

جلسه هفتم: تنظیم خانواده

روش تنظیم خانواده



قرص های پیشگیری از بارداری ترکیبی

یکی از روش های جلوگیری از بارداری، مصرف قرص های ترکیبی (حاوی استروژن و پروژسترون) است که به اشکال مختلف مثل قرص LD، تری فازیک، یاز و یازمین و... در سیستم ارایه خدمات تنظیم خانواده ایران موجود می باشد. این قرص ها باید هر روزه مصرف شوند و پیش از استفاده حتما باید شرایط فرد توسط یک کارشناس بررسی گردد تا عوارض آن به حداقل برسند.

مکانیسم عمل:

این قرص ها از تخمک گذاری زن در حین مصرف پیشگیری میکنند همچنین عبور اسپرم ها را از دهانه رحم دچار مشکل میکنند. به علاوه با تغییر مخاط داخلی رحم از بارداری جلوگیری میکنند.

میزان اثربخشی:

میزان اثر بخشی این قرص ها در صورت مصرف صحیح و به موقع ۹۸٪ می باشد.

یک نکته خیلی مهمتر

مواردی هستند که مصرف قرص ها در اونها به شدت ممنوع است:

مادران شیرده در ۶ ماه اول پس از زایمان، کمتر از سه هفته پس از زایمان در زنان غیر شیرده، شک به وجود سرطان پستان، خونریزی های رحمی بدون علت مشخص، مصرف سیگار در افراد ۳۵ ساله و بالاتر، بیماری فعال یا مزمن کبدی، سابقه لخته شدن خون در پاها درخود فرد و خانواده درجه یک، برخی بیماری های قلبی، دیابتی که فرد را دچار عوارض شدید کرده است، سابقه سکته مغزی، افزایش چربی های خون و... در ضمن اگر فرد فراموشکاری هستید این قرص ها چندان برای شما مناسب نیست.

مزایای مصرف این قرص ها:

- اثربخشی بالا
- برگشت سریع باروری پس از قطع روش
- نداشتن محدودیت سنی در استفاده از روش
- منظم شدن، کاهش درد و خونریزی قاعدگی (کاهش سندرم پیش از قاعدگی) و کاهش کم خونی به دنبال قاعدگی ها
- احتمال کاهش بروز کیست های تخمدانی
- احتمال کاستن از بروز بیماری های خوش خیم پستان
- افزایش تراکم استخوان ها
- کاهش بروز بیماری های التهابی لگن (PID)
- کم شدن بروز سرطان های رحم و تخمدان
- کاهش بروز حاملگی خارج از رحم (EP)
- احتمال بهبود آرتريت روماتوئید

عوارض شایع و چگونگی برخورد با آن ها:

عارضه های شایع معمول در ماه های اول مصرف بروز نموده و در عرض ۳-۲ ماه کاهش یافته و یا از بین می رود. این عارضه ها و چگونگی برخورد با آن ها به شرح زیر است:

