

INFORMACE O ANTIKONCEPČNÍCH PILULKÁCH

Antikoncepční pilulky jsou na trhu již více než 50 let a jejich uvedení na trh bylo pro ženy na celém světě skutečnou „revolucí“. Díky „pilulce“ jsou si ženy schopny plánovat svůj osobní život i svou pracovní kariéru, a uplatňují se i v profesích, které byly v minulosti doménou pouze mužů. Postupně byly vyvinuty pilulky, které obsahovaly oba ženské pohlavní hormony estrogen i progestin (tzv. kombinovaná hormonální antikoncepce), později také pilulky, které obsahovaly pouze progestin – také se jí říká čistě gestagenní hormonální antikoncepce nebo „minipilulka“. Dalším vývojem se postupně snižovala dávka hormonů, objevily se nové druhy progestinů, které mají pro ženu další přídatné vlastnosti (např. pozitivní vliv na pleť), a dále se objevily pilulky s novými dávkovací režimy. Nejnověji se v pilulkách objevil i nový typ estrogenu a přidaly se i některé terapeutické indikace (silné menstruační krvácení). Postupně tak vznikly pilulky různých dávkovacích režimů, různého obsahu estrogenu a progestinu, a tím i různých vlastností. Jediné, co zůstává všem pilulkám stejné, je jejich ANTIKONCEPČNÍ ÚČINEK. Celý vývoj byl veden snahou vyhovět pokud možno co nejširšímu spektru žen v různých obdobích jejich fertilního (plodného) života. Nabízíme Vám zde základní informace, které Vám pomohou při volbě „své“ antikoncepce, která Vám bude co nejvíce vyhovovat.

KOMBINOVANÁ ORÁLNÍ ANTIKONCEPCE

Jak již název říká, jedná se o antikoncepci kombinovanou (tzn., že obsahuje estrogen i progestin), a kterou žena užívá ústy (latinsky *oralis*, ústní). Jedná se o celou řadu různých pilulek, které rozdělujeme podle obsahu hormonů v jednotlivých tabletách na:

- Monofázické (všechny pilulky obsahují stejné množství obou hormonů)
- Bifázické, Kombifázické (pilulky s 2 typy pilulek, které se obsahem hormonů liší, a které jsou barevně odlišeny)
- Trifázické (pilulky s 3 různými typy pilulek, které se obsahem hormonů liší, a které jsou také barevně odlišeny)
- Multifázické (pilulky s více různými typy pilulek, které se obsahem hormonů liší, a které jsou také barevně odlišeny)

a dále, podle režimu užívání rozlišujeme pilulky, které se užívají v těchto dávkovacích režimech:

- 21 + 0 (21 dnů po sobě užívá žena každý den vždy jednu pilulku s hormony, a pak následuje 7 denní interval bez užívání)
- 21 + 7 (21 dnů po sobě užívá žena každý den vždy jednu pilulku s hormony, a pak následuje 7 dnů užívání pilulek, které tzv. „placebo“ pilulek, které hormony neobsahují).

- 22 + 0 (22 dnů po sobě užívá žena každý den vždy jednu pilulku s hormony, a pak následuje 6 denní interval bez užívání).
- 24 + 4 (24 dnů po sobě užívá žena každý den vždy jednu pilulku s hormony, a pak následují 4 dny užívání tzv. „placebo“ pilulek, které hormony neobsahují).
- 26 + 2 (26 dnů po sobě užívá žena každý den vždy jednu pilulku s hormony, a pak následují 2 dny užívání tzv. „placebo“ pilulek, které hormony neobsahují).

Další „odlišnosti“ různým pilulek se týkají obsahu použitého estrogenu (obsahují syntetický nebo přirozený estrogen...), obsahu použitého progestinu – různé typy mají různou tzv. androgenní aktivitu (ve smyslu minus, neutrální či plus), čehož se dnes nejčastěji využívá u žen, které potřebují tuto androgenní aktivitu (tj. aktivitu mužského hormonu) utlumit. Využívá se tak přídatného efektu některých progestinů např. při výskytu akné, mastné pleti apod. Jeden z typů progestinů má také schopnost blokovat zadržování vody, které se u některých žen může objevit.

Jak vyplývá z výše popsaného, užívají se pilulky obvykle v 28 denních cyklech, kdy po doužívání hormonálních tablet nastane pseudomenstruační krvácení. Další možností je užívání pilulek v delších

cyklech (tzv. kontinuální užívání hormonálních tablet), které mohou být tak dlouhé, jak žena potřebuje. Princip spočívá v tom, že žena nedělá pauzu v užívání tablet obsahujících hormony (nebo vynechá placebové tablety), ale pokračuje bez pauzy (nebo bez užití placebových tablet) v užívání hormonálních tablet z dalšího balení. Stejným způsobem si může žena termín krvácení i posunout o kolik dní potřebuje. Nejlépe je to možné udělat s pilulkami monofázickými, které obsahují stejné množství hormonů v každé z pilulek. Ale kontinuální užívání nebo posun menstruace lze teoreticky provést i s vícefázickými tabletami. Na podrobnosti se zeptejte u konkrétní značky pilulek svého gynekologa.

