



BEZPIECZNA NA OKRĄGŁO

DR N. MED. KARINA BARSZCZEWSKA



CZY SZUKASZ SKUTECZNEGO I WYGODNEGO SPOSOBU ANTYKONCEPCJI?

Krażek antykoncepcyjny może być
idealnym rozwiązaniem dla Ciebie!

Czytaj dalej, aby dowiedzieć się więcej
o tej innowacyjnej metodzie antykoncepcyjnej.



KRAŻEK ANTYKONCEPCYJNY: TWOJA NOWA OPCJA KONTROLI URODZEŃ

Co to jest krążek antykoncepcyjny?

Krążek antykoncepcyjny to małe, elastyczne urządzenie, które umieszcza się w pochwie w celu zapobiegania ciąży.

Jest to jeden z najskuteczniejszych rodzajów antykoncepcji dostępnych na rynku.

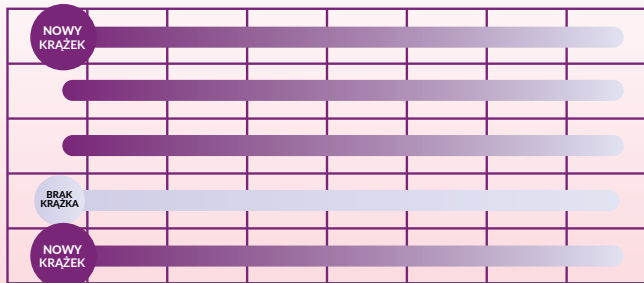
Krążek antykoncepcyjny zwany inaczej **ringiem** czy **pierścieniem dopochwowym** należy do krótko działających, odwracalnych środków antykoncepcyjnych (tzw. SARC: *short acting reversible contraception*).



Pierścienie dopochwowe należą do **antykoncepcji dwuskładnikowej**, czyli zawierają dwa żeńskie hormony: **estrogen** i **progestagen**.

Jak działa krążek antykoncepcyjny?

Krążek antykoncepcyjny uwalnia niewielkie ilości hormonów progestagenowych i estrogenowych, które zapobiegają owulacji (uwolnieniu komórki jajowej) oraz sprawiają, że śluz szyjkowy staje się gęstszy, uniemożliwiając plemnikom dotarcie do komórki jajowej. Substancje zawarte w krążku antykoncepcyjnym działają poprzez hamowanie hormonu uwalniającego gonadotropinę w podwzgórzu. To z kolei zapobiega wydzielaniu przez przysadkę mózgową hormonu luteinizującego (LH) i hormonu folikulotropowego (FSH). Hormon folikulotropowy jest hamowany przez estrogen zawarty w pierścieniu, który stabilizuje endometrium, czyli błonę śluzową w jamie macicy. To właśnie dlatego po usunięciu pierścienia endometrium złuszcza się, powodując tzw. krwawienie z odstawienia, podobne do miesiączki. Hormon luteinizujący (LH) jest natomiast hamowany przez drugi żeński hormon zawarty w ringu, czyli progesteron, co zapobiega owulacji. Kiedy to nastąpi, śluz szyjkowy gęstnieje, utrudniając przedostawanie się plemników do macicy. Hamowanie LH powoduje również, że endometrium staje się niekorzystne dla implantacji, czyli zagnieżdżenia zarodka w jamie macicy.



Czy pochwa jest dobrym miejscem do aplikacji środka antykoncepcyjnego?

Pochwa jest idealnym miejscem do wchłaniania hormonów. W pochwie występuje nabłonek wielowarstwowy płaski nierogowaczący (w przeciwieństwie do skóry), dzięki czemu dochodzi do łatwiejszej penetracji hormonów. Oprócz tego nabłonek pochwy nie zawiera komórek tłuszczowych, gruczołów czy mieszków włosowych, które utrudniałyby wchłanianie hormonów. Przezpochwowa droga podawania umożliwia tym samym stosowanie mniejszych dawek, przy zachowaniu stałego stężenia hormonów, niż w przypadku drogi doustnej czy przezskórnej.



Jak go stosować?

Stosowanie krążka antykoncepcyjnego jest łatwe i wygodne. Po aplikacji krążka do pochwy należy go tam pozostawić na **okres 3 tygodni**. Warto w tym czasie sprawdzać regularnie, czy nasz krążek jest w pochwie. **Po 21 dniach** usuwamy krążek z pochwy i robimy sobie 7 dniową przerwę. W tym czasie najczęściej pojawia się tzw. krwawienie z odstawienia, które przypomina miesiączkę.