- 1- افزایش وزن: دلایل افزایش وزن، تجمع مایعات در بدن به دلیل اثر پروژسترون، افزایش اشتها و به دنبال آن افزایش مصرف مواد غذایی است. افزایش وزن با ورزش منظم و رژیم غذایی متعادل بهبود می یابد.
- 2- لکه بینی و خونریزی بین قاعدگی ها: معمولا در مدت ۳-۲ ماه اول مصرف دیده شده و می تواند ناشی از فراموشی قرص نیز باشد (در این صورت توصیه به مصرف مرتب قرص و سعی در فراموش نکردن مصرف مرتب آن، اقدام اصلی خواهد بود).
- 3- حساسیت پستان ها: با رعایت توصیه های بهداشتی مانند استفاده از پستان بندهای محکم، مسکن های معمولی و کمپرس سرد یا گرم رفع می شود. اگر مشکل ادامه یابد، فرد به ماما، پزشک و در صورت نیاز به متخصص زنان ارجاع خواهد شد.
- 4- سردردهای خفیف: غالبا با مسکن های معمولی برطرف می شود. سردردهای شدید و یا سردردهایی که با فشارخون بالا، علائم عصبی یکطرفه و یا اختلالات بینایی همراه باشد، از علائم هشدار بوده و باید ارجاع فوری به متخصص مربوطه و تغییر روش را به دنبال داشته باشد.
- 5- تهوع: خوردن قرص در هنگام خواب و یا همراه با غذا، خوردن مایعات بیشتر و سبزی و میوه تازه راهی موثر برای کاهش شدت تهوع های خفیف و قابل تحمل خواهد بود. درمان موقت تهوع برای ۳-۲ ماه اول با داروهای ضد تهوع (مثل شبی یک قرص ویتامین B6 نیز امکانپذیر است. خوردن قرص در صورت تهوع شدید و غیر قابل تحمل ادامه نخواهد یافت.

نحوه ی مصرف و فراموشی قرص ها:

زمان شروع مصرف این قرص ها باید ۵ روز ابتدای قاعدگی شما باشد. در صورتی که در زمانی غیر از قاعدگی تمایل به مصرف این قرص ها داشتید حتما باید یک هفته از یک روش پیشگیری کمکی دیگر مثل کاندوم نیز استفاده نمایید.

قرص در ساعت خاصی از شبانه روز تا پایان بسته ۲۱ عددی خورده می شود. برای پرهیز از فراموشی مصرف قرص، آن را هر روزه در ساعت معینی میل کنید و یا آن را با یک کار مداوم هر روزه مانند مسواک کردن، نماز خواندن ... هماهنگ کنید. مصرف بسته بعدی پس از یک فاصله هفت روزه آغاز خواهد شد. (۷ روز استراحت) در صورت فراموش کردن مصرف قرص ها:

1- در صورت فراموشی خوردن یک قرص و بخاطر آوردن آن پیش از زمان مصرف قرص بعدی، به محض به یاد آوردن قرص فراموش شده، آن قرص خورده شده و خوردن بقیه قرص ها طبق معمول ادامه می یابد. اگر فراموشی تا زمان خوردن قرص بعدی ادامه پیدا کند، باید دو قرص در ساعت معین خورده شود.

2- چنانچه دو قرص فراموش شود، به محض به خاطر آوردن در دو شب بعد، هر شب دو قرص خورده شده و بقیه قرص ها طبق معمول ادامه یافته و تا یک هفته نیز از کاندوم استفاده می شود.

3- در صورت فراموشی سه قرص یا بیشتر در هر زمان از سیکل، خوردن بقیه قرص ها (روزی یک عدد) ادامه یافته و به مدت یک هفته از داشتن رابطه جنسی خودداری و یا از کاندوم استفاده می شود.

مصرف بسته بعدی قرص بدون رعایت فاصله هفت روزه بین بسته ها و بلافاصله در روز بعد از پایان بسته قبلی آغاز خواهد شد. همچنین در صورت داشتن تماس جنسی در این فاصله زمانی و عدم استفاده از کاندوم، استفاده از روش پیشگیری اورژانس از بارداری توصیه می شود.

نکته 1: اگر شک به حاملگی با مصرف هم زمان قرص وجود داشته باشد ، باید بلافاصله مصرف آن قطع و تا اطمینان یافتن از وضعیت حاملگی ، از کاندوم استفاده شود.

نکته 2: مصرف نامنظم قرص ها باعث لکه بینی در بین سیکل قاعدگی می شود پس مصرف به موقع را جدی بگیرید.

نکته 3: استفراغ به فاصله ۱-۲ ساعت بعد از خوردن قرص: یک قرص (از یک بسته دیگر) خورده شده و مصرف مرتب بقیه قرص های بسته اصلی در زمان مقرر ادامه می یابد.

