

# KONTRACEPCIJA

*Globalni stav politike većine zemalja da svako dijete bude željeno*

# Kontracepcija


- je pojam koji se koristi za razne metode i sredstva koji se koriste kao zaštita od trudnoće.

- **kontracepcija** NIJE TEMA O KOJOJ SAMO ŽENA TREBA DA MISLI, NEGO OBA PARTNERA, NAJBOLJE ZAJEDNIČKOM ODLUKOM NAKON SAVJETA GINEKOLOGA

# NASTAVAK

- *Nema savršene metode* izbor kontracepcije će biti neka vrsta kompromisa
- Sigurnost i djelotvornost su vjerovatno nekima najvažniji, a nekima je važna i njihova praktičnost, dostupnost i cijena

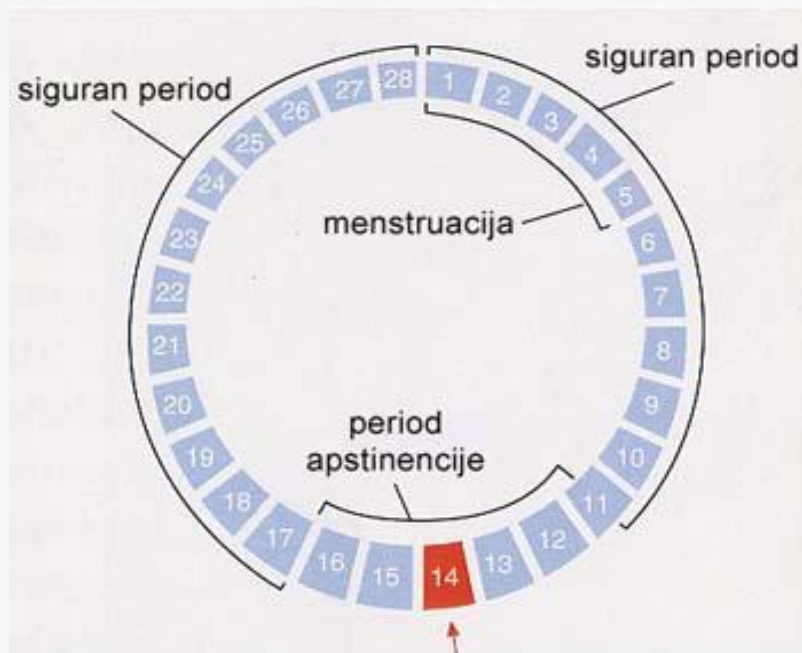
# NASTAVAK

- Neutralne metode zasnivaju se na reproduktivnom ciklusu žene i apstinenciji
  - Hormonalna metoda
  - Metoda barijere
  - Intrauterinski uređaj
  - vazektomija
- 

## planning NFP)

- Kod žene se odrede plodni dani i u tom periodu ona apstinira, plodni dani mogu se odrediti pomoću kalendara, praćenje cervikalne sluzi i tjelesne temperature
- Povlačenje (sprečavanje intravaginalog ejakuliranja)

# METODE KONTRACEPCIJE



- **Prirodne metode kontracepcije**
- Ritmična metoda- (Ogino-Knausova metoda) se zasniva na računanju "plodnih i neplodnih dana", i određuje "neplodne, sigurne" dane,
- od 10-17-og dana ciklusa, na osnovu verovatnog termina ovulacije i života jajne ćelije i spermatozoida. Nije pouzdana metoda, jer ciklusi vrlo često variraju, a kao što je već rečeno, ovulacija se može desiti i u neko drugo vrijeme

# ritmički metod kontracepcije

- Temperaturna metoda se zasniva na mjerenju "bazalne" temperature tjela žene, tj. jutarnje temperature odmah nakon spavanja, a prije ustajanja. Zbog rada hormona Progesterona u drugoj fazi menstrualnog ciklusa, nakon ovulacije, telesna temperatura žene postaje viša bar za 0,3 C stepena. Da bi se ustanovile ovulacije kod žene, bilo bi potrebno mjerenje ove temperature i zapisivanje u specijalnu listu bar 3 mjeseca, da bi se otprilike utvrdilo kada se ovulacije dešavaju, a siguran period je nakon povišenja temperature.
- Danas se prave specijalni termometri koji pokazuju crveno i zeleno kad su odnosi mogući odnosno nisu. Metoda nije sasvim pouzdana i ograničava odnose na određene dane

