

## Struktura přípravy na vyučovací hodinu VZK

Markéta Pajerová

<u>Tematický okruh-téma:</u> Sexuální výchova – Hormonální antikoncepce	<u>Ročník:</u> 9 <u>Časová dotace:</u> 45
<u>Průřezová témata:</u> Osobnostní a sociální výchova	<u>Mezipředmětové vztahy:</u> Přírodopis
<u>Cíle vyučovací hodiny:</u> Téma hodiny žákům objasňuje a vysvětluje vědomosti týkající se jejich ochrany před nechtěným těhotenstvím klíčové kompetence: Kompetence komunikativní, Kompetence k učení, Kompetence sociální a personální	
<u>Obsah:</u> učivo: Kombinovaná hormonální antikoncepce pojmy opěrné (žák je zná, měl by je znát): pohlavní styk, pohlavní orgány, antikoncepce pojmy nové (souvisí s obsahem učiva): hormonální antikoncepce	
<u>Výuková metoda:</u> diskuse, výklad	
<u>Organizační forma výuky:</u> výuka ve skupině	
<u>Učební pomůcky, didaktická technika:</u> ukázky různé hormonální antikoncepce, letáčky o této antikoncepci pro každého žáka	
<u>Scénář hodiny</u>	
I. Úvod (organizace, opakování, zkoušení, motivace, seznámení s cílem hodiny) Uklidnění žáků a zapsání do třídní knihy. Napsání tématu hodiny na tabuli, které pro tuto hodinu zní: Hormonální antikoncepce	
II. Hlavní část (expozice, fixace, aplikace) <b>Hormonální antikoncepce – tablety:</b> <u>Popis</u> Každá tableta obsahuje dva hormony, estrogen (ženský pohlavní hormon) a progestin (hormon žlutého tělíska). Obvykle se užívá ve 28 denních cyklech (21 dnů se užívají tablety a 7 dní se vynechává; v tu dobu nastává pseudomenstruační krvácení). Možné je však také užívání v delších cyklech (až 60 denních). <u>Mechanismus účinku</u> Mechanismus účinku spočívá v první řadě v zablokování ovulace, uvolnění vajíčka z vaječniku (je toho dosaženo tak, že "cizí" hormon poskytuje falešnou informaci mozgovým centřům, která vaječník řídí, ta se pak domnívají, že jsou v jiné fázi menstruačního cyklu a nevydají signál pro ovulaci). Přídatným mechanismem, který zvyšuje spolehlivost, je vliv na hlen v kanálku děložního hrdla, který je vazký a pro spermie neprůchodný. Pro: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pilulka je antikoncepce spolehlivá. Během roku užívání otěhotní asi 0,1-0,2 % žen (pro srovnání: při užívání kondomu otěhotní asi 5-15 % žen).</li><li>• Pilulka činí menstruaci pravidelnou, slabší a nebolestivou. Menstruaci lze také</li></ul>	

snadno posunovat podle potřeby, případně ji zcela zablokovat.

- Pilulka chrání před rakovinou dělohy, rakovinou vaječníku, rakovinou tlustého střeva a konečníku. Ochrana přetrvává i poté, co žena přestala antikoncepci užívat, patrně po celý život.
- Pilulka snižuje výskyt cyst vaječníku a tedy také jejich operací.
- Pilulka snižuje výskyt nezhoubných nádorů prsu (fibroadenom) a dělohy (myom).
- Pilulka snižuje výskyt tzv. endometriózy, nemoci charakterizované přítomností tkáně vzhledu a chování děložní sliznice někde mimo dělohu, obvykle na vaječníku nebo v pánvi. Nemoc je častou příčinou pánevních bolestí a neplodnosti.
- Pilulka snižuje riziko zánětů dělohy, vejcovodů, pánevní pobřišnice.
- Pilulka snižuje vliv mužských hormonů na pleť - výsledkem je zlepšení akné a ochlupení mužského typu.

Proti:

- Pilulka vyžaduje, na rozdíl od některých jiných metod, pravidelné a pokud možno bezchybné užívání.
- Při užívání pilulky se u některých žen mohou objevit drobné nepříjemnosti, jako nevolnost nebo citlivost prsů.
- Při užívání pilulky se někdy objevuje tzv. krvácení z průniku, slabé krvácení "mimo cyklus". Není nebezpečné, ale může být nepříjemné.
- Účinek pilulky může být (v nevelké míře) ovlivněn užíváním některých léků (antiepileptika, antibiotika), střevních infekcí, zvracením apod.
- Pilulka je méně vhodná pro kuřačky, především pro starší kuřačky. Nehodí se pro ženy starší 35 let, které kouří víc než 15 cigaret denně (mírný vzestup rizika infarktu myokardu).
- Pilulka může zhoršit nebo vzácně i vyvolat migrénu.
- Pilulka se nehodí pro ženy, které mají nebo v minulosti prodělaly některé nemoci (např. karcinom prsu, závažné poruchy metabolismu cholesterolu, závažné chronické nemoci jater, závažný prolaps dvojcípé chlopně aj.).
- Pilulka mírně zvyšuje riziko hluboké žilní trombózy a tromboembolie. Ohroženy jsou především ty ženy, které mají blízké příbuzné, kteří prodělali hlubokou žilní trombózu nebo tromboembolii. Opatrnosti je zapotřebí i u žen, které mají další rizikové faktory, především obezitu.

