

elin®

norgestimat + etynyloestradiol

www.21plus7.pl

portal dla pańetek
poświęcony antykoncepcji



**Broszura edukacyjna dla kobiet,
którym lekarz przepisał tabletki
antykoncepcyjne Elin**

*Oddajemy w Państwa ręce broszurę informacyjną dotyczącą hormonalnego środka antykoncepcyjnego pod nazwą Elin.
Są to pigułki antykoncepcyjne zawierające etynyloestradiol (0,035 mg) w połączeniu z norgestimatem (0,250 mg).*

ANTYKONCEPCJA

to świadome działania zmierzające do niedopuszczenia do zapłodnienia komórki jajowej i zajścia w ciążę. Od starożytności ludzie próbowali zapanować nad własną płodnością. Najstarsze dokumenty na ten temat pochodzą z Egiptu, sprzed czterech tysięcy lat. Współcześnie stosowane metody zapobiegania niepożądaney ciąży dzielą się na mechaniczne, chemiczne (działające plemnikobójczo) oraz preparaty hormonalne. Działanie antykoncepcyjne preparatów hormonalnych polega na zahamowaniu wytwarzania komórek jajowych w organizmie kobiety (czyli, że preparaty te mają działanie antyowulacyjne). Można także mówić o tzw. naturalnych metodach antykoncepcyjnych, ale ich skuteczność bywa kwestionowana.

ANTYKONCEPCJA HORMONALNA

Dostępne obecnie **środki hormonalne to najskuteczniejsza, odwracalna metoda zapobiegania niepożądaną ciążą**. Prawidłowo przyjmowane, prawie w stu procentach chronią przed niepożądaną ciążą. Przeważająca większość z nich zawiera dwa związki chemiczne o działaniu zbliżonym do naturalnych żeńskich hormonów płciowych. Stosowanie tabletek antykoncepcyjnych prowadzi do zahamowania jajczkowania. Jeśli w organizmie kobiety nie dochodzi do wytwarzania jajeczek, to odbycie stosunku i wytrysk nasienia w pochwie nie może zakończyć się ciążą. W aptekach można nabyć wiele rodzajów tabletek antykoncepcyjnych o różnym składzie i dawkach hormonów. Na rynku są także hormonalne środki antykoncepcyjne, których substancje czynne dostają się do organizmu, nie wchłaniając się przez przewód pokarmowy (zastrzyki, implanty, pierścienie dopochwowe, plastry). Lekarz ginekolog po ustaleniu, czy nie ma przeciwwskazań do stosowania antykoncepcji hormonalnej, powinien przepisać receptę na odpowiedni preparat. Prawie wszystkie stosowane tabletki antykoncepcyjne zawierają dwa rodzaje hormonów: hormony ciążowe (odpowiednik progesteronu) i hormony żeńskie (odpowiednik estrogenu). Tabletki różnią się między sobą rodzajami lub dawkami odpowiednich hormonów z obu tych grup.

W opakowaniu większości doustnych hormonalnych środków antykoncepcyjnych znajduje się dwadzieścia jeden tabletek. Takie tabletki należy przyjmować codziennie o tej samej porze, przez 21 dni. Po tym okresie należy zrobić siedmiodniową przerwę (w tym czasie występuje krwawienie przypominające miesiączkę), po czym należy rozpocząć przyjmowanie tabletek z następnego opakowania.

Często pisze się i mówi o tym, że dany rodzaj tabletek należy do jedno-, dwu- lub trójfazowych. Podział ten nie ma większego znaczenia dla kobiet, ale warto wiedzieć, na czym polega. W preparatach jednofazowych dawki hormonów są takie same we wszystkich tabletkach. W przypadku środków należących do grupy dwu-, trój- i wielofazowych dawki zawartych w nich dwóch składników hormonalnych w kolejnych tabletkach opakowania zmieniają się.

Czy tabletki antykoncepcyjne mogą być nieskuteczne?



Tabletki antykoncepcyjne należą do grupy leków, które przeznaczone są do stosowania przez zdrowe kobiety. W zasadzie nie przyjmuje się ich ze względu na ich właściwości lecznicze, ale celem ich przyjmowania jest antykoncepcja. Dlatego właśnie wszystkie one przechodzą dziesiątki (czasami nawet setki) testów potwierdzających ich skuteczność i bezpieczeństwo stosowania.