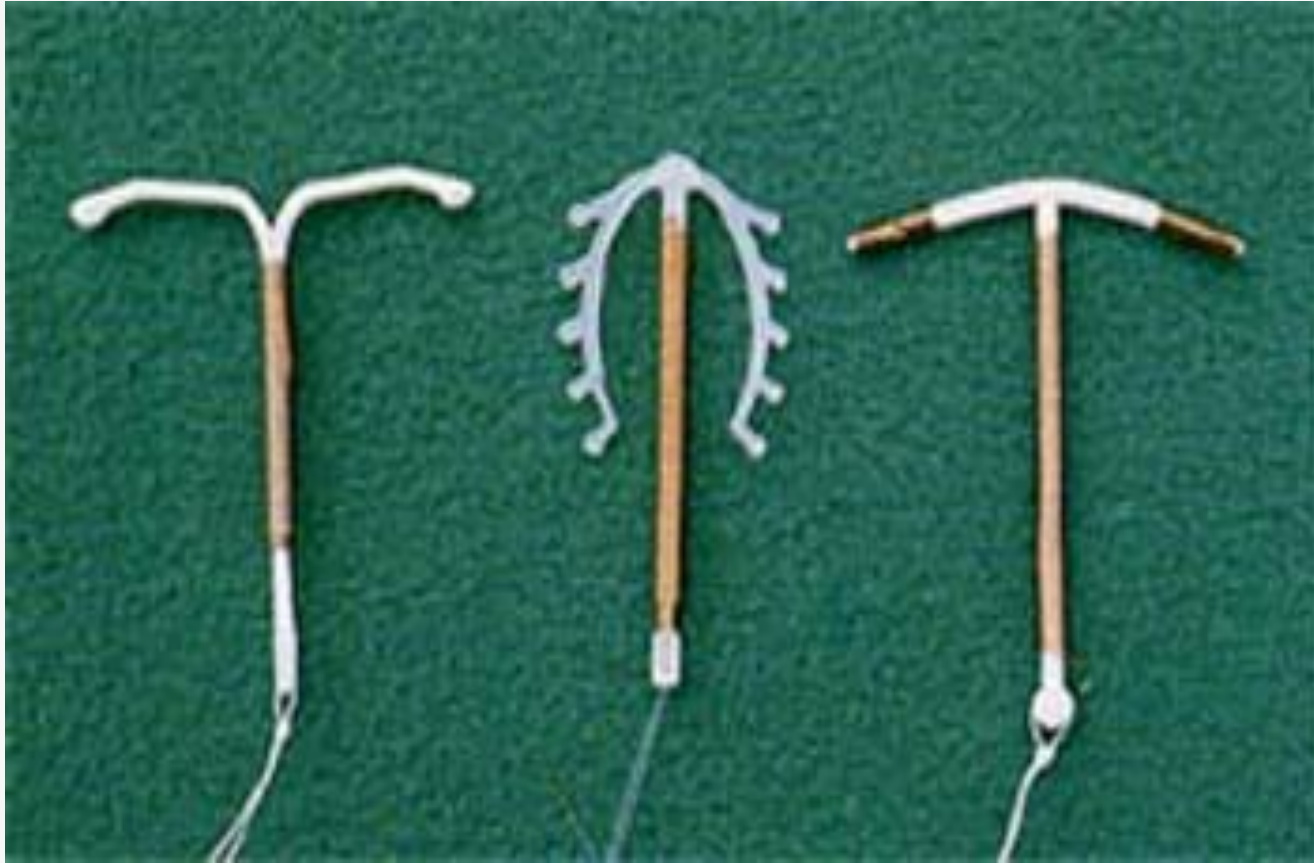
# sluzi

- u danima ovulacije primjećuju se promjene na sluzi koja izlazi iz grlića (cerviksa) materice, ona postaje providna i vrlo rastezljiva, neki je upoređuju sa nekuhanim bjelancetom. Pod mikroskopom se vidi razgranatost, kao paprat. Kod nas je korištena metoda "Maybe baby", ali se pokazalo da žene nisu umjele najbolje da protumače ovaj test.
- Simptotermalna metoda = temperaturna + ovulatorna metoda - od svih prethodno navedenih metoda najbolja je kombinacija mjerenja bazalne temperature i opažanje promjena cervikalne sluzi, jer će najverovatnije tačno odrediti ovulaciju.

# Nastavak -

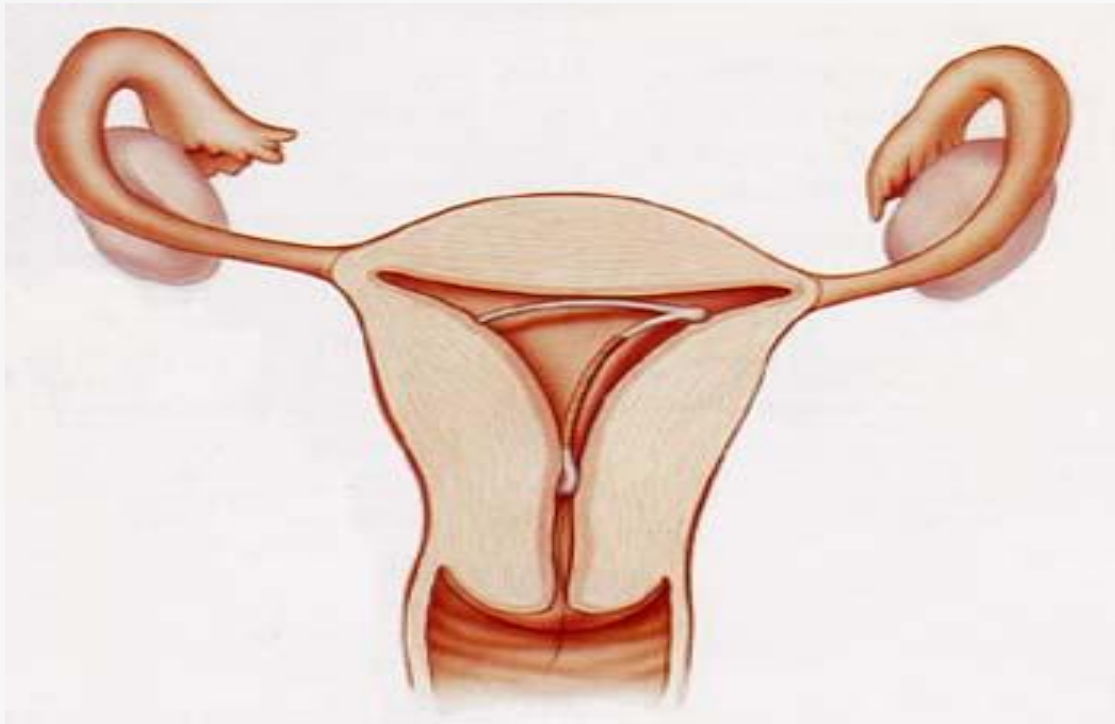
- U Americi postoje specijalni instruktori koji podučavaju par kako da pravilno koristi ovu metodu i ako se potpuno pridržavaju uputstava, pouzdanost metode je 90-98% da žena neće zatrudnjeti. Obrnuto, ukoliko žena želi da zatrudni, takođe se može koristiti ova metoda da se utvrdi vreme ovulacije.
- Dojenje - za vreme dojenja bebe, obično nema menstruacije, nema ovulacija i nema jajne ćelije, te ovu metodu koristi mnogo žena trećeg sveta koje doje i po dve godine da ne bi zatrudnjele.
- Međutim, u ovo se nikako ne sme pouzdati, jer prva ovulacija se dešava pre menstruacije, te se može zatrudneti i dok nema menstruacija. Za vrijeme perioda dojenja, ženi se preporučuje da koristi kondom

