

## Antikoncepce

### literatura:

CAPPONI, V. a kol. Sexuologický slovník  
MACHOVÁ, J. Reprodukční zdraví v dospívání  
WEISS, P. Sexuální chování v ČR – situace a trendy  
Praktický slovník medicíny  
www.antikoncepce.cz  
www.sexus.cz

### Antikoncepce (kontracepce)

#### *def:*

***metody způsobující dočasnou a vratnou ztrátu schopnosti oplodnění, a tak brání vzniku neplánovaného těhotenství***

Od starověku, kdy člověk poznal souvislost mezi pohlavním stykem a těhotenstvím, se objevily snahy o zábranu početí

- **do konce 50. let** 20. století byly k dispozici jen **bariérové metody**
- v 50. letech s poválečnou populační explozí stoupla společenská poptávka po spolehlivějším a jednodušším způsobu
- **moderní antikoncepce - od 70. let**

#### **Zajímavosti:**

*U lovců-sběračů, žijících v době kamenné upravovala intervaly mezi porody intenzita kojení. Právě ženy menstruovaly jen výjimečně (neustále byly těhotné nebo kojily).*

*S objevením pravidelných menstruačních cyklů dochází ke:*

- 1) "zbytečné" ovulace (uvolnění vajíčka uprostřed každého cyklu)
- 2) nadměrnému počtu menstruačního krvácení - pravidelné menstruační krvácení (přirozené je být těhotná nebo kojit) není zcela přirozené

*Tyto fyziologické změny s sebou mohou nést několik zdravotních rizik*

- *vzestup výskytu rakoviny děložního těla a rakoviny vaječníku*
- *vzestup výskytu vaječnickových cyst*
- *vzestup nemocí prsu*
- *endometrióza, přítomnost tkáně vzhledu děložní sliznice v dutině břišní (častá příčina bolestí a neplodnosti)*
- *stoupá riziko anemie*

- *moderní antikoncepční metody tato zdravotní rizika do značné míry odstraňují (nedochází k ovulaci, regulace menstruačního krvácení)*
- *vývoj mužské hormonální antikoncepční pilulky, mužské antikoncepce, která využívá spermicidních (tj. spermie hubících) látek – prozatím není k dispozici*
- *vývoj imunologické antikoncepce, ať mužské, ať ženské – prozatím není k dispozici*

## Antikoncepční metody

- antikoncepční metody je možné rozdělit do následujících skupin:

- Kombinovaná hormonální antikoncepce
- Gestagenní hormonální antikoncepce
- Nitroděložní antikoncepce
- Ženská mechanická bariérová antikoncepce
- Chemická antikoncepce
- Mužská bariérová antikoncepce
- Přerušovaný styk a příbuzné metody
- Kojení
- Metody periodické abstinence (plodné a neplodné dny)
- Postkoitální antikoncepce (intercepce)

K některým blíže:

### **1) Kombinovaná hormonální antikoncepce**

- všechny **běžné pilulky**
- každá tableta obsahuje dva hormony, **estrogen** (ženský pohlavní hormon) a **progestin** (hormon žlutého tělíska)
- obvykle se užívá ve **28 denních cyklech**, tzn., že 21 (méně často 22 nebo 24) dnů se užívají tablety a 7 (případně 6 nebo 4) dní se **vynechává**
- v tu dobu nastává **pseudomenstruační krvácení**
- místo vynechaných dnů obsahují některé přípravky **neúčinné tablety**, což snižuje riziko chyby ženy
- možné je však také užívání v delších cyklech (až 60 denních, výjimečně i delších)
- kombinovanou hormonální antikoncepci lze užívat též ve formě:

**a) pilulek**

**b) náplastí**

**c) injekcí**

**d) vaginálních pesarů** (tyto přípravky u nás nejsou dostupné)

➤ **mechanismus účinku**

**a) zablokování ovulace**

- je toho dosaženo tak, že "cizí" hormon poskytuje falešnou informaci mozgovým centřům, která vaječník řídí, ta se pak domnívá, že jsou v jiné fázi menstruačního cyklu a nevydají signál pro ovulaci

