

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) Hormonální antikoncepce – tablety: <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 vaječnick 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">• Pilulka je antikoncepce spolehlivá. Během roku užívání otěhotní asi 0,1-0,2 % žen (pro srovnání: při užívání kondomu otěhotní asi 5-15 % žen).• Pilulka činí menstruaci pravidelnou, slabší a nebolestivou. Menstruaci lze také	

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.