W krajach, w których dozwolone jest wykonywanie zabiegów przerywania ciąży, wykonuje się badania, których celem jest ustalenie powodów zaistnienia niepożądanych ciąży. Pacjentki zgłaszające się do ginekologów (w celu przerwania ciąży) pytane są o stosowanie (lub niestosowanie) metod zapobiegania ciąży. Nawet w takich krajach, jak Wielka Brytania, do ciąży niepożądanych dochodzi także u kobiet stosujących antykoncepcję. Właśnie tam około 25% przypadków niepożądanych ciąży było skutkiem niewłaściwego stosowania antykoncepcji hormonalnej! **Uwaga: nie znaczy to jednak, że metoda ta jest nieskuteczna u 25% pacjentek!**

A więc, czy tabletki antykoncepcyjne są skuteczne, czy nieskuteczne? Jak obliczono, u kobiet idealnie stosujących się do zaleceń nieskuteczność antykoncepcji w pierwszym roku stosowania może się zdarzyć tylko u jednej na tysiąc kobiet stosujących tę metodę. W rzeczywistości jednak liczba ta jest większa!

Wynika to z faktu, że wiele kobiet stosujących antykoncepcję doustną po prostu nie przyjmuje leku zgodnie z zaleceniami (pomija przyjmowanie jednej i więcej tabletek w czasie cyklu, wydłuża sobie siedmiodniowy okres nieprzyjmowania tabletek), równocześnie z tabletkami przyjmuje inne leki, które mogą zmniejszać skuteczność antykoncepcji hormonalnej (np. niektóre antybiotyki, niektóre leki przeciwpadaczkowe, leki stosowane w leczeniu

zakażeń spowodowanych wirusem HIV, a także niektóre leki ziołowe zawierające domieszkę substancji zawartych w dziurawcu zwyczajnym). Trzeba pamiętać, że nawet zwykłe popijanie tabletek sokiem grapefruitowym może być przyczyną nieskuteczności tej metody antykoncepcji. Współcześnie wiele kobiet stosuje różnego rodzaju diety lub wzbogaca te diety nieznanymi dokładnie suplementami. A to czasami także może być przyczyną nieskuteczności antykoncepcji hormonalnej.

Czasami nawet pacjentka, która ma zatrucie pokarmowe (wymioty i/lub biegunka), nie zdaje sobie sprawy z tego, że połknięta właśnie tabletką może się nie wchłonąć i nie działać!

Czy są jakieś możliwości, by ograniczyć „ryzyko nieskuteczności tabletek antykoncepcyjnych”?



Od dziesięcioleci tabletki pakowane są w blistry zawierające 21 sztuk i zaleca się, by po zakończeniu przyjmowania tabletek pacjentki robiły siedem dni przerwy, a potem zaczynały następne opakowanie. Ale właśnie ten sposób przyjmowania tabletek staje się problemem dla pewnej grupy pacjentek. Najważniejsze jest, aby we właściwym czasie (nie po sześciu ani po ośmiu lub więcej dniach) rozpocząć przyjmowanie tabletek z nowego opakowania. **A właśnie punktualne rozpoczynanie przyjmowania tabletek z następnego opakowania jest najważniejszym elementem odpowiedzialnym za skuteczność doustnej antykoncepcji!**

Trzeba pamiętać, że progestageny zawarte w tabletkach jak gdyby „usypiają” rozwój pęcherzyków jajnikowych i tworzenie się jajeczek. Siedmiodniowa przerwa w przyjmowaniu tabletek jest wystarczająco długa, by pęcherzyki jajnikowe „obudziły się” i osiągnęły taką wielkość, by po kilku następnych dniach możliwa była owulacja (poniekąd jest to zaleta tabletek, bo w większości przypadków jest to metoda niemal natychmiast odwracalna).

Ale trzeba pamiętać, że skuteczność doustnej antykoncepcji hormonalnej zależy przede wszystkim od regularnego przyjmowania tabletek antykoncepcyjnych i pamiętania, by siedmiodniowa przerwa w ich przyjmowaniu trwała nie dłużej niż siedem dni!!



Jak przyjmować tabletki Elin?