**b) hlen v kanálku děložního hrdla**

– stává se neprůchodný pro spermie neprůchodný ([www.antikoncepce.cz](http://www.antikoncepce.cz))

### ➤ ***rizika***

- zvýšené **riziko hluboké žilní trombózy** (mnohem méně než v těhotenství)
- příležitostně se objeví **nevolnost**
- **napětí prsů**
- hnědý **výtok** mimo menstruaci
- Vzácně se může objevit **migréna**
- vzácně jaterní problémy (upraví se po přerušení antikoncepce)
- u zvláště citlivých žen může pilulka trochu **zvýšit chuť k jídlu** a starší typy pilulek mohou mít nepatrný anabolický účinek

### ➤ ***příznivé zdravotní účinky kombinované hormonální antikoncepce***

- pravidelný menstruační cyklus
- vymizení bolestivé menstruace
- zlepšení premenstruačního syndromu
- výrazný pokles rizika pozdějšího rozvoje rakoviny děložního těla, rakoviny vaječníku (pokles rizika o cca 20 % za každý rok užívání, při tom ochrana zřejmě přetrvává celoživotně)
- pokles rakoviny tlustého střeva a konečníku a snad i plic
- výrazný pokles rizika vzniku vaječnickových cyst
- snížení výskytu tzv. fibrocystické nemoci prsu a fibroadenomů prsu
- snížení výskytu endometriózy
- zlepšení akné a ochlupení mužského typu
- vymizení pánevních bolestí
- snížení rizika zánětů dělohy a vejcovodů
- pokles výskytu anemie a osteoporózy ([www.antikoncepce.cz](http://www.antikoncepce.cz))
- antikoncepční pilulku lze použít v léčbě některých ženských a kožních nemocí, především hirsutismu (nadměrného ochlupení), akné, syndromu polycystických vaječníků, endometriózy, bolestivé menstruace, premenstruačního syndromu
- hormonální substituce u žen s nedostatkem ženských pohlavních hormonů.

- metoda je vhodná pro většinu žen

- nehodí se jen pro ženy zapomnětlivé a pro ženy s některými nemocemi

### ➤ **kontraindikace**

Absolutní kontraindikace (tj. zdravotní stavy, které užívání této metody znemožňují) jsou:

- osobní anamnéza hluboké žilní trombózy
- tromboembolie, opakovaný výskyt hluboké žilní trombózy
- tromboembolie v rodině a současně přítomnost zvýšené krevní srážlivosti
- akutní nemoci jater a chronické nemoci jater spojené s poruchou funkce jater

- neléčená nebo léčbou neovlivnitelná hypertenze
- primární plicní hypertenze

Opatrnosti je třeba v těchto případech (relativních kontraindikacích):

- plánovaná operace většího rozsahu
- přítomnost více faktorů zvyšujících riziko hluboké žilní trombózy
- ostatní nemoci jater (nikoli však Gilbertova hyperbilirubinemie – bilirubin v krvi, projevy: žloutenka, zažívací problémy, příčina není zcela jasná, dědičnost - familiární hyperbilirubinemie)
- komplikovaný diabetes mellitus
- vaskulární migréna
- závažný prolaps (mírné vydutí) mitrální chlopně (případně i další srdeční vady)
- **kouření více než 15 cigaret denně u ženy starší 35 let!!!!**

### ➤ dělení

- podle použitého estrogenu
- podle použitého progestinu
- **podle dávky hormonů:**
  - původní pilulky obsahovaly 150 mikrogramů estrogenu v tabletě
  - dnes jsou dávky podstatně nižší:
    - a) pilulky s **50 mikrogramy** - pilulky s vysokým dávkováním, vhodné jen pro malou skupinu žen
    - b) pro pilulky s menším množstvím estrogenu se používá termín "**mikropilulka**" - pilulky s dávkou **15-50 mikrogramů estrogenu**, většině žen vyhovují přípravky s **20-35 mikrogramy**, které jsou dnes nejpoužívanější a nejoblíbenější
- **podle cyklicity:**
  - a) pilulka je **jednofázová** → složení všech tablet stejné
  - b) mění-li se během cyklu poměr obou hormonů, je pilulka **dvoufázová** (její zvláštní variantou je pilulka kombifázová) nebo **třífázová** - napodobení hormonálních změn během menstruačního cyklu
  - c) pilulky **estrofázové**, kde se během užívání postupně zvyšuje dávka ženského hormonu (v ČR nejsou dostupné)
  - význam vývoje fázových pilulek
    - snaha napodobit co nejpřesněji hormonální změny menstruačního cyklu
    - snížit výskyt slabého krvácení „mimo cyklus“
  - v posledních létech však móda jiných než jednofázových přípravků odeznívá. Nemají žádné zvláštní výhody a nelze s nimi posunovat menstruační krvácení jako s přípravky jednofázovými.

