



Materiał edukacyjny dla kobiet, którym lekarz przepisał  
***tabletki antykoncepcyjne Elliade***

Przed rozpoczęciem przyjmowania leku proszę zapoznać się z ulotką dołączoną do opakowania.

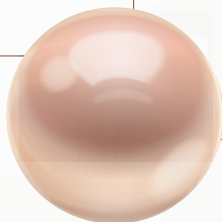
# Jak działa złożona antykoncepcja hormonalna?

Złożone tabletki antykoncepcyjne (COC – combined oral contraceptives) to preparaty zawierające dwa hormony: **estrogen i progestagen**. Ich połączone działanie zapobiega ciąży na kilku poziomach:

**1**

## Hamowanie owulacji

estrogen i progestagen hamują wydzielanie FSH i LH (hormonów przysadki), co zatrzymuje dojrzewanie i pęknięcie pęcherzyka jajnikowego.



**2**

## Zagęszczanie śluzu szyjkowego

gęstszy śluz utrudnia plemnikom dotarcie do jamy macicy.

**3**

## Stabilizacja cyklu

estrogen odpowiada za regularność krwawień i ogranicza plamienia w trakcie jego przyjmowania.

## Formy podania – tabletki, plastry, krążki

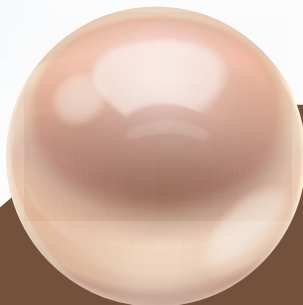
Złożona antykoncepcja hormonalna dostępna jest nie tylko w formie doustnej.

**Możesz wybrać metodę dopasowaną do Twojego stylu życia:**

Forma	Jak działają	Co warto wiedzieć
<b>Tabletki doustne (COC)</b>	Codzienna tabletką przez 21–28 dni	Wymagają systematyczności.
<b>Plastry transdermalne</b>	Plastry transdermalne przyklejane na skórę raz na tydzień przez 3 tygodnie, potem przerwa	Hormony wchłaniane przez skórę.
<b>Krążki dopochwowe</b>	Elastyczny pierścień umieszczany w pochwie na 3 tygodnie, potem 1 tydzień przerwy	Bardzo niska dawka hormonów. Dobre dla kobiet zapominających o tabletkach.

***Wszystkie formy mają podobny mechanizm działania i skuteczność,***

jeśli są stosowane zgodnie z zaleceniami.



# Skuteczność antykoncepcji hormonalnej dwuskładnikowej

Prawidłowo stosowane złożone tabletki antykoncepcyjne mają **wskaźnik Pearl'a <1** czyli mniej niż 1 kobieta na 100 zachodzi w ciążę w ciągu roku.

## Kiedy antykoncepcja hormonalna może być nieskuteczna?

**1**

### **Pominięcie tabletki**

(szczególnie w pierwszym tygodniu stosowania antykoncepcji)

**Zbyt późne rozpoczęcie przyjmowania** może prowadzić do powrotu funkcji jajników

**2**

**3**

### **Biegunka lub wymioty**

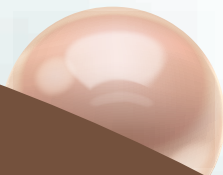
do 3-4 godzin po przyjęciu tabletki

**Interakcje z lekami,**  
np. z lekami przeciwpadaczkowymi,  
dziurawcem, niektórymi antybiotykami

**4**

**5**

**Wydłużenie przerwy** między kolejnymi opakowaniami tabletek może prowadzić do powrotu funkcji jajników i wystąpienia owulacji



# Elliate

## Jak ją stosować?

- 1 tabletkę **codziennie, o tej samej porze, bez przerw** – przez 28 dni.
- Tabletki są **w różnych kolorach** – przyjmuj je **w odpowiedniej kolejności** (są ponumerowane).
- Po przyjęciu ostatniej tabletki z blistra, **od razu zaczynasz następne opakowanie.**