# Helminjska sredstva - spermicidi, Spirala



nemedicirane - plastične (izrađeni od polietilena)

medicirane - sa metalima (bakar, srebro, zlato) sa hormonom Progesteronom



- Medicirane spirale - su intrauterini ulošci koje sadrže metale (bakar, srebro ili zlato) ili hormon progestin (sintetski napravljen hormon, Progesteron). Kao i kontraceptivne tablete, spirale su najpouzdanija zaštita od neželjene trudnoće, ne ugrožavaju spontanost seksualnih odnosa, ali ne samo da nisu zaštita od polno prenosivih bolesti, nego u nekim slučajevima mogu pogodovati širenju infekcije u polne organe žene - matericu, jajovode, jajnike, pa čak i u malu karlicu. Iz ovih razloga - povećana mogućnost infekcije polnih organa, spirale ne treba da koriste mlade osobe

- spirale ne treba da koriste mlade djevojke koje nisu rađale djecu (zbog mogućnosti infekcije i steriliteta kao posledice upale), žene koje imaju više seksualnih partnera, koje nemaju redovne odnose, koje imaju neredovne menstrualne cikluse, koje su imale upale u maloj karlici. Dugotrajnom praksom se pokazalo da spiralu mogu da koriste i žene koje su imale carski rez- jedan ili dva (poslije trećeg postoji mogućnost sterilizacije - podvezivanja jajovoda ukoliko žena to želi), bez ikakvih problema i komplikacija, mada su ginekolozi ranije smatrali suprotno. Ove žene i poslije višegodišnje upotrebe spirala, pa čak i nekoliko spirala za redom, nisu imale nikakvih problema povezanih sa prethodnom operacijom.

- Metalne spirale ne smiju koristiti one žene koje imaju više od 40 godina, koje imaju obilne menstruacije ili miome na materici (dobročudni izraštaji mišićnog tkiva materice). Za ova posljednja tri slučaja se preporučuju spirale sa hormonom progestinom ne samo kao pogodna kontracepcija, nego i kao lijek. Naime, hormon Progesteron dovodi do stanjivanja matericne sluzokože, i smanjivanja mioma, a količina menstrualnog krvarenja sa ovom spiralom je izuzetno oskudna. Progesteronska spirala Mirena-Levonorgestrel može ostati u materici 5 godina, a metalne spirale 3-5 godina. U Engleskoj i Austriji ginekolozi ostavljaju bakarne spirale i po 7-8 godina u materici žene. Za to vrijeme žena mora dolaziti redovno na kontrole kod ginekologa, jednom do dva puta godišnje, a u slučaju pojačanog vaginalnog sekreta odmah je potrebno javiti se na kontrolu i liječenje.

# KONTRACEPCIJE

- Prekinuti odnos - (coitus interruptus) je tradicionalna, često korištena metoda koja znači vađenje muškog polnog organa (penis) iz ženskog (vagine) prije izbacivanja sperme (ejakulacija). Nije sigurna metoda, jer i prije ejakulacije može neki spermatozoid izaći iz mokraćovoda i dospeti u matericu, a remeti normalan tok seksualnog odnosa i kod muškarca i kod žene.  
Produženi odnos (coitus reservatus) znači da muškarac zadržava izbacivanje sperme, ejakulaciju, do koje uopšte ne dolazi. Na taj način ne dolazi do njegovog seksualnog zadovoljenja, a ako se ova metoda stalno koristi, može doći do oboljenja prostate i bolova u testisima

- Sve naprijed nabrojane metode nisu sasvim pouzdane metode zaštite od neželjene trudnoće, a naročito se ne preporučuju adolescentima, mladim djevojkama koje su na početku seksualnog života.