## **2) Gestagenní hormonální antikoncepce**

- používají nepřetržitého užívání **progestinů**, syntetických hormonů s účinkem hormonu žlutého tělíska

- ve formě:

**a) tablet**

**b) injekcí**

**c) podkožních tělísek** (implantátů) (ve vývoji jsou ještě hormonální poševní pesary)

**d)** progestin mohou obsahovat také **nitroděložní tělíska** – viz.nitroděložní tělísko

### ➤ **mechanismus účinku**

a) hlavním mechanismem účinku je **vliv na hlen v kanálu hrdla děložního**

- ten je vazký (podobně jako v neplodné fázi normálního cyklu)
- brání spermii v cestě do dělohy

b) přídatným účinkem je **blokáda ovulace**

### ➤ **rizika**

- gestagenní metody nemají žádná závažnější rizika a hodí se i pro nemocné ženy, pro které kombinovaná pilulka není vhodná

mají však některé nevýhody:

- **poruchy menstruačního cyklu** jsou pravidlem
- objevuje se **nepravidelné krvácení**
- hnědý **výtok** mimo menstruaci
- úplné vymizení menstruace - (vymizení menstruace znamená snížení ztrát železa a snížení rizika anemie)
- může se objevit **zvýšená chuť k jídlu** a následně vzestup tělesné hmotnosti
- pokles libida
- zhoršení akné

### ➤ **přednosti**

- gestagenní antikoncepce neobsahuje ženské pohlavní hormony (estrogeny) a hodí se proto pro ženy, kterým se užívání těchto látek nedoporučuje (např. ženy se zvýšeným rizikem hluboké žilní trombózy)

- má i některé přídatné příznivé zdravotní účinky:
  - výrazně chrání před záněty dělohy a vejcovodů
  - před rakovinou děložního těla a patrně i vaječníku
  - injekční a implantátová antikoncepce kromě toho vyniká vysokou spolehlivostí.
  - obavy z rychlejšího úbytku kostní hmoty se nepotvrdily

### ➤ **kontraindikace**

- gestagenní antikoncepce nemá žádnou absolutní kontraindikaci, tj. není žádný zdravotní stav, při kterém by se nemohla užívat

Opatrnosti je zapotřebí při přítomnosti relativních kontraindikací:

- karcinom prsu
- ischemická choroba srdeční
- závažné případy zvýšené hladiny cholesterolu
- opakované nebo operované cysty vaječníku
- prodělané mimoděložní těhotenství
- vysoká tělesná hmotnost , obavy z váhového přírůstku
- závažné nemoci jater
- deprese
- epilepsie
- stížnosti na snížené libido nebo poruchy lubrikace pochvy
- sklon k tvorbě akné
- osteoporóza

### ➤ **rozdělení přípravků**

Nejpřehlednější je dělení gestagenních metod podle způsobu podání:

a) na **tablety (tzv. minipilulka)** - tabletky se užívají **denně**

b) **injekce** - u nás dostupná injekční antikoncepce se podává jednou za **3 měsíce**

c) **podkožní tělíska** - u nás dostupná podkožní tělíska je nutno vyměnit nejpozději za **3 roky**

d) do skupiny gestagenní antikoncepce lze zařadit i **poševní kroužky**, z kterých se uvolňuje progestin (metoda u nás není dostupná)

e) **hormonálně aktivní nitroděložní tělíska** - řadí se do skupiny nitroděložní antikoncepce

### 3) Nitroděložní antikoncepce

- při této antikoncepční metodě se využívá účinku tělísek různého tvaru zaváděných do dělohy

- tělíska se vyrábějí z **plastických hmot**

- moderní tělíska jsou doplněna buď **měděným drátkem** nebo obsahují **levonorgestrel**, syntetický hormon s účinkem hormonu žlutého tělíska.

