

it's
HERE!

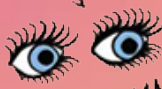
НАКОНЕЦ-ТО!

CONTRACEPTION

КОНТРАЦЕПТИВЫ that **LASTS** for
YEARS

ДЕЙСТВУЮТ
ГОДАМИ

the longer
the better!



ohhhhhhh
if only
MASCARA, hair dye +
WAXING did too!
especially

!!!

ТУШЬ,



RUSSIAN

Руководство по использованию
противозачаточных средств
длительного действия.

Опубликовано Государственной службой
здравоохранения Здоровье Шотландии

Адрес офиса в Эдинбурге:

Woodburn House
Canaan Lane
Edinburgh EH10 4SG

Адрес офиса в Глазго:

Elphinstone House
65 West Regent Street
Glasgow G2 2AF

© NHS Health Scotland, 2009

Государственная служба здравоохранения
Здоровье Шотландии является центром
сотрудничества ВОЗ по пропаганде здорового
образа жизни и укреплению здоровья населения.

Мы будем рады рассмотреть предложения о
переводе на другие языки или публикации в
другом формате. Пожалуйста, обращайтесь в
наш отдел печати:
email: marketing@health.scot.nhs
тел.: 0131 536 5500



В этой брошюре содержатся основные сведения о трёх наиболее эффективных типах противозачаточных средств длительного действия – внутриматочной спирали (ВМС), внутриматочного приспособления (ВМП) и импланта. Дополнительную информацию о других методах контрацепции можно найти на сайте www.sexualhealthscotland.co.uk

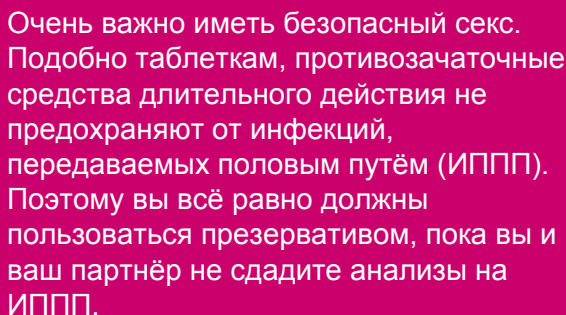
Контрацепция очень индивидуальна, и в течение жизни вас могут привлекать разные методы. Возможно, вы придёте к тому, что противозачаточные средства, которые действуют длительное время, позволяя не думать о необходимости предохраняться каждый день, подходят вам больше всего. Противозачаточные средства длительного действия не являются чем-то новым, и ими пользуется 1 из 25 женщин в Шотландии. Но, возможно, вы немного знаете о таких контрацептивах, только то, что вы узнали из СМИ или от друзей, а эти данные могут ввести вас в заблуждение.



?

Вам не нужно помнить о контрацепции каждый день или каждый раз, когда вы вступаете в половые отношения. Противозачаточные средства длительного действия высокоэффективны – показатель надежности составляет выше 99%. Средства действуют несколько лет после начала использования.

Начиная действовать очень быстро, противозачаточные средства длительного действия прекращают своё действие в течение нескольких дней после удаления и не оказывают воздействие на плодovitость в будущем. Они очень безопасны, и большинство женщин могут использовать такие средства вплоть до наступления климакса. Иногда возможны побочные эффекты, включая изменения в менструальном цикле, но они не часто встречаются.



Очень важно иметь безопасный секс. Подобно таблеткам, противозачаточные средства длительного действия не предохраняют от инфекций, передаваемых половым путём (ИППП). Поэтому вы всё равно должны пользоваться презервативом, пока вы и ваш партнёр не сдадите анализы на ИППП.



?

Задайте себе вопрос, подойдут ли сейчас вам, вашему стилю жизни противозачаточные средства длительного действия?

Подумайте не торопясь:

- о вашей половой жизни
- о вашей работе
- о вашем здоровье
- о вашей семье

Выбирая противозачаточные средства, вы должны решить, что является правильным именно для вас, какого бы возраста вы не были. Может быть, вы забываете принять таблетку, особенно если вы очень заняты, или вы много путешествуете, или у вас ненормированный рабочий день. Возможно, вам нужны контрацептивы, которые облегчают болезненные и обильные менструации. Вполне вероятно, вы не хотите пока иметь детей или не хотите иметь детей вообще, вы считаете свою семью уже сформировавшейся или хотите сделать перерыв до рождения следующего ребёнка.

Ваш лечащий врач или специалист по планированию семьи может вам посоветовать, какой тип противозачаточных средств длительного действия вам подходит. Все средства, перечисленные здесь, могут быть использованы женщинами любых возрастов, вне зависимости от того, рожали ли вы уже или нет. Вас спросят об истории болезни и о видах контрацепции, которыми вы пользовались раньше. Вам также помогут выбрать наиболее подходящий метод предохранения, объяснят использование соответствующего средства, и запишут вас на его установку в удобное для вас время. Врач также удостоверится, не беременны ли вы уже и нет ли подозрений на ИППП.



?

Противозачаточные средства длительного действия устанавливает специально обученный врач или медсестра. Установка может проходить в вашей поликлинике, а если там такие услуги не предоставляются, вас направят в соответствующий центр.

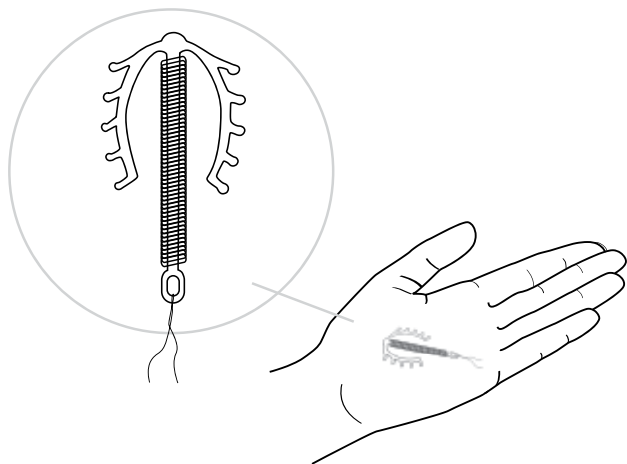
Как и в случае с другими способами предохранения, вашему телу потребуется немного времени, чтобы привыкнуть. Если же выбранное средство длительного действия вам не подойдет, его удалят в любое время. Если у вас что-то вызывает беспокойство, проконсультируйтесь у лечащего врача или специалиста по планированию семьи.



?

Существуют три основных вида противозачаточных средств длительного действия – ВМС, ВМИ и имплант. Они действуют посредством приостановления овуляции или оплодотворения, или и того, и другого, и предотвращают беременность на более чем 99%. Такими средствами можно пользоваться в любом возрасте и независимо от того, рожали вы или нет.

Все три контрацептива незаметны. После установки вам не нужно думать о предохранении длительного действия – медсестра или доктор научат вас, как проверять, на месте ли находится установленное средство.



- ВМС, или спираль, представляет собой небольшое приспособление из пластмассы и меди, которое вводится в полость матки.
- ВМС действует от 5 до 10 лет.
- Это не гормональное средство.
- Оно подходит женщинам, которые не могут принимать противозачаточные таблетки или тем, кто хочет найти альтернативное таблеткам средство.

Возможные побочные эффекты:

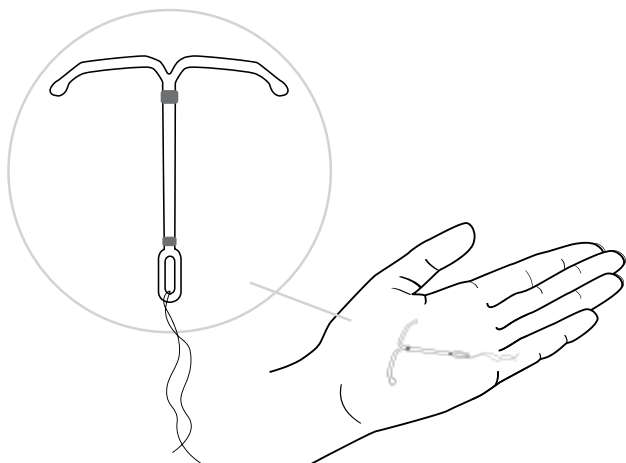
Ваши менструации могут стать более длительными, болезненными и более обильными, но в течение последующих нескольких месяцев ситуация часто улучшается.

Введение ВМС, консультация врача и осмотр занимает до 20 минут. Сам процесс введения спирали может вызвать чувство дискомфорта, но вам помогут обезболивающие таблетки или местная анестезия. В течение последующих нескольких дней возможны болезненные ощущения и легкое кровотечение.

Удаление ВМС не занимает много времени. Доктор или медсестра должны будут просто аккуратно потянуть за нитки, которые виднеются из шейки матки.

Несмотря на то, что ваш доктор или медсестра будут специально обучены вводить данный тип контрацептива, в редких случаях – в одном из тысячи – ВМС может сместиться за пределы матки в процессе установки. Это может вызвать боль, и возможно, спираль потребуется удалять хирургическим способом. Чтобы убедиться, что это не произошло, вас могут пригласить на осмотр через 6 недель.