Dohromady však platí, že klady pilulky obvykle převažují, že pilulka je vhodná pro velkou většinu žen a velké většině žen vyhovuje.

Co se říká a co je pravda:

### **Pilulka je asi tak spolehlivá jako kondom.**

Pravda: Pilulka je nejméně 30x spolehlivější než kondom. Při bezchybném užívání pilulky otěhotní během roku asi 0,1-0,2 % žen, když započítáme i chyby v užívání, otěhotní asi 0,5 % žen. Při užívání kondomu otěhotní během roku asi 5-15 % žen.

### **Při užívání pilulek se tloustne.**

Pravda: Pilulka neovlivňuje váhový přírůstek. Průměrný váhový přírůstek je stejný u žen, které pilulku užívají i neužívají (asi půl až 1 kg za rok). Pověra vznikla zřejmě proto, že pilulky často užívají mladé dívky, u kterých není ještě tělesný vývoj ukončen a pokračuje i v době, kdy už berou antikoncepci - tzn. že tyto dívky, pokud ztloustly při užívání pilulek, ztloustly by i bez pilulek.

### **Pilulky se nemohou užívat dlouhodobě.**

Pravda: Pilulky se dlouhodobě užívat mohou. Současné platné Doporučení k předpisu kombinované orální kontracepce schválené výborem České gynekologické a porodnické společnosti výslovně uvádí, že "doba užívání antikoncepce není omezena". Rovněž přerušování antikoncepce např. po roce užívání je nesmysl. Jediným kladným výsledkem tohoto počínání je zvýšení porodnosti.

### **Umělé hormony pilulky jsou škodlivé.**

Pravda: Hormony pilulky odpovídají přirozeným hormonům, které se tvoří ve vaječníku. Jejich poměr je dokonce výhodnější než v "přirozeném" cyklu - proto pilulky do jisté míry chrání např. před rakovinou dělohy a vaječníku nebo před vznikem cyst vaječníků a myomů dělohy. Pokud žena přestane pilulky užívat, vzápětí začnou tytéž hormony produkovat vaječníky, dokonce v ještě vyšším množství.

### **V týdenní pauze v užívání není žena chráněna.**

Pravda: Pilulky chrání během sedmidenní přestávky stejně spolehlivě jako kdykoli jindy a není zapotřebí žádných dalších antikoncepčních opatření.

### **Pilulka se musí vynechat několik měsíců před otěhotněním.**

Pravda: Může se otěhotnět hned po vynechání pilulky. Těhotenství probíhá zcela normálně. Ostatně - hormony pilulky zmizí z těla během dvou dnů od vzetí poslední tablety. Antikoncepční pilulky nijak neovlivňují průběh těhotenství a nemají žádný vliv na plod dokonce ani v případě, že se omylem užívají v těhotenství.

### **Pilulka zvyšuje riziko neplodnosti.**

Pravda: Pilulka dokonce má určitý ochranný vliv na plodnost, protože chrání před neprůchodností vejcovodů. Snižuje totiž výskyt zánětů vejcovodů, operací vaječníků, mimoděložních těhotenství a tzv. endometriózy.

### **Při užívání pilulky se musí kontrolovat jaterní testy.**

Pravda: Vyšetřování jaterních testů je zbytečné. Pouze u žen, které v nedávné době prodělaly nějakou jaterní chorobu, a u žen, které v těhotenství měly "těhotenskou žloutenku", je vhodné jaterní testy vyšetřit a vyšetření zopakovat za 3 měsíce - je-li výsledek normální, další kontroly jsou zbytečné i zde.

**Pilulka vyvolává a zhoršuje křečové žíly.**

Pravda: Pilulka nemá na vznik a zhoršení varixů žádný vliv.

**Pilulka zvyšuje riziko rakoviny prsu.**

Pravda: Pilulka riziko rakoviny prsu nezvyšuje, naopak chrání před rakovinou dělohy, vaječníku a tlustého střeva a konečníku. Ovšem je pravda, že významný rizikový faktor rakoviny prsu je odkládání prvního těhotenství do vyššího věku, což je u žen užívajících antikoncepci spíše pravidlem.

Diskuse se žáky na toto téma.

III. Závěr (zápis, zadání domácího úkolu, zhodnocení hodiny)

Případné dotazy žáků na to, co jim není jasné z této hodiny.

Zhodnocení práce v hodině.