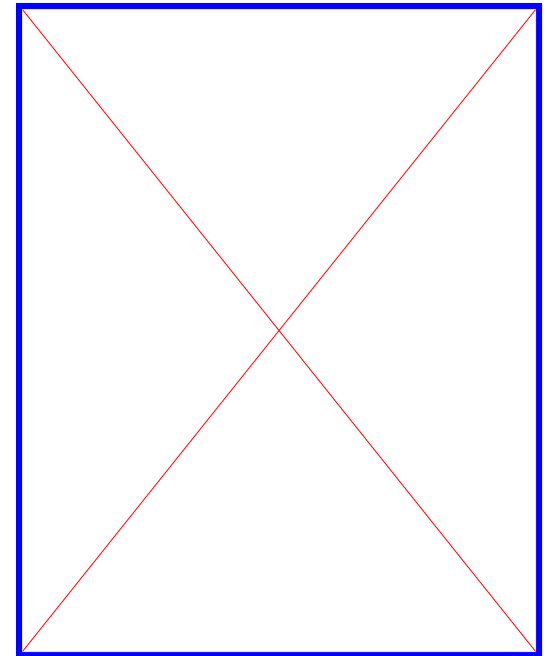


# Добровільна хірургічна стерилізація для жінок

**Трубна оклюзія** - це хірургічне блокування прохідності маткових труб з метою перешкоджання злиття сперматозоїду та яйцеклітини тобто заплідненню.

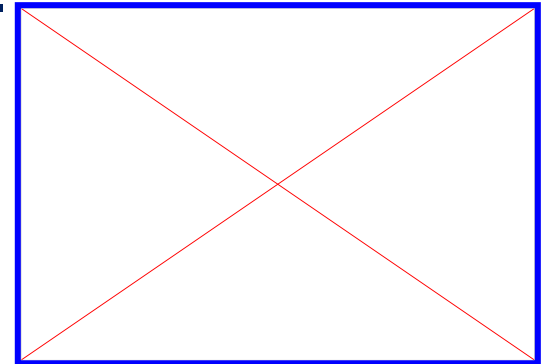
**Трубна оклюзія є методом перманентного припинення жіночої репродуктивної функції.**

Після блокування фаллопієвих труб (їх перев'язування, перерізування чи використання скобок, кілець або електрокоагуляції) запліднення яйцеклітини стає неможливим.



# Добровільна хірургічна стерилізація для чоловіків

- **Вазектомія** - це чоловіча добровільна стерилізація (ДС), що здійснюється стандартним методом (один або два невеликих розрізи) або безскальпельною технологією (метод, якому надають перевагу).
- Блокування сім'явивідних протоків, завдяки чому сперма не потрапляє до еякуляту
- Не впливає на сексуальну діяльність оскільки яєчка продовжують нормально функціонувати.



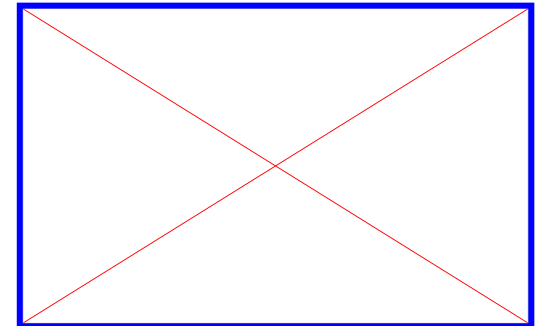
# Метод Лактаційної Аменореї (МЛА)

використання грудного вигодування як тимчасового методу запобігання від вагітності. Базується на фізіологічному ефекті, який полягає у пригніченні овуляції завдяки смоктанню дитиною грудей матері.

- Кожен акт смоктання дитиною грудей - стимулює виділення пролактину
- **Через 3 - 4 години** після годування рівень пролактину у крові знижується, проте, якщо дитина смокче часто, у крові утримується високий рівень пролактину, завдяки чому не відбувається овуляція

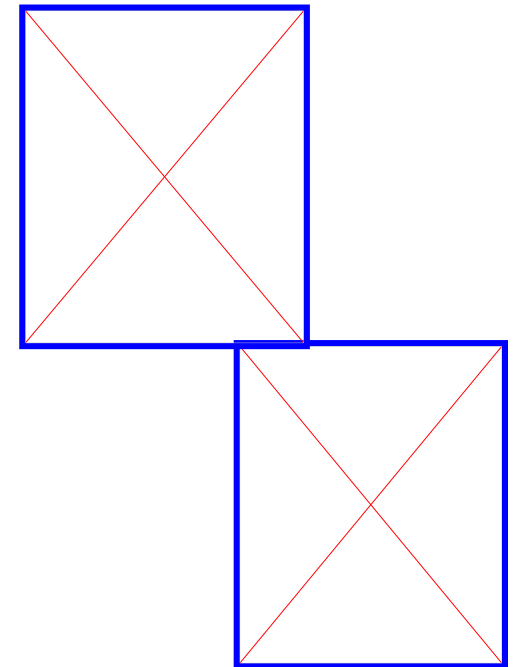
## Три умови ефективного використання МЛА

1. Виключно грудне вигодовування .
2. Менструації після пологів не відновились
3. Після пологів пройшло не більше 6 місяців.



# Типи невідкладної контрацепції

- Спеціальні таблетки для невідкладної контрацепції (ТНК) прогестагенового ряду, що містять левоноргестрел:
  - **Постинор** в 1 таблетці **0,75 мг левоноргестрелу** (в блістері 2 таблетки)
  - **Ескапел** в 1 таблетці **1,5 мг левоноргестрелу** (в блістері 1 таблетка)
- Протизаплідні таблетки прогестагенового ряду (ПТП), що містять левоноргестрел або норгестрел
- Комбіновані оральні контрацептиви (КОК)
- Внутрішньоматкові контрацептиви (ВМК)



**Препарати, що використовують для проведення невідкладної контрацепції та режими використання**

<b>Вид препарату</b>	<b>Режим призначення</b>
<b>ПТП: Доза ТНК прогестагенового ряду чи ПТП еквіваленту 1,5мг левоноргестролу</b>	<b>За один прийом протягом 96 годин після статевого акту</b>
<b>Доза ТНК прогестагенового ряду чи ПТП еквіваленту 0,75мг левоноргестролу</b>	<b>Протягом 72 годин після статевого контакту перша доза та додаткова доза – через 12 годин Всього 2 дози</b>
<b>КОК - Низькодозовані (30-35 мкг етініл-естрадіолу)</b>	<b>Прийняти 4 таб. одночасно, протягом перших 120 годин після статевого акту Повторно прийняти 4 таб. через 12 год. Всього 8 таблеток</b>
<b>ВМК Введення</b>	<b>Можна ввести ВМК протягом перших 5 днів після незахищеного статевого акту</b>