Nijedna od ovih metoda nije zaštita od seksualno prenosivih bolesti (klamidije, herpes, šiljati kondilomi, trihomonas, gljivice, bakterijske vaginoze, AIDS, gonoreja i druge), jer su polni organi u direktnom kontaktu.

# barijerne (mehaničke) metode kontracepcije

- Kondom- muški - je jedno od najpoznatijih metoda kontracepcije i ako se pravilno i redovno koristi, pouzdana je metoda zaštite i od trudnoće i od seksualno prenosivih bolesti.
- međutim, ako se ne koristi tokom cijelog odnosa, ako spadne ili prsne u toku seksualnog odnosa, do trudnoće ipak može doći, pa zato ne spada u najsigurnija sredstva kontracepcije, ali je najpreporučljiviji za one koji nemaju stalnog partnera ili redovne odnose i veoma je preporučljiv za mlade



# Cervikalna kapa



- prekriva samo grlić materice, ženu mora ginekolog naučiti gdje se nalazi grlić i kako da je postavi, ona nije kompletna zaštita od polnih bolesti, jer su zidovi vagine neprekriveni, mora se staviti prije odnosa, i ostaviti da stoji najmanje 8 sati nakon odnosa- da bi bilo sigurno da nema više živih spermatozoida u vagini. Može stajati i dva dana u vagini, i koristiti se za nekoliko odnosa. Nema je kod nas.

# Dijafragma



- ranije je bila popularnija, kod nas se teže nađe. Ovo je takođe sredstvo zaštite koje žena stavlja, uz prethodnu obuku kod ginekologa, tako da prekriva i grlić i dio prednjeg zida vagine. Mora se postaviti u vaginu bar dva sata prije seksualnog odnosa i premazati spermicidnom kremom, a nakon odnosa mora ostati bar 8 sati na mjestu. Ne može stajati duže, a nakon svake upotrebe se mora dobro oprati, natalkovati i staviti u odgovarajuću kutiju.

# Dijafragma

- Spermicid oko rubova te donju i gornju površinu kupole dijafragme
- Trebalo bi da traje 1-2 godine
- Promjeniti ako dođe do promjene težine,poroda,pobačaja operacije
- Efikasnost 87%



- Postoje kombinovane hormonske kontraceptivne tablete, sa dva hormona koji odgovaraju ženskim hormonima estrogenu i Progesteronu , postoje i pilule samo sa homonom progestinom ("mini pilule"). One su skoro 100% sigurna zaštita od trudnoće (ali ne i od polno prenosivih bolesti), ako se pravilno uzimaju

# Depo provera

- su injekcije hormona progestina koji se daju u mišić jednom u tri mjeseca. Vrlo su pouzdana zaštita od trudnoće, ali ne i od polno prenosivih bolesti. Mogu da izazovu neuredna, probojna, oskudna-tačkasta krvarenja i da malo poremete menstrualne cikluse. I ovde postoje neka stanja kada ih žene ne smiju koristiti, a za vreme dojenja se smiju koristiti. Injekcije dva hormona- (Lunelle) kombinacije hormona koji odgovaraju estrogenu i Progesteronu koje se daju jednom mjesečno.

- Implantati sa progestinom- (Norplant i Implanon) - veoma sigurna i veoma pogodna metoda kontracepcije, naročito za mlade devojke, mada nije zaštita od polno prenosivih bolesti.
- Radi se o jednom štapiću veličine šibice koji se ugrađuje u unutrašnju stranu nadlaktice, ispod kože, a sadrži hormon progestin koji se otpušta sa tog mjesta tokom 5 godina. Ukoliko žena koja ga koristi želi ranije da zatrudni, dovoljno je da ga malom hirurškom intervencijom ginekolog odstrani