توجه توجه

عوارض جدی به دنبال مصرف قرص نادر است، ولی اگر هر کدام از علامت های زیر بروز کند، مصرف کننده فوراً به بیمارستان ارجاع می شود:

1- درد شدید در قسمت بالای شکم،

2- درد قفسه سینه و یا تنگی نفس یا سرفه با خلط خونی،

3- تورم یا درد شدید در یک پا،

4- مشکلات چشمی (از دست دادن یک طرفه قدرت بینایی یا کم شدن میدان دید)

5- سردرد غیر معمول (سردرد شدید و یا ضربانی و یا سردرد در یک طرف سر و سردرد با علائم اولیه مانند:

تاری دید یا سفید شدن قسمتی از دید، دوره های از دست دادن قدرت بینایی، احساس سنگینی ، سختی در صحبت کردن)

قطعا برای مصرف کنندگان قرص های ترکیبی پیشگیری از بارداری سوال پیش خواهد آمد که از بین انواع مختلف محصولات این قرص ها اعم از قرص، LD، قرص H، قرص های تری فازیک، قرص های یاز، یاسمین، دیان، روکین، دروسپیل، مارولون، کنتراسمین و... کدام یک برای آنها مناسب تر خواهد بود. اکثر این قرص ها در نوع استروژن و پروژسترون یا دوز استروژن و پروژسترون به کار رفته در آنها باهم متفاوت هستند.

از بین همه ی قرص های بالا مصرف، LD یاسمین و تری فازیک از بقیه قرص ها شایع تر هستند لذا ما ضمن توضیح نسبی این قرص ها، آنها رو با یکدیگر مقایسه میکنیم.

قرص ال دی (LD)

نحوه مصرف قرص: هر بسته حاوی ۲۱ قرص است که باید اولین قرص از روز سوم تا پنجم پریودی شروع شود. در صورت اتمام یا ادامه خونریزی مصرف قرص را شروع کنید. ۲۱ عدد را مصرف کرده و ۷ روز قرص نخورید و بدون توجه به شروع خونریزی، بسته دوم را از روز هشتم شروع کنید.

قرص یاسمین

قرص یاسمین بصورت قرص ۲۸ تایی شامل ۲۸ قرص فعال + ۷ قرص بی اثر می باشد و هم چنین بسته بندی ۲۱ عددی نیز دارد.

نحوه مصرف: روزی یک عدد شروع از روز اول تا ۲۱ روز ۷ قرص غیر فعال در ادامه مصرف می شود که رنگ متفاوت دارد مصرف این قرصها در پیشگیری از بارداری کمکی نمی کند اما به جایگزینی استروژن کمک میکند.

قرص تری فازیک

دوز هورمون های این قرص ها با توجه به کم و زیاد شدن هورمونهای بدن انسان در طول یک چرخه قاعدگی تغییر میکند. قرص به صورت بسته ۲۱ عددی است. روز اول قاعدگی شروع به مصرف می کنید، سپس ۷ روز توقف و بعد شروع مجدد در روز هشتم است. تاثیرات جلوگیری یک هفته بعد از مصرف بروز میکنه ، این یک هفته از روش دیگری استفاده کنید.

مقایسه قرص LD و یاسمین

آخرین تحقیقات انجام شده در ایران نشان دادند که مصرف قرص LD بین خانم های با مدرک دبیرستانی و مصرف قرص یاسمین بین خانم های با تحصیلات دانشگاهی بیشتر رواج داشته اما پس از آگاهی از عوارض اکثر خانم های با تحصیلات دانشگاهی تمایل به تعویض روش پیشگیری از بارداری خود نشان داده اند.

همچنین طبق تحقیقات میزان خونریزی قاعدگی پس از ۳-۶ ماه مصرف یاسمین کمتر از خونریزی قاعدگی پس از مصرف LD بود به عبارتی حجم خونریزی قاعدگی پس از مصرف یاسمین کمتر شده بود اما لکه بینی بین سیکل قاعدگی در مصرف یاسمین به مراتب بیشتر از مصرف LD بود.