- tělíska se do dělohy zavádějí ambulantně bez anestézie

- k snazšímu odstranění z dělohy je většina z nich opatřena vlákny, která po zavedení vyčnívají do pochvy

- nitroděložní tělíska se obvykle zavádějí na nejvýše 5 let, pak se doporučuje jejich výměna, což lze provést v jediném sezení.

#### ➤ **mechanismus účinku**

a) základní mechanismus účinku nitroděložních tělísek spočívá v tom, že v děloze **působí jako cizí těleso, přitahují množství bílých krvinek** → vrhají na spermie, které postupují dělohou vzhůru

b) tento efekt je ještě zvýšen měděným drátkem; uvolňovaná **měď má toxický vliv** na spermie a rovněž jim brání v cestě pohlavním ústrojím

c) z **hormonálně aktivních nitroděložních tělísek** se kromě toho **uvolňuje progesteron**, který působí především **na hlen** v kanálku hrdla děložního, činí ho vazkým a pro spermie neprostupným

#### ➤ **rizika**

- tělíska s mědí **zvyšují trochu délku a intenzitu menstruačního krvácení**
- hormonálně aktivní tělíska způsobují po svém zavedení **slabé krvácení**, které trvá průměrně asi **3 měsíce**. Pak mizí a většina žen poté nemenstruuje buď vůbec nebo jen velmi slabě
- hlavní nevýhodou tělísek je, že postrádají některé výhody hormonálních metod: nechrání před nádory a cystami vaječníku, nechrání před záněty vnitřních rodidel (fakticky jsou jedinou antikoncepční metodou, která před záněty nechrání; z toho vznikly dřívější obavy, že riziko zánětu zvyšují, to však není pravda)
- **ochrana před mimoděložním těhotenstvím je menší** než ochrana před normální nitroděložní graviditou. Absolutní výskyt mimoděložních těhotenství je výrazně nižší než u žen bez antikoncepce, ale jejich relativní výskyt v poměru k normální graviditě je zvýšen



- mezi nevýhodami tělísek je nutno uvést i to, že velmi vzácně může dojít k **poranění dělohy** při jejich zavádění nebo odstraňování
- výjimečně mohou z dělohy vypadnout (čehož si případně žena nemusí všimnout)

### ➤ **přednosti**

- hlavní výhodou tělísek s mědí je jednoduchost užívání
- jejich cena, která je daleko nejnižší ze všech moderních antikoncepčních metod.
- zdravotní výhody nemají, s jedinou překvapivou výjimkou – dnes je již velmi pravděpodobné, že snižují riziko pozdějšího rozvoje rakoviny děložní sliznice
- výhody hormonálních tělísek spočívají především v jejich extrémní spolehlivosti
- většina žen ocení výrazný pokles intenzity menstruačního krvácení (v průměru o 95 %)
- podle všeho mají ochranný vliv na vznik rakoviny děložní sliznice
- do jisté míry chrání před záněty dělohy, vejcovodů a vaječnicků.

### ➤ **kontraindikace**

absolutní kontraindikací, tj. stavem, který nitroděložní antikoncepci vylučuje:

- je pouze nevysvětlitelné krvácení z dělohy
- vrozené vady dělohy.
- tělíška obsahující měď se kromě toho nemohou zavést ženám s **Wilsonovou nemocí** (autosomálně recesivně dědičná choroba, při níž je porušen metabolismus mědi) a ženám alergickým na měď

relativní kontraindikace (tj. stavy, kde je zapotřebí zvýšené opatrnosti) jsou pro oba typy tělísek:

- chronické nebo opakované infekce dělohy a vejcovodů
- promiskuita
- velké myomy dělohy
- nevysvětlitelné pánevní bolesti
- imunosupresivní léčba
- u tělísek obsahujících měď k tomu přistupuje ještě silné, časté nebo bolestivé menstruační krvácení
- prodělané mimoděložní těhotenství
- poruchy krevní srážlivosti se zvýšeným krvácením
- závažná anemie
- u tělísek hormonálních jsou to opakovaně léčené cysty vaječnicků, závažné nemoci jater