# Oralni kontraceptivi

- Danas se proizvode tablete sa minimalnim dozama novijih vrsta hormona koji vrlo rijetko imaju nuspojave, ali zato imaju mnoga blagotvorna dejstva osim kontraceptivnih- menstrualna krvarenja nisu obilna, nema bolnih menstruacija ni predmenstrualnog sindroma (PMS), često nestaju bubuljice sa lica ako ih ima, one "čuvaju" jajnike i matericu od cista i raka, a dobro deluju i na dobroćudne promene u grudima, naročito kada su one posledica neravnomernog dejstva hormona. Preporučuju se mladim djevojkama i ženama do 40 godine (u svetu se ženama preporučuje njihovo korišćenje čak i do 50-te godine). Nema potrebe praviti pauze prilikom uzimanja ovih tableta, nego se mogu stalno koristiti čak i do ukupno 15 godina. Ne utiču negativno na plodnost žene.

- Postoji malo stanja u kojima žene ne smiju uzimati kontraceptivne tablete - bolesti jetre i bolesti krvnih sudova i srca, pojačano zgrušavanje krvi sa infarktom ili ICV još neka o kojima će ginekolog ispitati ženu prije prepisivanja ove vrste kontracepcije.
- Ne smiju ih uzimati žene koje puše, jer se u tom slučaju povećava zgrušavanje krvi i može doći do komplikacija začepljenja krvnih sudova.
- Važno je da se uzimaju redovno, po 1 svaki dan, tokom 21 dana, a zatim 7 dana pauze, pa se opet počinje sa novom kutijom.
- **One sprečavaju ovulaciju, tj razvoj jajne ćelije samo u tom ciklusu u kojem se uzimaju, a nakon prestanka uzimanja tableta, jajne ćelije će se ponovo razvijati.**


# URGENTNA (HITNA) kontracepcija

- U slučaju da se desi seksualni odnos bez zaštite ili ako kondom pri odnosu prsne ili spadne, još uvek nije sve izgubljeno.
- Postoji način da se moguća trudnoća spriječi, ali zato ipak treba otići kod doktora.
- Ako se u roku od 72h uzmu tablete koje ginekolog preporuči, u 95-98% slučajeva do trudnoće neće doći. Kod nas se mogu dobiti tablete "Postinor" (koje sadrže progestin Levonorgestrel) koje se uzimaju jedna u roku od 72 h nakon odnosa i druga nakon 12h od uzimanja prve.
- One neće izazvati krvarenje, a slijedeća menstruacija će se javiti na vreme kada je i trebalo da se javi. **Ovu metodu ne treba zloupotrebiti i koristiti kao redovnu kontracepciju, nego zaista samo u specijalnim i "hitnim" slučajevima.**

- Vaginalne kreme, paste, gelovi i tablete (tj. vaginalete) sadrže spermicidnu hemijsku materiju nonoxinol 9 koja ubija spermatozoide. Stavljaju se u vaginu prije odnosa, same ili još bolje u kombinaciji sa kondomom ili dijafragmom, ili sa metodom računanja plodnih dana, a nakon odnosa se žena ne smije vaginalno ispirati. Ne pružaju zaštitu od polnih bolesti, a nisu sasvim pozdani, naročito ako se koriste bez dodatnih metoda.
- ABFilm je tanka folija koja se savije i 15 minuta prije odnosa stavi u vaginu, tako da prekrije grlić materice. Tu se rastapa i deluje spermicidno-ubija spermatozoide. Vrlo često postoji problem pravilnog postavljanja ovog sredstva, te nije pouzdana metoda zaštite od neželjene trudnoće, a ni od polnih bolesti.

- Sundeer natopljen spermicidnim sredstvom postoji u nekim zemljama, ali ne kod nas. Kupuje se u apoteci i postavlja neposredno prije odnosa ili nekoliko sati prije odnosa
- Predstavlja mali sunder koji sadrži spermicidno sredstvo nonoxinol 9 i istovremeno je i mehanička i hemijska barijera za prodor spermatozoida u matericu. Mora ostati u vagini najmanje 6 sati nakon odnosa, ukupno može ostati u vagini najduže 30 sati, a pruža zaštitu tokom 24 sata i mogu se ponavljati odnosi tokom tog perioda.

