



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 13. 10. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Výhody a rizika hormonální antikoncepce aneb Jak předejít komplikacím

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vyhody-a-rizika-hormonalni-antikoncepce-aneb-jak-predejti-komplikacim__s10012x10639.html

Uvádí se, že v současnosti užívá v ČR některý z přípravků kombinované hormonální antikoncepce 34 % žen v plodném věku a „svou“ tabletku užívá více než 80 milionů žen na celém světě. Užívání hormonální antikoncepce (HA) je opředeno celou řadou mýtů, jedná se o mediálně velmi atraktivní téma. Samozřejmě vše má svá pro a proti. I užívání HA může být zatíženo jistými riziky, o kterých je třeba vědět a případné nežádoucí účinky minimalizovat.



Dospívání a hormonální antikoncepce?

Velmi žhavou otázkou je především užívání HA dospívajícími dívkami. Za

posledních 100 let se snížil průměrný věk menarché (začátek menstruačního cyklu u dívek) o 1-3 roky na generaci. V současné době je tedy průměrný věk menarché u českých dívek 12,3 roku. Zpočátku (první 1-1,5 roku) jsou cykly ještě anovulační, ale poté již nastupují ovulační cykly a dívka se stává plodnou. Nicméně právě zde je jádro jistého konfliktu – interval mezi nástupem plodnosti a sociálněekonomickou zralostí (včetně zralého přístupu v péči o dítě) je u vysokošolaček nejméně 10-12 let. Samozřejmě je namístě námitka, že 15letá dívka nemusí být za každou cenu sexuálně aktivní a tedy ani užívat HA, nicméně podle dlouhodobého sledování 70-80 % mladistvých je sexuálně aktivních, přičemž první pohlavní styk mívají dospívající v 17. letech. Řešením jistě není mladým zakazovat sex, ale otevřeně s nimi mluvit o možnostech, přínosech i rizicích různých druhů antikoncepce.

Pozitiva

Vedle antikoncepčního účinku HA zmírňuje menstruační bolesti a intenzitu menstruačního krvácení, takže se uplatňuje i u dívek a žen s premenstruačním syndromem nebo nepravidelným menstruačním cyklem. HA se s výhodou používá pro zmírnění obtíží spojených se zvýšenou hladinou androgenů (hirsutismus, akné, syndrom polycystických ovarií.)

- pohodlné a bezpečné řešení

- zmírnění bolesti a krvácení
- snížení intenzity PS (premenstruačního syndromu)
- "pravidelnost" cyklu"
- hezká pleť

Ovlivňuje HA hmotnost?

Velmi obávaným strašákem je vzestup hmotnosti. **Vzestup hmotnosti bývá zapříčiněn zadržováním vody v těle**, řešením je pak změna HA. Pouze u části žen dojde k vzestupu hmotnosti vlivem zvýšené chuti k jídlu, přičemž v pozadí stojí zpravidla přípravky obsahující silnější gestageny.

Možná rizika

Většina nežádoucích účinků se vyskytuje hlavně zpočátku užívání těchto preparátů a mívají přechodný charakter. Řešením se popř. změna typu HA. Nežádoucí účinky jsou také mírnější u přípravků s nižšími dávkami hormonů. Mezi nejčastější nežádoucí účinky se řadí krvácení mimo cyklus. U preparátů s vyšším obsahem estrogenů se mohou objevit pocity na zvracení, bolesti prsů a zadržování tekutin v těle. U části žen se objevují psychické změny, zejména ve smyslu podrážděnosti, depresí nebo zvýšené únavy. Přibližně u 5 % žen na konci prvního roku užívání a u 40 % žen po 8 letech užívání se objevuje

zvýšená pigmentace. Příčina není přesně známá, soudí se, že důvodem je nedostatek vitamínu B. Mezi středně závažné nežádoucí účinky patří také častější výskyt vaginálních infekcí a jejich obtížnější léčba.

Nejvážnější komplikace

Mezi nejvíce obávanou a **nejzávažnější komplikaci se řadí tromboembolické nemoci** - TEN (plicní embolie, tromboembolie, trombózy a flebotrombózy), **infarkt myokardu a cévní mozkové příhody**. Po nasazení HA totiž dochází ke změnám hemostázy (zástava krvácení) a stoupá aktivita koagulačních faktorů. **Mezi nejohroženější patří dívky a ženy s mutací genu pro protrombin a leidská mutace faktoru V**, která je spojena s vysokým rizikem žilní trombózy. Výskyt tromboembolických komplikací závisí mimo jiné na obsahu estrogenů v HA. Snížení ze 100-150 µg na 50-80 µg snižuje výskyt plicní embolie o 50 a více %. Významnými rizikovými faktory TEN je kouření, obezita, dlouhodobá imobilizace, kouření marihuany a pozitivní rodinná anamnéza z hlediska výskytu TEN. Riziko TEN zvyšuje také dlouhé sezení bez kompenzace pohybem, např. cesty letadlem, dálkovými autobusy nebo dlouhé sezení ve škole bez přestávek vyplněných pohybem.

Lze rizikům předejít? 5 rizikových faktorů

HA představuje bezpochyby jeden z nejspolehlivějších způsobů antikoncepce, ale nasazení HA má předcházet důkladné vyšetření lékařem, sepsání podrobné anamnézy, **komplexní gynekologické vyšetření a vyšetření laboratorní**. Ženy a dívky, které chtějí užívat HA, by měly přestat kouřit a to s dostatečným časovým odstupem ještě před zahájením užívání HA. **Kouření více než 15 cigaret denně patří mezi kontraindikace užívání HA**. Zejména mladé dívky by neměly tento fakt bagatelizovat. Ze strany lékaře je důležitý citlivý a především individuální přístup, jehož výstupem je doporučení nejvhodnějšího způsobu antikoncepce. HA by neměla být nasazována bezhlavě, důležité je, aby dívka byla již pohlavně zralá (tzv. cykly byly již ovulační), svou úlohu má jistě i určitý stupeň sociální zralosti.

- podstoupit vyšetření u lékaře; vyšetření pomocí krevních testů (ideálně požádat i o test rezistence)
- nekouřit
- dodržovat pitný režim (dehydratace riziko zvyšuje)
- udržovat stabilní optimální hmotnost (nadváha riziko zvyšuje)
- pravidelně se hýbat (dlouhé sezení v jedné poloze riziko zvyšuje)
- při cestování letedlem hlavně pít a v rámci možností se hýbat

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz