**Plánované rodičovství**

**Antikoncepce (kontracepce)**

* reverzibilní metody zabraňující nechtěné graviditě
* používají se před pohlavním stykem, během nebo i po něm
* k vyjádření spolehlivost i antikoncepce se využívá **Pearlův index**
* počet otěhotnění na 100 žen během jednoho roku pravidelného sexuálního života
* ideální x běžná uživatelka
* čím nižší index, tím větší spolehlivost metody

**Přirozené metody regulace fertility**

* **Kojení**
* důležitá frekvence kojení, ne množství vypitého mléka
* fyziologická inhibice ovulace vysokou hladinou prolaktinu a útlumem gonadotropinů
* podmínky použití kojení jako antikoncepční metody
* ne delší doba než šest měsíců od porodu, plné kojení bez příkrmů, žena neměla po porodu menstruaci, dítě kojeno jednou za 4 hodiny, v noci jednou za 6 hodin
* při dodržení podmínek Pearlův index asi 3
* **Kalendářní metoda (periodická abstinence)**
* výpočet neplodných dnů podle délky menstruačního cyklu
* dnes již překonaná metoda, Pearlův index 14-35
* **Hlenová metoda**
* využívá sledování změn hlenu tvořeného žlázkami děložního hrdla
* po menstruaci je hlen vazký a je ho malé množství, se změnou kvality hlenu začínají plodné dny
* Pearlův index podobný jako u předchozí metody
* **Měření bazální teploty**
* den před zvýšením bazální teploty a první den počínajícího vzestupu se považují za dny pravděpodobné ovulace
* málo spolehlivá metoda
* **Cervikální metoda**
* **Krystalizace slin**
* **Coitus interruptus**
* ejakulace mimo rodidla ženy
* Pearlův index ideálního uživatele je asi 5
* příčiny selhání: preejakulační tekutina, která obsahuje dostatek spermií k oplodnění, přežívání spermií v parauretrálních žlázkáchm odkud jsou při další souloži vmasírovány do pochvy
* **Úplná koitální abstinence**

**Bariérová antikoncepce**

* **Spermicidy**
* látky, které svou vazbou na spermie způsobují jejich znehodnocení
* **nonoxynol-9, benzalkonii chloridum**
* vaginální tablety nebo vaginální krém
* vysoké riziko selhání, vhodná kombinace s kondomem
* **Vaginální diafragma (cervikální pesar, ženský kondom, vaginální hubky)**
* nízká spolehlivost
* kromě ženského kondomu (Femidom) nejsou nyní na českém trhu
* **Mužská bariérová antikoncepce – kondom**
* metoda ochrany před otěhotněním a před přenosem STD
* Pearlův index je asi 4, v běžné praxi 10 – vysoká chybovost při používání

**Nitroděložní antikoncepce – nitroděložní tělísko (IUD)**

* zavedení tělíska do dutiny děložní, do směsi je přidáván síran barnatý, který umožňuje ultrazvukovou kontrolu tělíska + měděný drátek
* **mechanismus účinku**
* přítomnost cizího tělesa v děloze pravděpodobně inhibuje migraci spermií z pochvy do horních částí ženského genitálu
* vyvolá zvýšenou hyperperistaltiku vejcovodů – vajíčko se dostane do děložní dutiny v takovém stadiu vývoje, kdy není schopno se implantovat
* lokálně vyvolává místní aseptickou zánětlivou reakci v endometriu, která brání implantaci plodového vejce
* spermicidní účinek mědi nebo jiného kovu
* zavádí se třetí/čtvrtý den pravidelného menstruačního krvácení po gynekologickém vyšetření a cytologickém a kolposkopickém vyšetření děložního hrdla
* zavádějí se zvláštním aplikátorem do děložní dutiny po zachycení a zastavení děložního čípku americkými kleštěmi co nejvýše k děložnímu fundu, kde se rozvinou do svého tvaru
* pro kontrolu a snadnou extrakci mají vlákno, které ční do pochvy
* doba ponechání tělíska 4-5 let
* Pearlův index 0,1-1
* **Nežádoucí účinky a komplikace**
* selhání IUD
* krvácení, špinění
* bolest v podbřišku
* pánevní zánětlivá onemocnění – aktinomykóza
* spontánní expulze IUD – nejčastěji při menstruaci
* perforace děložní stěny – vzácná, spíše při zavádění
* **Nitroděložní systém s levonogestrelem**
* dominantní mechanismus účinku je atrofizace endometria, změna cervikálního hlenu bránící průniku spermií, ovlivnění motility tub
* účinnost blízká sterilizaci
* stejné kontraindikace podání jako u gestagenní antikoncepce
* zavádí se na dobu tří až pěti let

**Kombinovaná hormonální antikoncepce**

* nejrozšířenější, Pearlův index 0,1-0,2
* mechanismus účinku
* blokování ovulace pomocí kombinace estrogenů a gestagenů – cestou negativní zpětné vazby inhibují sekreci gonadotropinů, progestiny ovlivňují také motilitu vejcovodů, trofiku sliznice a cervikální hlen
* **estrogenní složka**
* ve většině případů ethinylestradiol
* dělíme je na vysokodávkované (40-50 ug), nízkodávkované (30.37,5ug), velmi nízko dávkované (15-20 ug)
* **gestageny**
* progestiny s reziduálním androgenním účinkem – norethisteron, lynestrenol, levonogestrel
* progestiny s minimální androgenní aktivitou – desogestrel, norgestimát, gestoden
* progestiny s antiandrogenním účinkem – cyproteronacetát, dienogest (mají navíc účinky na zlepšení mastné pleti, akné, hirsutismu, alopecie), drospirenon (není přírůstek na váze v důsledku retence vody, úleva od mastodynie a premenstruačního syndromu)
* jedinečnost používané antikoncepce je založena právě na druhu progestinu
* **Typy kombinované perorální antikoncepce**
* monofazické preparáty – dávka estrogenu a gestagenu se během cyklu nemění
* bifázické preparáty – zvýšení dávky progestinu v druhé polovině cyklu
* trifázické preparáty – mění dávky progestinu dvakrát, případně i úprava dávky EE
* **Formy**
* perorální antikoncepce
* transdermální antikoncepční systém (antikoncepční náplast)
* transvaginální antikoncepce (vaginální kroužek)
* **Perorální antikoncepce**
* nasazujeme na začátku menstruačního cyklu
* většinou se užívá 21 dní, pak 7 dní pauza (nebo 24 účinných tablet a 4 neúčinné nebo 21 tablet účinných a 7 neúčinných – berou se tedy bez pauzy)
* během pauzy se objevuje **pseudomenstruační krvácení** ze spádu hormonálních hlad
* užívají se denně ve stejnou hodinu (zpoždění nesmí přesáhnout 12 hodin)

|  |  |
| --- | --- |
| **Kontraindikace kombinované antikoncepce** | |
| **Absolutní** | **Relativní** |
| Kouření u ženy nad 35let  Anamnéza TEN, CMP, ICHS  Akutní onemocnění jater, tumor jater  Primární plicní hypertenze  Neléčená hypertenze  Diabetes mellitus s orgánovými změnami  Karcinom prsu a endometria  Endometroidní karcinom ovaria  Bolesti hlavy s neurologickými symptomy  Těhotenství  Kojení do šesti měsíců věku kojence  Dlouhodobá imobilizace | Vrozená koagulopatie  Rodinná anamnéza TEN a ICHS do 45let  Hemodynamicky významná srdeční vada  Hepatopatie a cholecystolithiáza  Hyperlipidemie  Diabetes mellitus bez komplikací  Některá systémová onemocnění (např. SLE)  Srpková anemie, porfyrie  Antifosfolipidový syndrom  Hyperprolatinemie |

* **Nežádoucí účinky**
* nejčastější nežádoucí účinky jsou charakteru dyskomfortu, bez dlouhodobého ohrožení života ženy (bolesti hlavy, napětí v prsou, zvětšení prsou, nervozita, podráždění, retence tekutin, zvýšení hmotnosti)
* vzácné komplikace: Ten, infarkt myokardu, CMP, hypertenze
* karcinom hrdla děložního, karcinom prsu
* nepravidelný cyklus, intermenstruační krvácení
* lékové interakce
* vzácně zvýšené riziko hepatocelulárního adenomu, cholestáza
* **Přínosy kombinované hormonální antikoncepce**
* léčba poruch menstruačního cyklu
* potlačení folikulogeneze – snížení tvorby ovariálních cyst
* snížení rizika vzniku pánevních zánětů změnou prostupnosti cervikálního hlenu
* zlepšení hyperandrogenního syndromu (CC se slabě androgenními účinky nebo antiandrogeny)
* snížení výskytu myomů
* snížení rizika kolorektálního, endometriálního a ovariálního karcinomu

**Gestagenní antikoncepce**

* kontinuální udržování nízké stabilní koncentrace syntetického gestagenu v krvi
* vysoce spolehlivá, minimum kontraindikací, i pro nemocné ženy, ženy kojící
* gestageny blokují ovulaci na základě negativní zpětné vazby, ovlivňují cervikalní hlen (je hustý, vazký a neprostupný pro spermie), ovlivňují motilitu vejcovodu
* absolutní kontraindikace pouze těhotenství a Ca prsu
* **formy antikoncepce:**
* perorální forma (minipilulka)
* preparáty s lynestrenolem, norethisterone a desogestrelem
* každodenně bez přerušování
* vhodné u kojících že, u žen starších, které nemohou užívat kombinovanou z důvodu nežádoucích účinků estrogenů
* nevýhoda – nepravidelná krvácení a špinění
* kontraindikace – karcinom prsu
* Pearlův index 0,5
* Injekční forma
* depotní medroxyprogesteron acetát
* aplikuje se i. m. jednou za 3 měsíce
* Pearlův index je 0,01
* snižuje intenzitu menstruačního krvácení, některé ženy přestanou menstruovat úplně
* nevýhoda – pomalý návrat plodnosti po poslední injekci
* Podkožní implantáty
* podkožní tyčinka
* po dobu 3 let se uvolňuje v kontinuálně malý dávkách
* nevýhoda – nepravidelné krvácení a špinění, hlavně v prvním půl roce po aplikaci

**Postkoitální antikoncepce**

* v mimořádných případech – u žen, které měly neočekávaný a nechráněn pohlavní styk, v případě selhání jiné metody nebo po znásilnění
* princip založen na zabránění nidace blastocysty
* **levonogestrel, ulipristal acetát**
* perorální podání do 72 hodin po pohlavním styku, poté stejná dávka za 12 hodin
* U nás volně prodejný preparát
* **zavedení IUD**
* velmi účinná metoda, do pěti dnů po styku