Jeżeli po raz pierwszy rozpoczyna się stosowanie tabletek antykoncepcyjnych lub gdy od przyjęcia ostatniej tabletki uprzednio stosowanych tabletek upłynął już jakiś czas, to pierwszą tabletkę Elin należy przyjąć w pierwszym dniu krwawienia miesięczkowego, a następne tabletki przyjmuje się codziennie (o tej samej porze) przez kolejnych 21 dni. Potem następuje 7-dniowa przerwa w przyjmowaniu tabletek i w tym czasie powinno wystąpić krwawienie przypominające miesięczkę.

Jeżeli następuje zmiana rodzaju tabletek antykoncepcyjnych (czyli, że w poprzednim cyklu stosowało się inne tabletki antykoncepcyjne), to pierwszą tabletkę Elin należy przyjąć w dniu po przyjęciu ostatniej tabletki aktywnej (zawierającej substancję czynną) uprzednio stosowanego złożonego doustnego środka antykoncepcyjnego, ale najpóźniej w dniu po zakończeniu zwykłej przerwy w przyjmowaniu poprzednich tabletek lub po przyjęciu ostatniej tabletki zawierającej placebo uprzednio stosowanego złożonego doustnego środka antykoncepcyjnego.

Jeżeli w poprzednim cyklu kobieta stosowała plastry antykoncepcyjne lub wewnątrzpochwowy antykoncepcyjny system uwalniający hormony, to najwygodniej będzie pamiętać, by rozpocząć stosowanie Elinu

w pierwszym dniu po usunięciu krążka dopochwowego lub plastra antykoncepcyjnego (systemu transdermalnego uwalniania hormonów), nie później jednak niż w terminie, w którym przypadłoby założenie nowego krążka lub plastra antykoncepcyjnego z nowego opakowania.

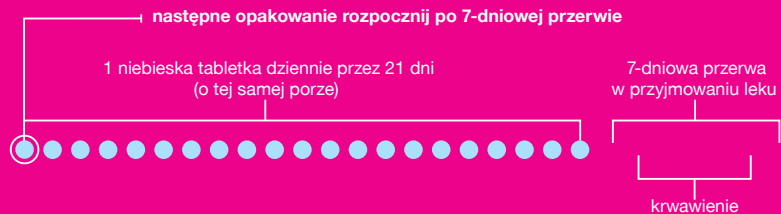
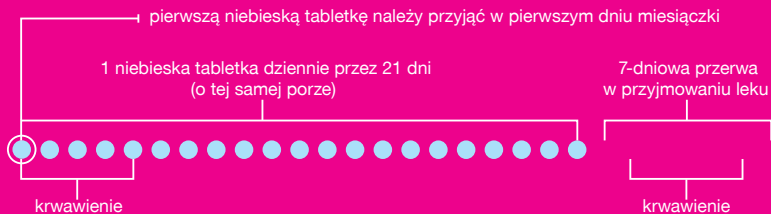
Jeżeli w poprzednim cyklu kobieta stosowała tzw. minipigułki (zawierające wyłącznie progestagen) lub antykoncepcję w postaci implantu, zastrzyku antykoncepcyjnego lub wkładki domacicznej zawierającej progestagen, to rozpoczęcie przyjmowania Elinu może nastąpić w każ-

dej chwili po zaprzestaniu korzystania z uprzednio stosowanej metody. W takich przypadkach – przez pierwsze siedem dni stosowania Elinu – konieczne będzie stosowanie dodatkowej antykoncepcji (metoda barierowa).



Od kiedy kobieta stosująca Elin ma zabezpieczenie antykoncepcyjne?

Jeżeli pierwsza tabletką zostanie przyjęta zgodnie z powyższymi zaleceniami, to kobieta jest objęta ochroną antykoncepcyjną od razu, od momentu przyjęcia pierwszej tabletki.

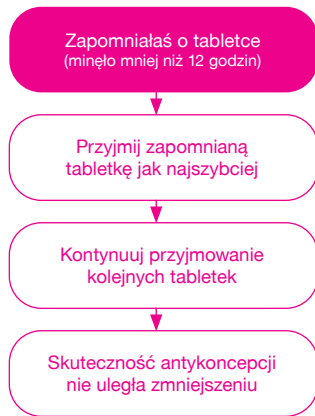




Co zrobić, gdy zapomni się wziąć tabletkę?

