

По данным Всемирной организации здравоохранения, 6 из 10 случаев нежелательной беременности заканчиваются её искусственным прерыванием — абортom.

Это может нанести значительный вред здоровью женщины и в последующем привести к бесплодию, а также стать причиной серьёзной психологической травмы.

Использование противозачаточных средств позволяет спланировать беременность и, как следствие, избежать аборта, а также может помочь защититься от инфекций, передающихся половым путём.

Для выбора оптимальных средств защиты рекомендуется проконсультироваться с врачом.

ГОРМОНАЛЬНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

- Механизм: подавление овуляции с помощью синтетических аналогов женских половых гормонов.
- Эффективность: 99,7% при соблюдении инструкции по применению.
- Средства: **таблетки, импланты и инъекции.**
- **Плюсы:** хорошая переносимость; простота использования; быстрое восстановление способности к зачатию после прекращения приёма; безопасность для большинства здоровых женщин; дополнительные лечебные эффекты (уменьшение боли при менструации, улучшение состояния кожи).
- **Минусы:** не защищают от ВИЧ и ИППП; предполагают строгое соблюдение схемы; могут вызывать индивидуальную непереносимость и побочные реакции (головная боль, тошнота, увеличение массы тела); требуют консультации врача перед началом приёма.

БАРЬЕРНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

- Механизм: создание механического барьера, предотвращающего попадание спермы в матку.
- Эффективность: от 85% до 99%, если не нарушена целостность.
- Средства:
 - **1. Презервативы мужские и женские.**
 - **Плюсы:** просты в применении; доступны; не требуют медицинского осмотра перед началом использования; не влияют на грудное вскармливание; подходят в любом возрасте; являются единственными средствами контрацепции, которые предохраняют от инфекций, передающихся половым путём (ИППП), в том числе от ВИЧ-инфекции, кроме того, их можно использовать дополнительно, совместно с другими контрацептивными методами.
 - **Минусы:** вероятность разрыва и сползания; возможность появления местной аллергической реакции; зависимость эффективности от соблюдения условий хранения и применения; необходимость использования при каждом половом акте.
- **2. Влагалищные диафрагмы и колпачки.**
- **Плюсы:** не влияют на грудное вскармливание и гормональный фон; предполагают возможность многократного использования.
- **Минусы:** не защищают от ИППП; могут провоцировать рецидивы хронических заболеваний мочевого пузыря, влагалища, шейки матки, а также появление местной аллергической реакции; эффективны только при соблюдении условий хранения и использования; имеют ограничения в применении.

ХИМИЧЕСКАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

- Механизм: угнетение активности сперматозоидов и разрушение их после попадания эякулята во влагалище.
- Эффективность: 71%.
- Средства: **спермициды — специальные вагинальные свечи, гели и кремы.**
- **Плюсы:** позволяют сохранить естественные ощущения во время полового акта; могут использоваться в любой период жизни женщины; не проникают в кровь и не влияют на общий гормональный фон.
- **Минусы:** не защищают от ВИЧ и ИППП; имеют невысокую эффективность и предполагают применение совместно с другими методами контрацепции; нарушают микрофлору влагалища при длительном использовании; требуют соблюдения интервала в 10–15 минут перед каждым половым актом; могут вызывать местное раздражение и аллергические реакции.

ВНУТРИМАТОЧНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

- Механизм: введение в полость матки специальной пластиковой конструкции, затрудняющей имплантацию оплодотворенной яйцеклетки.
- Эффективность: 99,2%.
- Средства: **внутриматочные спирали.**
- **Плюсы:** вводятся однократно на длительный срок (3–10 лет в зависимости от производителя и состава); не влияют на грудное вскармливание.
- **Минусы:** не защищают от ВИЧ и ИППП; устанавливаются врачом после определенного обследования; повышают опасность занесения инфекции и наступления внематочной беременности; имеют противопоказания и побочные действия.

ХИРУРГИЧЕСКАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

- **Механизм: стерилизация** — обеспечение непроходимости маточных труб у женщин и пересечение семявыносящих протоков у мужчин посредством операции.
- **Эффективность: 99,9%.**
- **Плюсы:** долгосрочность, отсутствие влияния на качество сексуальных контактов.
- **Минусы:** необратимый процесс; может вызывать осложнения, связанные с самой операцией; не защищает от ВИЧ и ИППП.

ЕСТЕСТВЕННАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

- К ней относится **прерванный половой акт**, а также методы, основанные на определении **«опасных» дней** для зачатия с помощью наблюдения за изменениями, происходящими в женском организме в течение менструального цикла (базальной температуры, влагалищных выделений и т.д.).
- **Плюсы:** не требуют затрат; не имеют противопоказаний.
- **Минусы:** низкая эффективность.

ЭКСТРЕННАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

- Применяется после незащищённого полового акта для предупреждения нежелательной беременности. Это вынужденная мера, которая не может использоваться регулярно.
- **Механизм: приём специальных лекарственных препаратов или введение внутриматочных устройств** в установленный срок.
- **Плюсы:** возможность избежать незапланированной беременности даже в критической ситуации; предотвращение медицинского аборта.
- **Минусы:** не защищает от ВИЧ и ИППП; может вызвать нарушение менструального цикла; повышает риск возникновения бесплодия.



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»
тел. (8332) 38-90-17
e-mail: medprof43@mail.ru
www.prof.medkirov.ru

2022 год



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

**Контрацепция
как профилактика
нежелательной
беременности**