➤ **rozdělení:**

- novou generaci tělísek představují tělíška **s měděným drátkem**- většinou mají tvar víceméně připomínající písmeno T
- existují i **zlatá a stříbrná tělíška**, jsou dražší a nemají žádné výhody
- nejnovější skupina tělísek obsahuje **progesteron**, hormon žlutého tělíška
- v Evropě obvyklá tělíška se syntetickou obdobou progesteronu, levonorgestrellem - tato tělíška jsou tvaru písmene T

#### 4) **Ženská mechanická bariérová antikoncepce**

- tělíska různého tvaru, **vkładaná do pochvy** s cílem vytvořit mechanickou překážku v cestě spermiím do dělohy

- běžně se kombinují s chemickou antikoncepcí, což výrazně zvyšuje jejich spolehlivost

##### ➤ **mechanismus účinku**

- mechanismus účinku spočívá ve vytvoření mechanické překážky spermiím.

##### ➤ **rizika**

- bariérové metody téměř postrádají zdravotní rizika
- u žen, které používají diafragma - nepatrně vyšší výskyt **zánětu** močových cest
- při dlouhém ponechání v pochvě mohou vyvolat **výtok**
- hlavní nevýhodou ženských bariérových metod je jisté **nepohodlí a malá spolehlivost**
- kombinace s chemickými metodami je žádoucí, ani tak však nedosahují spolehlivosti hormonální nebo nitroděložní antikoncepce.

##### ➤ **přednosti**

- metody mají málo předností
- Některé nevyžadují lékařské vyšetření a lékařský předpis
- do jisté míry snižují riziko přenosu pohlavně přenosných infekcí.

##### ➤ **rozdělení metod**

###### • **diafragma (poševní pesar)**

- se zavádí do pochvy před děložní čípek
- gumový klobouček, která má ve svém obvodu kovovou pružinu
- zavádí se tak, že přední okraj se opírá o zadní stranu spony stydké a zadní okraj o zadní klenbu poševní
- vyrábějí se v různých velikostech (50-105 mm v průměru), mezi kterými musí vybrat lékař po změření pochvy zvláštními kalibračními kroužky
- zavedený pesar se nemá v pochvě ponechat déle než 24 hodin

###### • **cervikální klobouček (cervikální pesar)**

- se přikládá přímo na děložní čípek
- jeho zavedení je obtížnější, může se však ponechat na místě až 3 dny

- **femidom** (ženský kondom)

- vystýlá svým povrchem celou pochvu a vyčnívá před rodidla
- připomíná svým vzhledem mužský kondom
- je však větší a na obou koncích má pružné kroužky - jeden se zavádí na děložní čípek, druhý zůstává vně rodidel

- **hubka** je kombinací bariérové a chemické antikoncepce.

- vaginální hubka je kombinací mechanické a chemické antikoncepce
- vyrábí se z polyuretanu a obsahuje chemicky účinný nonoxynol-9

## **5) Chemická antikoncepce**

- různé lékové formy (pěny, krémy, želé, čípky, vaginální tablety), které obsahují látky hubící spermie (spermicidy) a před pohlavním stykem se zavádějí do pochvy
- některé kromě toho uvolňují bublinky kyslíčnanu uhličitého → napomáhá distribuci účinné látky do horních částí pochvy
- při užívání chemických metod antikoncepce je nezbytné prostudovat přesně dodržet časová doporučení výrobce (tj. dobu od zavedení do začátku styku a dobu účinku), která jsou u různých přípravků velmi odlišná
- po styku se pochva nesmí nejméně 6 hodin vyplachovat

### ➤ **mechanismus účinku**

#### a) **destrukci buněčné membrány na povrchu spermie**

- nejčastěji užívaným spermicidem je nonoxynol-9
- novější spermicid: benzalkonium chlorid
- starší typy přípravků obsahovaly rtuť
- nonoxynol-9 hubí i bakterie a viry, včetně viru HIV (z toho vyplynuly spekulace, že by mohl do jisté míry snižovat riziko přenosu HIV – bohužel, spíše opak je pravdou)
- do jisté míry snižuje riziko některých vaginálních infekcí