Mechanismem účinku kombinovaných pilulek je primárně zablokování ovulace (tj. zablokování uvolnění vajíčka z vaječníku). Hormony z pilulek totiž ovlivňují mozkové centrum řízení cyklu tak, že mu vysílají mylnou informaci, na základě které centrum nedá pokyn k ovulaci ve vaječníku. Jako přídatný mechanismus účinku pilulky se popisuje zahuštění hlenu v hrdle děložním, čímž napomáhají jeho neprůchodnosti pro spermie.

Výhody či pozitiva kombinovaných pilulek jsou spolehlivost a přídatné příznivé zdravotní účinky. Spolehlivost je podmíněna důsledným a správným užíváním. Mezi příznivé zdravotní účinky patří zejména pravidelnost menstruačního cyklu, zmírnění intenzity menstruačního krvácení (při kontinuálním užívání až jeho vymizení), zmírnění až vymizení bolestivé menstruace či premenstruačního syndromu. Významný je také pokles rizika eventuálního budoucího vzniku rakoviny vaječníku nebo těla děložního, ale i tlustého střeva a konečníku. Pokles rizika se týká také výskytu cyst vaječníku nebo cyst a nezhoubných útvarů prsu (tzv. fibroadenomů), bolestí v podbřišku např. u endometriózy, anebo u některých typů progesterinů také výskytu akné a nežádoucího ochlupení. Ovlivnění vazkosti hlenu hrdla děložního souvisí se snížením rizika zánětů dělohy a vejcovodů. Pilulky lze použít cíleně i léčebně, tj. v léčbě některých gynekologických, endokrinologických či kožních onemocnění (např. endometrióza), hirsutismus (např. nadměrné ochlupení, akné apod.), náhrada (substituce) nedostatku ženských pohlavních hormonů.

Mezi rizika či nevýhody je nejprve třeba zmínit

sníženou spolehlivost, pokud žena pilulky užívá nesprávně (tj. nepravidelně nebo si zapomene pilulku vzít úplně, nebo si nezajde včas pro nový recept apod.). Riziko selhání je v tomto případě až 30 krát vyšší než u žen, které užívají pilulky bezchybně! Pokud tedy máte problémy s pravidelným užíváním, obzvláště pokud se tak děje opakovaně, je vhodné zvážit raději možnost jiné metody, která je na spolehlivosti uživatelky nezávislá (např. některá z dlouhodobých metod antikoncepce). Dále může být spolehlivost snížena u poruch trávicího ústrojí (např. zvracení, průjem).

Pokud se týká zdravotních rizik, je jich u kombinované hormonální antikoncepce minimum. Význam má zmínit pouze lehce zvýšené riziko hluboké žilní trombozy (HŽT), ale v jedné větě je třeba říct, že toto riziko je mnohem menší než např. v průběhu fyziologického těhotenství a týká se žen, které mají nějaký vrozený sklon k tomuto onemocnění (např. zvýšená srážlivost krve u nositelů tzv. trombofilních mutací) a u žen, které mají další rizikové faktory – obezita, nedostatek pohybu, imobilizace v důsledku onemocnění či úrazu, věk nad 35 let, kouření, výskyt trombozy v rodině. Dále se při užívání pilulek mohou občas vyskytnout, krvácení či špinění mimo očekávanou menstruaci, napětí v prsou, nevolnost, vzácně i bolesti hlavy.

Existuje jen několik málo stavů organismu, u kterých žena nesmí kombinovanou hormonální antikoncepci užívat – **absolutní kontraindikace** – kam patří např. přítomnost venózní či arteriální trombozy a stavů s ní souvisejících (např. cévní mozková příhoda), či predispozice těchto stavů, jako jsou některé trombofilní mutace (např. Leidenská mutace), dále nemoci jater s poruchou jejich funkce, neléčený nebo léčbou nezvládnutý vysoký tlak nad hodnoty 160/100 torrů, cukrovka trvající více než 20 let nebo komplikovaná cukrovka, některé typy migrén, srdeční vady s fibrilací síní, chronickým zánětem srdečního svalu či s plicní hypertenzí, prodělaná rakovina prsu, přítomnost více rizikových faktorů cévních příhod či kouření více než 15 cigaret denně u ženy starší 35 let. Na kouření jako na rizikový faktor se vůbec hodně a často zapomíná a ženy tento faktor dost často lékaři zatajují!!! Určitá opatrnost je také potřeba v případě výskytu tzv. **relativních kontraindikací** – např. plánovaná větší operace,

kouření i méně než 15 cigaret denně u ženy starší 35 let, některé migrény. Kombinovaná pilulka není vhodná také u žen po porodu, které kojí.