Do udzielenia właściwej odpowiedzi konieczna jest znajomość wielu szczegółów. Jeżeli kobieta któregoś dnia nie przyjmie tabletki, to generalnie zaleca się, by dalej je przyjmować, lecz równocześnie należy się dodatkowo zabezpieczać, stosując prezerwatywę lub (i) środki chemiczne. Poniżej podane są szczegółowe wskazówki, jak zachować się w typowych sytuacjach:

Jeżeli od czasu planowego przyjęcia tabletki upłynęło **mniej niż 12 godzin**, skuteczność antykoncepcji nie uległa zmniejszeniu. Należy przyjąć zapomnianą tabletkę jak najszybciej, a następne tabletki powinny być przyjmowane o zwykłej porze.



Jeżeli od czasu planowego przyjęcia tabletki upłynęło **więcej niż 12 godzin**, skuteczność antykoncepcji może być obniżona. W takim przypadku należy postępować zgodnie z następującymi zasadami:

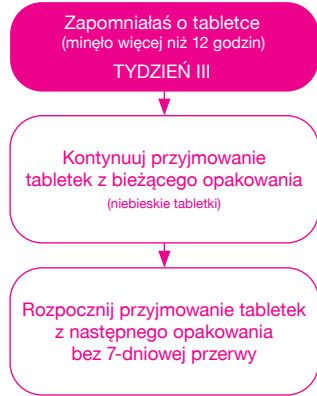
1.-7. dzień przyjmowania tabletek Elin

Przypomniałszy sobie o pominiętej tabletkie, należy natychmiast przyjąć tę zapomnianą dawkę (nawet jeżeli wiązałoby się to z koniecznością przyjęcia dwóch tabletek naraz). Następne tabletki należy przyjmować o zwykłej porze, a ponadto przez następnych 7 dni dodatkowo należy stosować antykoncepcję mechaniczną (prezerwatywa). Jeżeli w ciągu poprzedzających 7 dni doszło do stosunku, należy uwzględnić możliwość zajścia w ciążę.



8.–14. dzień przyjmowania tabletek Elin

Przypomniałszy sobie o pominiętej tabletkach, należy natychmiast przyjąć tę zapomnianą dawkę (nawet jeżeli wiązałoby się to z koniecznością przyjęcia dwóch tabletek naraz). Następne tabletki należy przyjmować o zwykłej porze. Jeżeli w ciągu 7 dni przed pominięciem tabletki stosowano właściwe dawkowanie, to nie ma konieczności stosowania dodatkowych środków antykoncepcyjnych. Jeżeli pominięto więcej niż jedną tabletkę, to przez następnych siedem dni należy stosować dodatkową metodę antykoncepcji (prezerwatywa).



15.–21. dzień przyjmowania tabletek Elin

Przypomniałszy sobie o pominiętej tabletkach, należy natychmiast przyjąć tę zapomnianą dawkę (nawet jeżeli wiązałoby się to z koniecznością przyjęcia dwóch tabletek naraz). Następne tabletki należy przyjmować o zwykłej porze aż do czasu zużycia wszystkich tabletek z tego opakowania i bezpośrednio po zakończeniu przyjmowania tabletek z bieżącego opakowania należy rozpocząć stosowanie tabletek z następnego opakowania.



Jeśli w opisanych sytuacjach kobieta uważa, że mogło dojść do zapłodnienia, to czasami nie należy rozpoczynać przyjmowania tabletek z nowego opakowania. Trzeba odczekać do miesiączki, a jeśli miesiączka nie pojawia się w ciągu 14 dni, to należy wykonać próbę [test] ciążową lub zgłosić się do lekarza ginekologa. W każdym przypadku wątpliwości na temat stosowania tabletek należy kontaktować się z lekarzem ginekologiem; być może możliwe będzie jeszcze zastosowanie tak zwanej antykoncepcji doraźnej.



Co zrobić, gdy w okresie 7-dniowej przerwy w stosowaniu tabletek Elin nie wystąpiło krwawienie „miesiączkowe”?

