

# Kontracepcinis žiedas: patikima ir saugu

Šiuolaikinė moteris gali rinktis iš gausybės kontracepcinių priemonių. Modernūs kontraceptikai patikimi, ištirtas jų poveikis organizmui, tačiau ne taip paprasta pasirinkti tinkamiausią.

Tyrimai rodo, kad moteris labiausiai jaudina kontracepcijos patikimumas ir vartojimo paprastumas bei patogumas. „Moterys nori tikėti, kad sugebės naudoti kontracepcinę priemonę taip, kad galėtų ja pasitikėti”, - teigia tyrimo, kurio duomenys buvo spausdinti tarptautiniame žurnale *Contraception* (Kontracepcija), autoriai.

Aktualiais kontracepcijos klausimais kalbėjome su Kauno II KKL gydytoja ginekologe **Aiva LAUŽIKIENE**.

Moteris vis dar dažniausiai pasirenka kontracepcines piliules. Tačiau, kad piliulės patikimai saugotų nuo neplanuoto nėštumo, jas reikia gerti kasdien maždaug tuo pačiu metu ir jokiu būdu nė vienos nepamiršti. Deja, vis spartėjant gyvenimo tempui, tai nėra paprasta. 2005 metais Olandijoje atliktas tyrimas parodė, kad kas septinta moteris yra patyrusi stresą dėl pamirštos tabletės, ir daugiau

nei kas antra dėl tos pat priežasties nors kartą gyvenime patyrė palengvėjimą sulaukusi menstruacijų.

Todėl vis daugiau moterų renkasi ypač modernią kontracepcijos priemonę – kontracepcinį žiedą. Tie patys tyrėjai pažymi, kad tikėtina, jog kontracepcinis žiedas yra patikimesnis nei, pvz., piliulės, nes jo pamiršti neįmanoma, jis tiesiog visada yra vietoje.

## Kaip gi naudojamas kontracepcinis žiedas?

Labai paprastai. Pačią pirmą ciklo dieną moteris pati įsideda jį į makštį. Po trijų savaičių tą pačią savaitės dieną žiedą reikia išimti ir padaryti savaitės pertrauką. Taigi apie kontracepciją tereikia prisiminti tik kartą per mėnesį, o saugi gali jaustis nuo pat pirmos naudojimo dienos ir visada.

2005 metais Lietuvoje atliktas tyrimas parodė, kad kontracepcinis žiedas – ne tik labai patikima kontracepcijos priemonė, bet atitinka ir kitus moterų kontracepcijai keliamus reikalavimus. Per 93 proc. apklaustų moterų patvirtino, kad žiedą labai paprasta įdėti ir išimti.

Dažnai prieš išbandydamos ką nors naują klausiamo patarimo artimų žmonių, taip pat ir apie intymius dalykus. Tai, kad kontracepcinis žiedas tikrai puiki priemonė, patvirtina faktas, kad per 80 proc. kontracepcinį žiedą išbandžiusių moterų rekomenduotų jį savo draugei. Didelė dalis moterų taip pat teigia, kad, nors geromis naujienomis apie kontracepcijos priemonę mielai pasidalytų su

drauge, vis dėlto norėtų šioje srityje ir asmeniškumo. Be to, žiedas yra neįjuntamas ir nematomas.

Veikliosios medžiagos iš kontracepcinio žiedo pasisavinamos ne pro virškinamąjį traktą, todėl žiedo privalumai – kad jo veiksmingumas nesumažėja vemiant ar viduriuojant.

Taip pat svarbu, ypač kai už lango žiema, jei moteris peršąla ir jai paskiriama geriamųjų antibiotikų, kartu vartojamų kontracepcinių piliulių veiksmingumas sumažėja, tuo tarpu kontracepcinio žiedo veiksmingumui geriama antibiotikai įtakos neturi.

Kontracepciniame žiede yra beveik du kartus mažiau hormonų nei piliulėse, todėl tikėtina, kad šalutinių poveikių jis sukels ypač retai.

Galima būtų paminėti ir daugiau šios priemonės privalumų, bet geriausia patarti apsilankyti pas savo ginekologą, pasitarti su juo ir, jei reikalinga veiksminga kontracepcija bei nėra kontraindikacijų vartoti hormonų, išbandyti pačioms.

Kalbėjosi

Dalia BORTKEVIČIŪTĖ