()



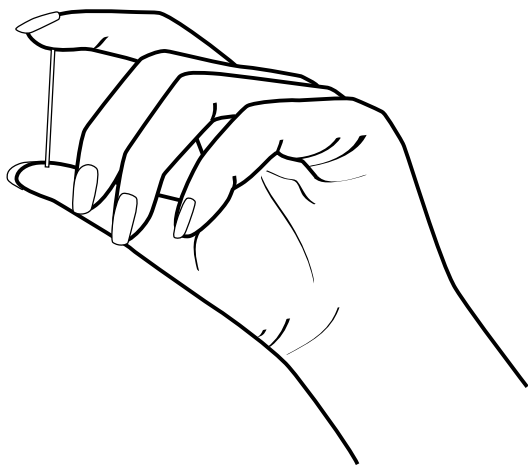
- ВМП представляет собой пластмассовое приспособление Т-образной формы, которое вводят в полость матки, где оно начинает выделять гормон подобный прогестерону.
- Торговая марка «Mirena»
- ВМП действует 5 лет.
- Оно подходит женщинам, которые не могут принимать противозачаточные таблетки или тем, кто хочет найти альтернативное таблеткам средство.
- Ваши менструации скорее всего станут короче, менее обильными и менее болезненными, а со временем вообще прекратятся.

Возможные побочные эффекты:

Некоторые женщины жалуются на появление прыщей, на головные боли и болезненные ощущения в груди.

Введение ВМП, консультация врача и обследование занимает до 20 минут. Сам процесс введения приспособления может вызвать чувство дискомфорта, но вам помогут обезболивающие таблетки или местная анестезия. В течение последующих нескольких дней возможны болезненные ощущения и легкое кровотечение.

Несмотря на то, что ваш доктор или медсестра будут специально обучены вводить данный тип контрацептива, в редких случаях – в одном из тысячи – ВМП может сместиться за пределы матки в процессе установки. Это может вызвать боль, и возможно, приспособление потребуется удалять хирургическим способом. Чтобы убедиться, что это не произошло, вас могут пригласить на осмотр через 6 недель.



- Имплант представляет собой маленькую пластичную капсулу, которая выделяет гормоны. Капсула вводится под кожу с внутренней стороны предплечья.
- Торговая марка «Implanon».
- Имплант может действовать 3 года.
- Он подходит женщинам, которые не могут принимать противозачаточные таблетки или тем, кто хочет найти альтернативное таблеткам средство.
- При введении капсулы осмотра не требуется.
- Имплант может оказаться менее эффективным, если вы принимаете определенные лекарства, в особенности лекарства для лечения ВИЧ, эпилепсии, туберкулеза или гомеопатические средства, такие как зверобой.

Возможные побочные эффекты:

Ваши менструации, вероятно, станут нерегулярными или непредсказуемыми, а могут прекратиться вообще – в каждом случае по-разному.

Некоторые женщины жалуются на появление прыщей и на головные боли.

По ощущениям, введение импланта под кожу напоминает укол. Местная анестезия избавит вас от болезненных ощущений. В течение нескольких дней рука может немного болеть, у вас может появиться синяк, поэтому следует обвязать руку и не снимать повязку двое суток. В течение недели рука должна оставаться сухой и чистой.

Чтобы удалить имплант, на коже делают крошечный надрез. Вам могут сделать местную анестезию, чтобы процедура была безболезненной. У вас не останется заметного шрама.



?

Несмотря на то, что противозачаточные средства длительного действия гарантируют надежность выше 99% случаев, очень безопасны и просты в использовании, вас может беспокоить то, что вы слышали от друзей или узнали из СМИ. Необходимо иметь точную информацию, прежде чем вы примете решение, подходит вам такой способ предохранения или нет.

В: Могут ли противозачаточные средства длительного действия повлиять на плодovitость?

О: Нет. Сразу после удаления ВМС, ВМП и имплант прекращают свое действие, и возможность забеременеть возвращается через несколько дней.

В: Вызывают ли противозачаточные средства длительного действия побочные эффекты?

О: Да, побочные эффекты возможны, и вам необходимо о них знать при принятии решения, подходят ли вам противозачаточные средства длительного действия или нет. Однако, не все женщины испытывают побочные эффекты, либо они проявляются в слабой форме и продолжаются недолго, только до тех пор, пока тело не привыкнет к контрацептиву. Нужно также помнить, что все способы предохранения имеют какие-то побочные эффекты.

Противозачаточные средства длительного действия могут также оказывать **позитивное воздействие**, например, приводить к менее болезненным месячным. Необходимо не забывать и о **преимуществах общего характера**: надежности выше 99% и отсутствии необходимости думать о предохранении все время. Поэтому стоит дать возможность своему телу привыкнуть.