## Kiedy zacząć stosować?

Sytuacja	Kiedy zacząć przyjmować Elliate?	Potrzebna dodatkowa ochrona?
Nie stosujesz żadnej antykoncepcji hormonalnej	Przyjmowanie Elliate należy rozpocząć w 1. dniu naturalnego cyklu kobiety (tj. w pierwszym dniu krwawienia miesięczkowego).	NIE
Zmieniasz z innej złożonej antykoncepcji hormonalnej (tabletki/ plastra/kraqzka)	Przyjmowanie Elliate należy rozpocząć następnego dnia po przyjęciu ostatniej tabletki zawierającej substancje czynne poprzedniego złożonego doustnego antykoncepcyjnego produktu leczniczego. W przypadku stosowania systemu terapeutycznego dopochwowego (kraqzka) lub systemu transdermalnego (plastr), przyjmowanie Elliate należy rozpocząć w dniu usunięcia systemu.	NIE
Zmieniasz z antykoncepcji = zawierającej sam progestagen (mini-pigułka, implant, IUS, zastrzyk)	Stosując tabletkę z progestagenem można w dowolnym dniu przerwać jej stosowanie i rozpocząć przyjmowanie Elliate (w przypadku implantu lub IUS - wkładka wewnątrzmaciczna - w dniu ich usunięcia, w przypadku produktu leczniczego stosowanego we wstrzyknięciach - w chwili, gdy powinno zostać wykonane następne wstrzyknięcie).	TAK – przez 9 dni stosuj prezerwatywę

## Kiedy zaczyna działać?

- Jeśli zaczniesz w **1. dniu miesiączki - jesteś chroniona od razu.**
- W każdej innej sytuacji - **pełna ochrona dopiero po 9 dniach stosowania tabletek.**

## Jak skuteczna jest *Elliade* ?

**Skuteczność potwierdzona klinicznie** u ponad 2500 kobiet 🍷

**Wskaźnik Pearl'a** (im niższy, tym lepiej): 🍷

Metoda idealna (bez pomyłek): **0,42** (95% CI: do 0,77) 🍷

Z uwzględnieniem błędów użytkowniczkich: **0,79** (95% CI: do 1,23) 🍷

To oznacza, że

**mniej niż 1 kobieta na 100**

zajdzie w ciążę w ciągu roku stosując

***Elliade***  zgodnie ze schematem

## Jak działa *Elliade* ?

1. **Hamuje owulację** – jajniki nie uwalniają komórki jajowej.
2. **Zagęszcza śluz szyjkowy** – plemniki mają utrudnioną drogę.

**Powrót płodności** (aktywność jajników) – zazwyczaj w pierwszym cyklu po odstawieniu.

## Co, jeśli zapomnisz tabletki?

### Opóźnienie, co robić?

<12 h

**<12 godzin**

Weź jak najszybciej, kolejna o zwykłej porze

### Ochrona?

TAK

>12 h

**>12 godzin**

Zależy od dnia cyklu – zazwyczaj:  
weź 2 naraz i stosuj prezerwatywę przez 9 dni

NIEPEWNA

**W zależności od dnia cyklu, w którym doszło do pominięcia tabletki** (szczegóły w poniższej tabeli) należy stosować **dotatkowe zabezpieczenia antykoncepcyjne** (np. metodę mechaniczną, taką jak prezerwatywa), **zgodnie z następującymi zasadami:**