### ➤ **rizika**

- chemické metody nemají zdravotní rizika
- změna adherence penisu
- vytékání přípravku z pochvy v průběhu styku
- hlavní nevýhodou je menší spolehlivost - nutné dodržet podmínky na obalu

### ➤ **přednosti**

- nevyžadují lékařský předpis
- prakticky postrádají zdravotní kontraindikace (s výjimkou alergie) - může je použít kterákoli žena
- výhodou je i snížení výskytu některých vaginálních infekcí

### ➤ **kontraindikace**

- metody nemají žádnou kontraindikaci, s výjimkou vzácných alergií

➤ **rozdělení přípravků**

Přípravky existují ve formě :

- pěny
- krému
- želé
- vaginální čípky
- vaginální tablety

- všechny v tuzemsku dostupné přípravky obsahují jako účinnou látku benzalkonium chlorid.

- PHARMATEX vaginální krém
- PHARMATEX vaginální globule

## **6) Mužská bariérová antikoncepce**

- **latexové** návleky na penis, které mají za cíl postavit spermii v cestě do ženského pohlavního ústrojí mechanickou překážku

- nověji se objevily i kondomy **polyuretanové a kondomy vyráběné z ovčího střeva** – hodí se pro muže alergické na latex

### ➤ **mechanismus účinku**

a) brání spermii v cestě do ženského pohlavního ústrojí

**b) některé kondomy navíc obsahují spermicid (obvykle nonoxynol-9) - poškozují a hubí spermie**

### ➤ **rizika**

- metoda nemá zdravotní rizika
- někdy - **snížení pocitů při styku**
- v popředí především hygienický a epidemiologický význam kondomu, antikoncepční efekt je zatlačován do pozadí

### ➤ **přednosti**

- metoda prakticky nemá žádné zdravotní kontraindikace
- je levná
- běžně dostupná bez lékařského předpisu, dokonce v automatech
- do jisté míry chrání před přenosem některých pohlavně přenosných infekcí
- terapeuticky lze použít kondom v léčbě předčasné ejakulace nebo v některých případech imunologické neplodnosti.

### ➤ **kontraindikace**

- Jedinou kontraindikací je alergie na latex.

### ➤ **rozdělení přípravků**

Jediným přípravkem mužské bariérové antikoncepce je kondom (prezervativ)

- kondomy bez spermidiců
- kondomy bez lubrikancí (látek, které zvyšují kluzkost)
- kondomy se spermicidy
- kondomy s lubrikací

## **7) Přerušovaný styk a příbuzné metody**

- přerušovaný styk spočívá v tom, že muž přeruší soulož ještě před orgasmem a ejakuluje mimo rodidla ženy
- rovněž ostatní metody představují různé techniky, jejichž cílem je zabránit kontaktu spermií a pochvy.

### ➤ **mechanismus účinku**

a ) principem je **zabránit spermiím vstup do pohlavního ústrojí ženy**

### ➤ **rizika**

- jediné, za to závažné zdravotní riziko je riziko **selhání**
- metoda je natolik riskantní a nespolehlivá, že by měla být opuštěna

### ➤ **přednosti**

- jedinou předností přerušovaného styku jeho okamžitá dostupnost

### ➤ **rozdělení metod**

#### • **coitus interruptus**

- je přerušovaný styk, při kterém muž přeruší styk před vyvrcholením a ejakuluje mimo rodidla ženy
- je to nejčastěji používaná metoda této skupiny

#### • **coitus reservatus**

- znamená, že během styku u muže vůbec nedojde k vyvrcholení

#### • **coitus saxonicus**

- je technika, kdy před ejakulací stiskne partnerka mužův penis a tak zabrání vystříknutí semene
- nastává tzv. retrográdní ejakulace do močového měchýře

#### • **coitus ante portas**

- je pohlavní styk do poševní předsíně, před panenskou blánu
- metoda nemá prakticky žádný antikoncepční efekt
- v žádném případě ji nelze doporučit ani jako nouzové opatření