В: Могут ли противозачаточные средства длительного действия сместиться или выпасть?

О: Импланты выпасть не могут. С ВМС и ВМП это случается, но редко. Если вы не можете нащупать нити от ВМС или ВМП, возможно, приспособления выпали – это происходит у одной из двадцати женщин.

В таком случае нужно пойти к врачу или к специалисту по планированию семьи. Пользуйтесь презервативом, пока вас не осмотрел врач.

В: Существует ли риск получения инфекции?

О: Существует очень маленькая вероятность получения инфекции в первый месяц после введения ВМС или ВМП. Это более вероятно в тех случаях, когда у вас уже есть инфекция, поэтому если у вас имеются подозрения, вы должны сдать анализы, прежде чем ВМС и ВМП будут установлены.



?

В: Можно ли увидеть противозачаточные средства длительного действия?

О: Нет, ВМС и ВМП незаметны. Вы можете проверить, на месте ли приспособление, но ни вы, ни ваш партнер не заметят его присутствие во время секса. Имплант в редких случаях может просвечиваться через кожу в руке.

В: Что делать, если у меня кровотечение, вызывающее беспокойство?

О: Вам нужно пойти к своему лечащему врачу или специалисту по планированию семьи, которые проверят, существуют ли какие-нибудь другие причины, вызвавшие кровотечение.

В: Прибавлю ли я в весе?

О: Нет никаких данных для предположения, что противозачаточные средства длительного действия являются причиной прибавления в весе.

В: Могут ли противозачаточные средства длительного действия перестать быть надежными?

О: Пользуясь противозачаточными средствами длительного действия, вы по-прежнему предохраняетесь от беременности на более чем 99%, если вы принимаете такие лекарства, как антибиотики. Только на имплант могут оказать воздействие определенные типы лекарств, и ваш доктор или медсестра расскажут вам об этом.

Насколько быстро противозачаточные средства длительного действия начинают предохранять от беременности, зависит от стадии менструального цикла, во время которой приспособление было установлено. Ваш доктор или медсестра объяснят вам, нужны ли дополнительные способы предохранения.

В: Можно ли пользоваться противозачаточными средствами длительного действия в период кормления грудью?

О: Да. Противозачаточное средство длительного действия может быть установлено через месяц после родов. Его использование безопасно в период кормления грудью и не скажется на притоке молока.

В: Что делать, если я забеременела?

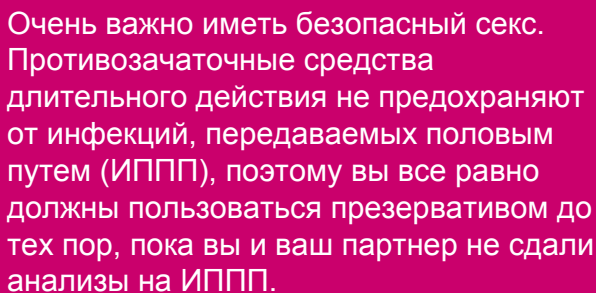
О: Противозачаточные средства длительного действия надежны на более чем 99%, однако существует небольшая вероятность того, что вы забеременеете. Никакое противозачаточное средство не даёт стопроцентных гарантий. Если вы забеременеете, и ВМС или ВМП находятся на месте, есть небольшая вероятность того, что беременность будут развиваться в маточной трубе (эктопическая беременность). Если вы думаете, что беременны, как бы вы не предохранялись, вам необходимо как можно скорее пойти к своему лечащему врачу.



?

Ваш лечащий врач или специалист по планированию семьи может подробнее рассказать вам о противозачаточных средствах длительного действия и помочь вам понять, являются ли такие средства правильными для вас. Если у вас в поликлинике или центре по планированию семьи нет специалиста, который мог бы установить нужный контрацептив, вас направят в другой центр.

Возможно, вы слышали и о других противозачаточных средствах длительного действия, таких как уколы или влагалищные кольца. Это средства, сходные с описанными в данной брошюре, но они не действуют так долго. Дополнительную информацию о таких противозачаточных средствах можно получить у вашего лечащего врача, специалиста по планированию семьи, или на сайте: www.sexualhealthscotland.co.uk



Очень важно иметь безопасный секс. Противозачаточные средства длительного действия не предохраняют от инфекций, передаваемых половым путем (ИППП), поэтому вы все равно должны пользоваться презервативом до тех пор, пока вы и ваш партнер не сдали анализы на ИППП.

**противозачаточные средства
длительного действия**

www.sexualhealthscotland.co.uk

телефон для справок:

0800 121 4590



**healthier
scotland**
SCOTTISH GOVERNMENT