<b>Dzień</b>	<b>Kolor</b> Zawartość estradiolu walerianianu (EV)/dienogestu (DNG)	<b>Zasady postępowania, jeżeli pominięto jedną tabletkę i minęło ponad 12 godzin:</b>
<b>1-2</b>	<b>Ciemnożółte tabletki</b> (3,0 mg EV)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Należy natychmiast zażyć pominiętą tabletkę, a następnie tabletkę o ustalonej porze (nawet jeżeli jest to równoznaczne z przyjęciem dwóch tabletek tego samego dnia).</li> <li>- Następne tabletki przyjmować tak jak zwykle.</li> <li>- <b>Stosować dodatkową antykoncepcję przez 9 kolejnych dni.</b></li> </ul>
<b>3-7</b>	<b>Różowe tabletki</b> (2,0 mg EV + 2,0 mg DNG)	
<b>8-17</b>	<b>Jasnożółte tabletki</b> (2,0 mg EV + 3,0 mg DNG)	
<b>18-24</b>	<b>Jasnożółte tabletki</b> (2,0 mg EV + 3,0 mg DNG)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przerwać przyjmowanie tabletek z bieżącego blistra i natychmiast przyjąć pierwszą tabletkę z nowego blistra.</li> <li>- Następnie tabletki przyjmować tak jak zwykle.</li> <li>- <b>Stosować dodatkową antykoncepcję przez 9 kolejnych dni.</b></li> </ul>
<b>25-26</b>	<b>Brązowe tabletki</b> (1,0 mg EV)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Należy natychmiast zażyć pominiętą tabletkę, a następnie tabletkę o ustalonej porze (nawet jeżeli oznacza to przyjęcie dwóch tabletek tego samego dnia).</li> <li>- Nie ma potrzeby stosowania dodatkowej antykoncepcji.</li> </ul>
<b>27-28</b>	<b>Białe tabletki</b> (placebo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wyrzucić pominiętą tabletkę, a następnie przyjmować tak jak zwykle.</li> <li>- Nie ma potrzeby stosowania dodatkowej antykoncepcji.</li> </ul>

W przypadku pominięcia więcej niż 1 kolorowej tabletki należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.

**Czasem trzeba zacząć nowy blister**

szczegóły znajdziesz w ulotce lub zapytaj lekarza.

## Biegunka / wymioty?

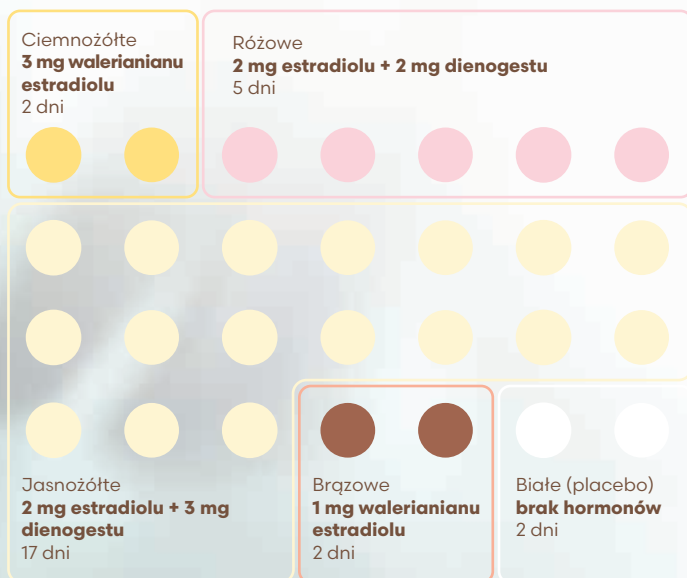
- Jeśli wystąpią **do 3–4 godzin po przyjęciu tabletki** – zasady postępowania jak w przypadku pominięcia.
- Weź nową tabletkę jak najszybciej i postępuj jak przy pominięciu. Tę dodatkową tabletkę należy w miarę możliwości przyjąć przed upływem 12 godzin od ustalonej pory stosowania. Jeżeli upłynie więcej niż 12 godzin, należy uwzględnić zalecenia dotyczące pominiętych tabletek, przedstawione powyżej.

***Z Elliade nie musisz robić przerwy w tabletkach, nie musisz się zastanawiać, kiedy zacząć kolejne opakowanie.***

## Codziennie jedna tabletkę, zawsze o tej samej porze

- W opakowaniu znajduje się **28 tabletek**, które przyjmujesz **dzień po dniu, bez przerwy**.
- Każda tabletkę jest oznaczona **numerem i kolorem**, co pomaga w zachowaniu rytmu i zmniejsza ryzyko pomyłki.

