Автор: Алейнова В.В., врач акушер-гинеколог

Жизнь современных женщин настолько динамична, насыщена событиями и впечатлениями, что нередко мы забываем о залоге нашего спокойствия - надежной контрацепции. А в результате радость от близости с любимым человеком перерастает в тревожное ожидание «критических дней». Однако можно выстраивать свою жизнь и совсем иначе, не омрачая ее этим самым ожиданием.

На данный момент способы контрацепции по степени своей надежности можно определить так:

Спринцевание 10-15%; Прерванное половое сношение 45-50%; Календарный метод – данная степень надёжности возможна только при регулярном менструальном цикле 55-60%; Презерватив (кондом) до 90%; Диафрагма (вагинальный колпачок) 70-80%; внутриматочные средства до 90%; Химическая контрацепция (крем, свечи, тампоны) 75-80%; Гормональные внутриматочные средства до 95%; Гормональные таблетки (оральная контрацепция) 96,5-97%; Гормональные уколы 96,5-97%; Гормональные имплантанты до 100%; Медицинская стерилизация 100%.

Высчитывание "безопасных" дней, прерванный половой акт, спринцевание и душ – контрацептивным эффектом не обладают и методами контрацепции не являются. Однако продолжают оставаться самыми популярными в народе. Конечно основная причина – в их доступности.

Барьерные методы: **презерватив и диафрагма** - из всех существовавших и существующих реальное практическое значение имеет презерватив. Он остаётся оптимальным средством, поскольку абсолютно безвреден для здоровья, при правильном применении надёжно защищает от нежелательной беременности и, главное, от инфекций, передающихся половым путём.

Второй барьерный способ предохранения – **противозачаточные диафрагмы**. Они представляют собой куполообразную латексную чашечку, которая вводится во влагалище до полового акта и закрывает шейку матки, предотвращая таким образом попадание спермы в матку и фаллопиевы трубы. Увеличить эффективность диафрагмы

можно с помощью спермицидных средств (химических контрацептивов).

Также к довольно распространенным способам контрацепции можно отнести **внутриматочные спирали (ВМС)**
. ВМС вводят на 6 день менструального цикла, после прерывания беременности или через 6 недель после родов, когда канал шейки матки приоткрыт, и введение спирали облегчается. Во влагалище свисают нити, за которые ВМС можно вынуть, они никак не мешают при половом акте. Однако по нитям в полость матки легче подняться инфекции, поэтому перед применением ВМС необходимо пройти обследование и удостовериться в своем хорошем гинекологическом здоровье.

Комбинированные оральные контрацептивны - подбор гормональных средств должен проходить сугубо индивидуально совместно с врачом. При этом последним учитывается интенсивность половой жизни, ваш характер, физиология, конституция, жизненный период, сопутствующие заболевания и др. Бытует мнение, что противозачаточные таблетки влияют на вес. На самом деле,
вес от гормонов не увеличивается, он увеличивается от еды
. На фоне приёма гормонов меняется обмен веществ. Современные препараты содержат в 100 раз меньшие дозы гормонов, чем первые, появившиеся в середине прошлого века, и те, которые помнят наши мамы. Они действуют, сдерживая овуляцию и изменяя внутреннюю поверхность женской матки (эндометрий) таким образом, что если зачатие произойдет, то, скорее всего, у женщины не будет условий для развития беременности. Длительный приём гормональных контрацептивов, создающий постоянный низкий уровень гормонов, защищает от рака эндометрия и яичников, от остеопороза, от сердечно-сосудистых заболеваний, от болезни Альцгеймера (старческий маразм) и других последствий недостатка женских половых гормонов. Важно также, что этот способ контрацепции имеет абсолютно обратимый характер, а скорость восстановления цикла зависит от исходного гормонального фона и длительности приёма. З

Здесь стоит также сказать об еще одном способе контрацепции, который подходит для женщин кормящих грудью, а также тех, кому применение эстрогенов, содержащихся в оральных контрацептивах противопоказано. **Это гормональные таблетки мини-пили**. В отличие от комбинированных таблеток первично эффект основывается не на торможении высвобождения яйцеклетки. В качестве основного действия препарат изменяет качество слизи шейки матки так, что последняя становится более густой и образует непроходимую преграду для сперматозоидов, которые не могут встретиться с яйцеклеткой. Если все-таки сперматозоид проходит через слизь шейки матки и оплодотворяет яйцеклетку, то действует и другой важный эффект. Под влиянием мини-пили слизистая матки изменяется и не может принять оплодотворенную яйцеклетку, т.е. яйцеклетка не способна имплантироваться.

Гормональные релизинг-системы - данный вид контрацепции представляет собой системы, вводящиеся в организм, минуя желудочно-кишечный тракт – через кожу, слизистую влагалища, матки. Таким образом, препараты не попадают в печень, уменьшают нагрузку на неё и не разрушаются, как те, что попадают в таблетках. Среди преимуществ такого вида контрацепции – длительность действия, выделение гормонов по биологическому градиенту, точность дозирования, отсутствие колебания уровня гормонов в крови и необходимости ежедневного самоконтроля.

Также к гормональным рилизинг-системам относится **комбинированный трансдермальный контрацептивный пластырь**
. Обычно он используется в течение недели, а затем меняется. За один менструальный цикл расходуется три пластыря, затем делается 7-дневный перерыв, в течение которого наступает менструальноподобная реакция. Среди преимуществ при его применении – эффективность не зависит от места аппликации, влажности, погружения в воду, повышенной температуры, физических нагрузок. Это исключает ежедневные подъемы и падения уровня гормонов в сыворотке, возникающие при применении оральных контрацептивов.

Стерилизация - С внедрением метода лапароскопии в гинекологию появилась возможность производить стерилизацию женщины с наложением специальных колец или зажимов на маточные трубы, что препятствует контакту сперматозоидов с яйцеклеткой. Эта стерилизация обратима, так как при снятии колец проходимость труб восстанавливается. Возможна необратимая стерилизация способом перевязки или окклюзии труб электрокоагуляцией. Метод не связан с половым актом, не подавляет сексуальное желание и не нарушает менструальный цикл.

Среди новых методов временной стерилизации сейчас внедряется **пломбирование маточных труб** ,
когда с помощью гистероскопии вводятся маленькие спиральки, которые со временем можно извлечь.

Как видим, возможность выбора довольно широка. Однако стоит сказать, что ни один из современных способов предупреждения беременности не является совершенным. Каждое из средств имеет свои достоинства и недостатки, и пара сама выбирает оптимальное средство, но только после консультации врача, который представит информацию о всех приемлемых для вас противозачаточных средствах.