## **8) Metody periodické abstinence (plodné a neplodné dny)**

- vycházejí z poznatku, že **žena je plodná** jen malou část menstruačního cyklu – nejvýše 2-3 dny
- tyto postupy se pokoušejí určit, které dny mohou být plodné, a které jsou spolehlivě neplodné
- k tomu se v minulosti používaly výpočty vycházející z délky cyklu a předpokladu, že uvolnění vajíčka nastává obvykle 14 dní před menstruací
- nověji se používá **sledování různých fyziologických změn ženského organismu** během menstruačního cyklu
- existují i soupravy, kterými lze stanovit hormonální hladiny v moči a tak dále zpřesnit předpověď ovulace.

### ➤ **mechanismus účinku**

a) metoda se pokouší **vyhnout pohlavním stykům** v době, která je blízka ovulaci

- vychází z toho, že vajíčko je schopné oplodnění nejvýše 48 hodin a spermie maximálně 3 dny
- pohlavní styk více než 3 dny před ovulací nebo více než 2 dny po ní, tedy nemůže vést k oplodnění.

### ➤ **rizika**

- jediným, zato závažným rizikem je **nedodržení přísných podmínek**
- metoda příliš pracná a omezující
- brání pohlavnímu styku právě tehdy, kdy biologické sexuální puzení je patrně největší
- zde je riziko selhání značné

### ➤ **přednosti**

- metoda nemá zdravotní rizika

## ➤ **rozdělení metod**

### • **kalendářová Ogino-Knausova**

- metoda používá k stanovení plodných a neplodných dnů výpočet
- vychází se z menstruačního kalendáře za posledních 12 měsíců
- od nejkratšího cyklu se odečte 18 - výsledek je první plodný den, počítáno od prvního dne menstruace
- od nejdelšího cyklu se odečte 11 - výsledek je poslední plodný den, počítáno od prvního dne menstruace
- metoda je extrémně nespolehlivá

### • **teplotní metoda**

- využívá měření bazální tělesné teploty
- měří se vždy ráno v pochvě nebo v konečníku, ve stejnou hodinu, dříve, než žena vstane z postele, před případným pohlavním stykem
- neplodné dny začínají 3 dny po tzv. rozhodujícím vzestupu teploty

### • **hlenová metoda (metoda Billingsových)**

- využívá sledování změn množství a struktury hlenu tvořeného žlázkami hrdla děložního
- na začátku cyklu je hlenu málo a je vazký, nedá se vytáhnout ("suché" dny) - znamená neplodnou fázi cyklu
- jakoukoli změnu množství nebo tažnosti je třeba chápat jako začátek plodné fáze
- hlenu postupně přibývá, je vodnatý a tažný ("mokré" dny)
- po ovulaci se struktura hlenu náhle mění, je ho opět málo a je vazký ("suché" dny)
- tři dny po té začínají neplodné dny.

### • **cervikální metoda sleduje děložní čípek**

- vychází z toho, že před ovulací se děložní hrdlo rozšiřuje, čípek měkne a posunuje se výš
- po ovulaci se hrdlo zužuje, čípek je tužší a sestupuje níž
- metoda nebyla statisticky ověřena.

### • **symptotermální metoda**

- je nejnověji doporučována jako nejspolehlivější
- znamená kombinaci výše uvedených postupů
- platí pravidlo, že pokud kterýkoli ukazatel svědčí pro plodný den, je třeba ho pokládat za plodný
- jedním z použitých ukazatelů musí být bazální teplota

- **metody využívající změn krystalizace slin**

- antikoncepční lupy
- spolehlivost nebyla nikdy ověřena a v praxi je třeba je odmítnout
- bylo by možno je použít jako doplněk symptotermální metody

- **metody využívající stanovování hormonálních hladin (obvykle luteinizačního hormonu) v moči**

- jsou drahé a nepraktické

- **tzv. lunacepce je**

- pokus o zvýšení spolehlivosti metod periodické abstinence tím, že v neplodné fázi cyklu spí žena v přísně zatemněné místnosti, zatímco v plodné fázi spí v osvětlené místnosti
- metoda má racionální základ, ale vědecky ověřena nikdy nebyla ([www.antikoncepce.cz](http://www.antikoncepce.cz))

**S metodou je nutno se před používáním detailně seznámit!!!!**

učebnice K. Šipr, H. Šiprová: Přirozené a spolehlivé plánování rodičovství. Rosice, Gloria 1995.