در رابطه با عقب افتادن قاعدگی پس از مصرف این قرص ها یاسمین و LD تفاوت چندانی نشان ندادند. طول روزهای قاعدگی و فاصله بین دو پریود هم در هر دو قرص تقریباً ثابت است.

قرص پروژسترونی دوران شیردهی

قرصهای پروژسترونی پیشگیری از بارداری (لاینسترنول)

توضیح روش:

لاینسترنول، قرص خوراکی پیشگیری از بارداری بوده که مادران شیرده تا 6 ماه پس از زایمان می توانند از آن به منظور فوق استفاده نمایند. این قرص باید هر روز راس ساعت معینی خورده شده و تجویز آن توسط کارکنان بهداشتی تعلیم دیدهها انجام می شود.

مکانیسم عمل:

- دشوار نمودن رسیدن اسپرم به رحم به دلیل افزایش غلظت ترشحات دهانه رحم،
- جلوگیری از تخمک گذاری ماهانه (درنیمی از موارد) 0
- تاثیر بر مخاط داخلی رحم (اندومتر).

اثر بخشی:

اثر بخشی این قرص هم زمان با شیردهی % 99 است.

مزیتها:

نداشتن اثر منفی بر کمیت و کیفیت شیرمادر، افزایش مدت زمان شیردهی، قابل استفاده در مادران شیرده با موارد منع مصرف استروژن، فشارخون، لوپوس، میگرن، افراد سیگاری بالای 35 سال، افراد مبتلا به اختلال تحمل گلوکز، عدم نیاز به قطع روش قبل از عمل جراحی.

عیبها:

قرص ها باید همه روزه، راس ساعتی معین خورده شوند. در غیر این صورت بویژه در مادران شیردهی که قاعدگی آنها بازگشته است، احتمال شکست روش افزایش می یابد.

عارضه شایع و چگونگی برخورد با آن:

خونریزی نامرتب رحمی: این عارضه معمولا "در ماه های اول مصرف دیده شده و 2 تا 3 ماه پس از آغاز مصرف از بین رفته و یا کاهش می یابد. در صورت تداوم خونریزی نامرتب و یا نارضایتی فرد، برای قطع خونریزی تا پنج روز، کپسول مفنامیک اسید 250 میلیگرمی، روزی سه بار و در هر بار دو کپسول و روزی یک قرص آهن تجویز میگردد. در صورت تداوم خونریزی علیرغم درمان، فرد به متخصص زنان ارجاع خواهد شد.

موارد منع مصرف مطلق:

خونریزی غیر طبیعی رحمی، اختلالات مزمن یا حاد کبدی (تومور، هپاتیت و...)، ابتلا به سرطان پستان.

زمان شروع و استفاده از لاینسترنول:

1. در صورت قاعده نشدن مادر شیرده و تغذیه انحصاری شیرخوار با شیرمادر، مصرف قرص 6 هفته پس از زایمان آغاز خواهد شد.
2. در صورت بازگشت قاعدگی و یا تغذیه انحصاری با شیرمادر، مصرف قرص باید در 5 روز اول قاعدگی و ترجیحا "روز اول شروع شود.
3. اگر مادر شیردهی از سایر روشها پیشگیری از بارداری استفاده نموده و خواهان تغییر آن و استفاده از لاینسترنول باشد، اگر کمتر از 6 ماه از زمان زایمان وی گذشته باشد، باید بلافاصله پس از قطع روش قبلی، مصرف لاینسترنول را آغاز کند.

چگونگی استفاده از لاینسترنول:

هر بسته لاینسترنول، دارای 28 قرص بوده که باید هر شب یک عدد از آن راس ساعت معینی خورده شود. شروع مصرف بسته بعدی قرص، بلافاصله پس از پایا بسته قبلی است.