Właściwie hormony zawarte w tabletkach antykoncepcyjnych kontrolują tzw. „cykl miesięczkowy” i dopóki w organizmie pacjentek jest wystarczające stężenie tych hormonów, dopóty nie powinno występować żadne krwawienie. Stężenie tych hormonów bardzo zmniejsza się w czasie siedmiodniowej przerwy w stosowaniu tabletek antykoncepcyjnych i powinno dojść do „miesiączki”, która w rzeczywistości jest krwawieniem z odstawienia (hormonów).

Zdarza się jednak (bardzo rzadko), że u niektórych pacjentek nie dochodzi do krwawienia. W takiej sytuacji zawsze należy wykluczyć ciążę (trzeba wykonać domowy test ciążowy). Jeżeli jednak przyczyną braku krwawienia nie jest ciąża, to nie ma powodów do obaw, ale za to podczas najbliższej wizyty trzeba powiedzieć o tym swojemu lekarzowi.



Co zrobić, gdy w trakcie stosowania tabletek Elin dojdzie do krwawienia lub plamienia?

Niekiedy, nawet w czasie przyjmowania tabletek antykoncepcyjnych, dochodzi do plamienia albo niewielkiego krwawienia. Najczęściej jest to skutek nieprzyjęcia jednej lub dwóch tabletek albo równoczesnego stosowania innych leków lub spożywania środków spożywczych osłabiających skuteczność hormonów. Jeżeli krwawienie jest nieduże i trwa najwyżej 1–2 dni, to po prostu trzeba je tylko obserwować. Ale nawet w takich przypadkach nie zaleca się odstawiania tabletek. Jeżeli jednak dochodzi do większego krwawienia (a w szczególności gdy nie doszło do przerw w przyjmowaniu tabletek), to konieczne jest skontaktowanie się ze swoim lekarzem (przyczyną mogą być jakieś choroby narządów rozrodczych, których nie powinno się lekceważyć).

***Ważna uwaga: jeżeli pacjentka regularnie przyjmuje tabletki Elin, to samo plamienie lub krwawienie w nietypowym momencie nie zmniejsza skuteczności stosowanej antykoncepcji.**



Co zrobić, gdy w trakcie stosowania tabletek Elin dojdzie do nudności, wymiotów lub biegunki?

Objawy te zwykle nie mają związku z przyjmowaniem tabletek antykoncepcyjnych. Ale jeżeli u pacjentki występuje biegunka lub wymioty, to może się okazać, że w organizmie kobiety na tyle obniży się stężenie hormonów, że ich skuteczność antykoncepcyjna może być proble-

matyczna (i zawsze w takich okolicznościach warto stosować dodatkowe zabezpieczenia antykoncepcyjne).



Czy i jakie są przeciwwskazania do stosowania tabletek antykoncepcyjnych?

Nie zaleca się stosowania antykoncepcji hormonalnej w okresie ciąży. Rozwijający się płód jest bardzo wrażliwy na działanie różnego rodzaju substancji chemicznych, uważa się, że syntetyczne estrogeny (hormony żeńskie) mogą powodować nieprawidłowości u płodu, a nawet prowadzić do poronienia. Bezwzględny przeciwwskazaniem do stosowania tabletek antykoncepcyjnych są: poważne choroby wątroby oraz obecne lub przebyte stany zakrzepowe w naczyniach krwionośnych, nowotwory macicy, złośliwe nowotwory sutka oraz krwawienia z dróg rodnych o niewyjaśnionych przyczynach. Poważnym, ale nie bezwzględnym przeciwwskazaniem może być palenie papierosów przez kobiety w wieku powyżej 35 lat.



Jak długo można stosować tabletki Elin?

Jeżeli lekarz nie stwierdzi przeciwwskazań do stosowania, a pacjentka przyjmująca tabletki antykoncepcyjne Elin czuje się dobrze i ma prawidłowe wyniki badań dodatkowych, to nie ma powodów, by przerywać ich stosowanie. Można je stosować aż do okresu okołomenopauzalnego.

Dr n. med. Medard M. Lech

Ośrodek Badań nad Płodnością i Niepłodnością w Warszawie

Wrzesień	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Październik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Listopad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Grudzień	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Styczeń	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Luty	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
Marzec	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Kwiecień	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Maj	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Czerwiec	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Lipiec	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sierpień	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Wrzesień	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	



Pominięta tabletką



Plamienie



Krwawienie



Silne krwawienie



ELIN/2024/689