## 9) Postkoitální antikoncepce (intercepce)

- jde o antikoncepční metody, které jsou schopny zabránit otěhotnění i v případě, že byly použity až po pohlavním styku
- musí však být použity před tím, než došlo k případnému uhnízdění oplodněného vajíčka v děložní sliznici (to nastává zhruba 6. den po oplodnění)
- uplatňuje se vysoká dávka estrogenů (ženských pohlavních hormonů), progestinů (hormonů žlutého tělíska) nebo jejich kombinace
- výplachy pochvy nemají žádný antikoncepční význam

### ➤ **mechanismus účinku**

a) hormonální náraz má **komplexní účinek**: (závisí na typu a množství použitého hormonu a na fázi menstruačního cyklu, ve které byl podán)

- 1) ovlivnění **zpětnovazebné regulace funkce vaječníku** (blokáda produkce hormonů mezimozku a podvěsku mozkového – podle okolností pak dojde k zábraně ovulace nebo k zániku žlutého tělíska)
- 2) ovlivnění **pohyblivosti vejcovodů**
- 3) (zřejmě především) změna **struktury děložní sliznice**

- **může se využít i nitroděložní tělísko** (zavedené po nechráněném styku) - NT normálně působí tak, že bílé krvinky, které přitahuje do dělohy, lapají spermie a hubí je, zde přídatné účinky zahrnují změnu pohyblivosti vejcovodů a struktury děložní sliznice.

### ➤ **rizika**

- hormonální náraz obvykle vede k narušení menstruačního cyklu a **nepravidelnému krvácení**
- požití vysoké dávky hormonů v tabletách může u citlivých žen vyvolat **nevolnost** (případné zvracení pak zvyšuje riziko selhání)
- nitroděložní tělísko se zavádí v málo vhodnou fázi cyklu, zavedení je tedy obtížnější a bolestivější a je také málo času k žádoucímu vyšetření mikrobního poševního prostředí, což by mohlo **zvýšit riziko zánětu** v souvislosti se zavedením
- mezi riziky je také možno uvést **poměrně malou spolehlivost**
- **riziko otěhotnění je sníženo asi na jednu čtvrtinu** ve srovnání s nechráněným stykem

### ➤ **přednosti**

- dokáže zabránit nežádoucímu otěhotnění i tehdy, kdy již došlo k nechráněnému pohlavnímu styku, ať z opomenutí nebo následkem nehody (např. sklouznutí kondomu)

- metoda může být vhodná **ve výjimečných situacích** (např. první pohlavní styk v životě) nebo při zcela ojedinělém styku

➤ **kontraindikace**

- při **užívání antibiotik** může být snižená spolehlivost
- pro zavedení nitroděložního tělíška platí stejné kontraindikace, jako když se zavádí obvyklým způsobem.

➤ **rozdělení přípravků**

Přípravky lze rozdělit podle toho, jak dlouho po styku je lze použít:

- a) **do 1 hodiny** po styku lze použít 750 mikrogramů levonorgestrelu
- b) **do 72 hodin** lze použít antikoncepční pilulku ve vyšší dávce (tj. obvykle 2x4 tablety po 12 hodinách, je třeba, aby každá dávka obsahovala alespoň 0,1 mg etinylestradiolu a 0,5 mg levonorgestrelu - tzv. Yuzpeho metoda) nebo levonorgestrel 750 mikrogramů 2x za 12 hodin. Stejným způsobem lze podat danazol 2x400-600 mg po 12 hodinách, event. mifepriston (RU 486), který však není v tuzemsku dostupný ([www.antikoncepce.cz](http://www.antikoncepce.cz))
- c) **do 5 dnů** od styku lze zavést kterékoli nitroděložní tělíško s mědí (zavedení tělíška s norgestrellem výrobce nedoporučuje)