دقت شود که: بین دو بسته قرص نباید هیچ فاصله زمانی وجود داشته باشد.

فراموشی مصرف لاینسترنول:

1. فراموشی مصرف یک قرص تا 3 ساعت مسئله ای نبوده و ضمن خوردن قرص فراموش شده تا 3 ساعت، آموزش و تاکید برای خوردن قرص بعدی در ساعت مقرر لازم است.
2. در صورتی که مصرف یک قرص بیش از 3 ساعت به تاخیر افتد و یا خوردن یک قرص تا نوبت بعدی فراموش شود، هر زمان که به یاد آید، قرص فراموش شده خورده شده و قرص نوبت بعدی نیز در زمان تعیین شده خورده خواهد شد. ضمناً تا 2 روز هم از یک روش دیگر مانند کاندوم استفاده شود.
3. در صورتی که مصرف 2 قرص 2 روز فراموش شود باید به محض به یاد آوردن، قرص های فراموش شده یک جا خورده شده و بقیه قرص ها ادامه یافته و تا 7 روز از روش مضاعف مثل کاندوم استفاده شود.
4. در صورت فراموشی بیش از دو قرص و داشتن نزدیکی محافظت نشده در زمان عدم مصرف قرص و بیش از 72 ساعت می گذرد، بررسی بارداری ضروری است و مشاوره برای انتخاب روش مناسب دیگر در عرض 72 ساعت صورت گیرد.

مگسترون

Depo Medroxy Progesterone Acetate

توضیح روش:

حاوی DMPA یک روش تزریقی پیشگیری از بارداری است. آمپول، DMPA ماده موثره دپومدروکسی پروژسترون استات بوده و سه ماه از بارداری پیشگیری می نماید. ارائه خدمت این روش توسط کارکنان بهداشتی دوره دیده، صورت می گیرد.

مکانیسم عمل:

- جلوگیری از تخمک گذاری
- دشوار نمودن رسیدن اسپرم به رحم از طریق افزایش غلظت ترشحات دهانه رحم
- تاثیر بر مخاط داخلی رحم (اندومتر)

اثربخشی:

اثربخشی این روش در سال اول استفاده بیش از 99.7% است.

مزیتها:

اثربخشی بالا، آسانی استفاده، فاصله های استفاده نسبتاً طولانی مدت (هر 3 ماه یکبار)، مناسب برای افرادی که با استفاده مداوم و هرروزه از یک روش مشکل دارند. (افراد فراموشکار، کوچ نشین، عقب ماندگان ذهنی و....) ، کاهش ابتلا به سرطان های اندومتر و تخمدان، بیماری های التهابی لگن، افزایش ندادن عوارض استروژنی بدلیل نداشتن استروژن، مناسب برای افراد مبتلا به دیابت و بیماری تیروئید، قابل استفاده در هر دوره سنی، قابل استفاده در دوران شیردهی، افزایش شیرمادر، تداخل نداشتن با تماس جنسی، عدم نیاز به قطع مصرف قبل از اعمال بزرگ جراحی.

عیبها:

- تاخیر در بازگشت باروری،
- لزوم تزریق در فاصله های زمانی سه ماهه
- عدم پیشگیری از بیماریهای مقاربتی از جمله ایدز
- احتمال افزایش وزن
- آمنوره

عوارض شایع و چگونگی برخورد با آنها:

1. اختلالات قاعدگی (از آمنوره تا خونریزی نامرتب): خونریزی نامرتب معمولاً در ماههای اول مصرف دیده شده و در عرض 2-3 ماه اول از بین رفته و یا کاهش می یابد.
2. افزایش وزن: افزایش وزن بیشتر به دلیل آثار هورمونپروژسترون و تجمع مایع در بدن، افزایش اشتها و مصرف بیشتر مواد غذایی است. این مشکل با رعایت رژیم غذایی و ورزش قابل رفع است.