### Sekwencja tabletek w opakowaniu:



**Nie robisz żadnej przerwy** – po ostatniej tabletkę od razu zaczniesz nowe opakowanie.

## Dlaczego to wygodne?

1

Nie musisz pamiętać o "7-dniowej przerwie" – rytm pozostaje niezmienny.

Dzięki **stałej strukturze dawkowania** łatwiej utrzymać **nawyk codziennego przyjmowania**.

2

3

Kolorowe, ponumerowane tabletki **ułatwiają prawidłowe stosowanie**.

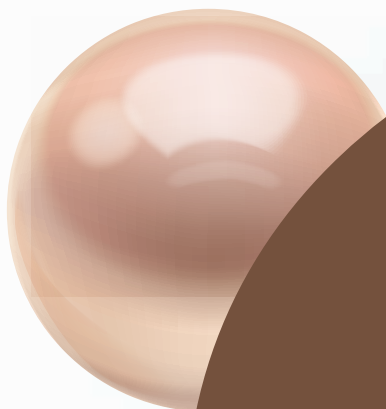
## Co z krwawieniem?

- Krwawienie (lub plamienie) najczęściej występuje podczas przyjmowania brązowych lub białych tabletek.
- **Brak krwawienia?** To również może być normalne.
- U około **15% kobiet** krwawienie nie występuje mimo prawidłowego stosowania (brak krwawienia).



## A co z plamieniami?

- Krwawienia międzymiesiączkowe (czyli poza oczekiwanym terminem) mogą pojawić się w ok. **10–18% cykli**, szczególnie w **pierwszych 3 miesiącach** stosowania – zwykle ustępują samoistnie.



# Możliwe działania niepożądane

## Częste (u 1–10% kobiet):

- trądzik
- ból piersi
- ból głowy
- nudności
- wzrost masy ciała
- krwawienia międzymiesiączkowe
- obniżony lub zmienny nastrój

## Rzadsze (u 0,1–1% kobiet):

- migrena
- spadek libido
- wahania masy ciała
- nadciśnienie
- suchość pochwy

## Bardzo rzadkie, ale istotne:

- **Żylna choroba zakrzepowo-zatorowa (VTE):**
  - 5–7 przypadków na 10 000 kobiet rocznie stosujących Elliade
- **Dla porównania:**
  - **ciąża:** 29–60 przypadków
  - **połów:** nawet 300–400 przypadków na 10 000 kobiet



## Nie stosuj *Elliade*, jeśli:

- Masz zakrzepicę lub miałas ją w przeszłości (np. zakrzepica żył głębokich, zatorowość płucna)
- Cierpisz na migreny z aurą (np. zaburzeniami wzroku)
- Masz niekontrolowane, wysokie ciśnienie tętnicze
- Chorujesz na serce, przeszedłś zawał lub udar
- Masz poważne choroby wątroby (obecne lub przebyte epizody)
- Zdiagnozowano u Ciebie nowotwory hormonozależne (rak piersi, endometrium)
- Masz niewyjaśnione krwawienia z dróg rodnych

## Zgłoś ginekologowi jeśli:

- Twoje **BMI przekracza 30 kg/m<sup>2</sup>**
- **Palisz i masz ponad 35 lat**
- W Twojej rodzinie występowały przypadki **zakrzepicy**
- Masz **cukrzycę, nadciśnienie, choroby serca lub tarczycy**
- **Stosujesz inne leki, które mogą wpływać na działanie Elliade, np.:**
  - leki przeciwpadaczkowe (np. karbamazepina),
  - niektóre antybiotyki (np. ryfampicyna),
  - zioła (np. dziurawiec)

***W tych przypadkach  
Elliade może nie być  
pierwszym wyborem,  
ale ostateczną decyzję  
podejmie lekarz –  
wspólnie z Tobą.***



Autorka materiału:

***dr n. med. Monika Lukaszewicz***

(specjalista ginekolog, endokrynolog, seksuolog)