# Kombinirana oralna kontraceptivna sredstva

- Najefikasniji promjenjivi metod
  - Mehanizam djelovanja- primarno sprečavanje ovulacije
  - Ometa transport jajašca
  - Endometrijalnog razvoja
  - Proizvodnje cervikalne sluzi
- 

# Kontraindikacije kod OK-a

- Aktivni tromboflebitis
- Akutno ili hronično oboljenje jetre
- Mogući rak dojki
- Nedijagnosticirano genit. krvar
- Pušenje kod žena iznad 35 god
- trudnoća

# VAZEKTOMIJA

- Izuzetno efikasna
- Oslobađa ženu tereta kontracepcije
- Nije skupa ako se dugoročno računa
- Trajna
- 5-10 % žali zbog odluke

# LAPAROSKOPSKA STERILIZACIJA JAJOVODA

- Komplikacije se rijetko dešavaju
- Ostavlja mali ožiljak brzo se izvodi
- Trajna
- Ako ne uspije visok rizik od vanmaterčne trudnoće

# Vaginitis/cervicitis

- Vaginitis (infekcija vagine) je jedan od najčešćih ginekoloških problema. Najčešći uzročnici su *Trichomonas vaginalis*, *Candida albicans* uzročnik vaginalne kandidijaze i
- *Gardnerella vaginalis* uzročnik bakterijske vaginoze (BV) (uzrok 90% svih vaginitisa).
- Vagina ima brojnu floru mikroorganizama koja je u normalnim uvjetima uravnotežena.
- Od fizioloških, stalnih stanovnika vagine važni su laktobacili, korinebakterije i gljivice.

# nastavak

- Mnogobrojni faktori mogu prouzročiti neravnotežu i posljedičnu infekciju.
- Važan faktor je hemijska kiselost koja vlada u rodnici. Ona sprječava rast patogenih mikroorganizama.
- Od ostalih faktora tu su: korištenje higijenskih pripravaka namijenjenih ženama, kontraceptivi, tablete koje se primjenjuju vaginalno (vaginalete), antibiotici, spolno prenosive bolesti, spolni odnos i stress.
- Tačan broj ove bolesti teško je utvrditi zbog mnogobrojnih asimptomatskih slučajeva bolesti, samodijagnosticiranja i samoliječenja. Računa se da otprilike 5-15% žena boluje od vaginitisa.

# Komplikacije bolesti

- Upala vagine može dovesti do hronične iritacije i propadanja epitela rodnice. To, ipak, može dovesti do olakšanog prijenosa spolnih bolesti, uključujući HIV.
- Komplikacije bakterijskog vaginitisa
- (BV) uključuju endometritis, upalu zdjelice, i infekcije poslije operacijski rana nakon ginekoloških zahvata.
- U trudnoći, bakterijska viroza i trihomonijaza su povezani s povećanim rizikom za prerano pucanje plodnih ovoja, prijevremenih trudova i prijevremenih porođaja.

# Klinička slika:

- Gotovo sve bolesnice su mlade, spolno aktivne žene. Glavni znak zbog kojeg se javljaju liječniku je iscjedak neugodna zadaha.
- Bakterijska vaginoza: karakterizirana je pojavom homogenog, smrdljivog, bijelog ili zelenog iscjetka iz vagine uz osjećaj svrbeža. To je najčešći uzrok vaginoza (50%). BV je uzrokovana pojačanim rastom bakterija od kojih je najvažnija *Gardnerella vaginalis*.
- BV u 50% bolesnika prolazi asimptomatski.

# dijagnostički kriteriji

- Da bi se postavila dijagnoza bakterijske vaginoze potrebno je imati sljedeće kriterije:
  - 1. gusti bijeli ljepljivi iscjedak,
  - 2. vaginalni pH viši od 4.5,
  - 3. otpušta neugodni miris s kalijevim hidroksidom (KOH).

# Vaginalna kandidijaza

- svrbež je glavni simptom. To je praćeno gustim, bijelim iscjetkom bez mirisa
- koji može biti u vrlo malim količinama