موارد منع مصرف مطلق:

بارداری، سرطان پستان، خونریزی واژینال بدون علت مشخص، اختلالات شدید انعقادی، سابقه سکته مغزی، فشارخون کنترل نشده، دیابت کنترل نشده. دیابت با ضایعه عروقی و یا ابتلای به دیابت به مدت بیست سال یا بیشتر از آن.

زمان شروع استفاده از DMPA:

در زمان قاعدگی: اولین تزریق (شروع استفاده از روش) در یک یا پنج روز اول قاعدگی انجام و تا یک هفته نیز از یک روش کمکی مانند کاندوم استفاده می شود.

مادران غیرشیرده

پس از زایمان: اولین تزریق DMPA بلافاصله پس از زایمان یا تا 3 هفته بعد از آن امکان پذیر بوده و نیازی به برگشت قاعدگی نیست.

مادران شیرده

در صورت قاعده نشدن و تغذیه انحصاری شیرخوار با شیرمادر و انتخاب DMPA، بعنوان روش پیشگیری از بارداری، مصرف DMPA باید 6 هفته پس از زایمان آغاز گردد. در صورت قاعده شدن، تزریق باید در یک یا پنج روز اول قاعدگی انجام شده و تا یک هفته نیز از یک روش کمکی، مانند کاندوم استفاده شود.

هشدارها و چگونگی برخورد با آنها:

بروز هر یک از علائم زیر نشاندهنده ضرورت مراجعه فوری به بیمارستان است.

- خونریزی شدید یا طولانی (دو برابر شدن مقدار و یا مدت زمان قاعدگی در مقایسه با قاعدگی های قبلی)
- سردرد شدید همراه با تاری دید،
- زردی چشم و پوست،
- افزایش فشارخون (در حدی که نیازمند درمان باشد).

آی - یو - دی

توضیح روش:

آی - یو - دی یک وسیله کوچک حاوی مس است که در داخل رحم کار گذاشته شده و تا ده سال از بارداری پیشگیری می کند. ارائه خدمت این روش توسط پزشک، ماما و یا کارکنان بهداشتی آموزش دیده صورت می گیرد.

مکانیسم عمل:

- ایجاد التهاب در حفره رحم و صدمه به اسپرم،
- اختلال در حرکات لوله های رحمی و جلوگیری از انتقال اسپرم و رسیدن آن به تخمک.

مزیتها:

اثر بخشی بالا، قابلیت برگشت باروری بلافاصله پس از خروج IUD، طولانی مدت بودن اثر پیشگیری از بارداری 10 سال، نیاز نداشتن به یادآوری روزانه، عدم تاثیر بر شیردهی، نداشتن آثار و عوارض هورمونی، عدم تداخل با تماس جنسی، تداخل نداشتن با مصرف داروها.

عیبها:

لزوم کارگذاری و خروج توسط فرد دوره دیده، خروج خودبخودی، عدم پیشگیری از انتقال بیماریهای منتقله از راه تماس جنسی، لزوم معاینه دوره ای.

عوارض شایع

- افزایش خونریزی و درد هنگام قاعدگی
- خونریزی نامنظم و لکه بینی بین قاعدگی ها
- افزایش رشحات واژینال

موارد منع مصرف مطلق:

شک یا اطمینان به حاملگی، رحم با شکل غیرطبیعی، بیماری ویلسونیا حساسیت به مس، نقص سیستم ایمنی، خونریزی شدید قاعدگی دفع لخته یا آنمی شدید، خونریزی واژینال بدون علت مشخص، اختلالات انعقادی، سابقه بارداری خارج رحمی، شک به وجود بدخیمی رحم یا سرویکس و یا قطعیت وجود آن، پاپ اسمیر غیرطبیعی، نداشتن سابقه زایمان.

دستورالعمل روش های پیشگیری از بارداری