Je důležité se lékaře ptát, ale je možná ještě důležitější lékaři poskytnout veškeré informace o Vašem zdravotním stavu a o zdravotním stavu Vaší rodiny, aby mohl zhodnotit všechna možná rizika, pokud Vám má poradit s antikoncepcí.

Vždy se o možných kontraindikacích, a tím spojených rizicích, poraďte s Vaším gynekologem, který Vám v případě, že pro Vás kombinované pilulky nebudou vhodné, pomůže najít pro Vás náhradní metodu.

GESTAGENNÍ ORÁLNÍ ANTIKONCEPCE

Pro tuto metodu (tzv. minipilulka) je charakteristické, že pilulky neobsahují ženský pohlavní hormon estrogen, ale obsahují pouze progestin (gestagen). Další charakteristikou je, že se pilulky užívají bez přerušování, tj. nepřetržitě po celou dobu 28 denního cyklu.

Mechanismem účinku je hlavně vliv na zvýšení vazkosti hlenu hrdla děložního, čímž je zabráněno spermiím ve vstupu do dělohy, a jako přídavný účinek je popisováno zablokování uvolnění zralého vajíčka z vaječniku, tj. blokáda ovulace.

Výhody či pozitiva těchto pilulek spočívají hlavně v tom, že neobsahují estrogény. Tímto se hodí pro ženy, kterým se užívání estrogenů nedoporučuje nebo pro ženy, kterým ho mají úplně zakázán, jako jsou ženy se zvýšeným rizikem hluboké žilní trombózy (nikoliv však ženy s aktuální přítomností venózní trombózy!!!), nebo u jiných nemocí, kde kombinované pilulky nejsou doporučovány. Navíc je tato metoda vhodná pro kojící matky v prvních týdnech či měsících po porodu. Gestagenní pilulky výrazně chrání organismus před záněty dělohy a vejcovodů a před rakovinou těla děložního. Předpokládá se i ochranný vliv před rakovinou vaječniku.

Mezi rizika či nevýhody je opět třeba zmínit sníženou spolehlivost, pokud žena pilulky užívá nesprávně (tj. nepravidelně nebo si zapomene pilulku vzít úplně, nebo si nezajde včas pro nový recept apod.). Riziko selhání je v tomto případě až 30 krát vyšší! Pokud teda o sobě víte, že míváte

problémy s pravidelným užíváním, zvláště pokud se tak děje opakovaně, je na místě, abyste zvážila raději možnost jiné metody, která je na Vaší spolehlivosti nezávislá (viz dlouhodobé metody antikoncepce). Mezi další nevýhody čistě gestagenních pilulek patří možné špinění mimo termín menstruace. Ta může být u některých žen navíc i nepravidelná nebo může vymizet úplně (což některé ženy naopak vítají...). Další nevýhodou může u některých žen být zhoršení akné či pokles libida. Je třeba ale zdůraznit, že všechny tyto vyjmenované „nevýhody“ nemají žádné negativní zdravotní důsledky!

Absolutní kontraindikaci – tj. stav, kdy se nemá gestagenní antikoncepce užívat – má v podstatě pouze jedinou, a tou je aktivní rakovina prsu nebo rakovina prsu do 5 let po ukončení léčby, a to ještě ne u všech jejích typů. Opatrnost je třeba také u tzv. **relativních kontraindikací**, tj. u stávající aktivní trombembolické nemoci, dále u opakované cysty vaječniku, u závažných chorob jater, u sklonu k tvorbě akné, ischemické chorobě srdeční, po prodělaném mimoděložní těhotenství či u neobjasněného vaginálního krvácení.

Opět i zde u této metody platí, že se o možných rizicích poraďte se svým gynekologem. Je potřeba lékaři sdělit všechny informace o Vašem aktuálním zdravotním stavu, o Vašem zdravotním stavu v minulosti (anamnéza) a o zdravotním stavu Vaší rodiny. Lékař, aby Vám mohl dobře s antikoncepcí poradit, potřebuje tyto informace znát!!! A stejně tak Vy, pokud Vám nějaká informace bude chybět, nepamenejte se lékaře na vše v souvislosti s antikoncepcí zeptat. Protože i zde platí, že antikoncepce je především součástí Vašeho života, je Vaším rozhodnutím. A pokud budete mít úplné informace o všech metodách, bude toto Vaše rozhodnutí jednodušší.

Příklady typů kombinované (a-g) a gestagenní (h) orální antikoncepce – monofázická (a-d), trifázická (e,f) a multifázická (g), různé barvy znamenají rozdílný obsah hormonů v jednotlivých pilulkách, bílá barva znamená placebo (pilulky bez hormonů).