Krążek 3 Tygodnie



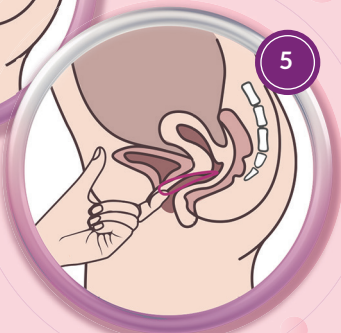
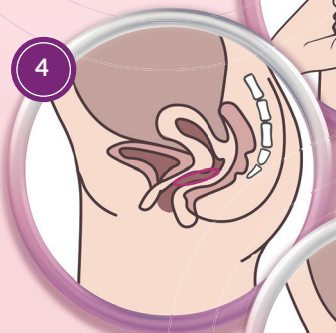
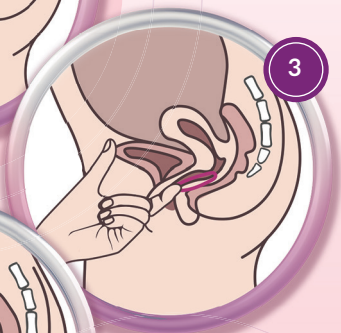
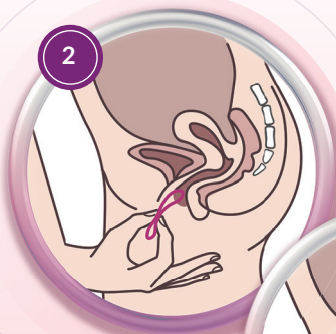
Jak prawidłowo założyć i usunąć krążek?

Nie jest konieczne umiejscowienie pierścienia w konkretnej pozycji. Ważne, aby pierścień pozostawał w kontakcie z błoną śluzową pochwy. Ring nie musi obejmować szyjki macicy.

Wskazówki: Aby założyć pierścień możesz stać z jedną nogą uniesioną do góry, kucać lub leżeć. Pierścień należy ścisnąć i włożyć do pochwy używając do tego jednej ręki, a w razie takiej konieczności rozchyl wargi sromowe za pomocą drugiej ręki. Umieścić krążek wewnątrz pochwy tak, aby Tobie nie przeszkadzał. Pierścień zdejmuje się poprzez zaczepienie palca wskazującego pod przednią obręczą lub poprzez uchwycenie pierścienia dwoma palcami i wyciągnięcie go.

1





Kiedy najlepiej rozpocząć stosowanie krążka antykoncepcyjnego?

Krążek najlepiej założyć
pierwszego dnia krwawienia
miesiączkowego.

Jeśli zaczniesz stosować krążek
między 2 a 5 dniem cyklu
to musisz się dodatkowo
zabezpieczać prezerwatywą
przez pierwsze 7 dni
od założenia krążka.



Kto może korzystać z krążka antykoncepcyjnego?

Krążek antykoncepcyjny jest odpowiedni dla większości kobiet.

Jednakże, przed rozpoczęciem stosowania, **zawsze należy skonsultować się z lekarzem** w celu uzyskania porady i oceny stanu Twojego zdrowia.



Dlaczego krążek antykoncepcyjny należy do innowacyjnych metod antykoncepcyjnych?

Ringi stale uwalniają odpowiednią dawkę hormonów.

Dzięki temu, że nie musisz pamiętać o codziennym stosowaniu, nie mamy do czynienia z przerwaniem działania antykoncepcyjnego spowodowanym pominięciem dawki.



Dzięki ominięciu przewodu pokarmowego, pierścień pozwala uniknąć efektu pierwszego przejścia, czyli pominięcia wątroby. W przypadku tabletek, po wchłonięciu do krwi, dochodzi do metabolizowania związków w wątrobie co w konsekwencji prowadzi do wyraźnych wahań w stężeniu hormonów. W przypadku stosowania metody dopochwowej zmiany stężenia są znacznie mniejsze. Warto pamiętać, że wchłanianie z przewodu pokarmowego może być nieprzewidywalne, a także może być upośledzone przez wymioty, interakcje z innymi lekami, czy chociażby zmniejszoną zdolność wchłaniania jelitowego.

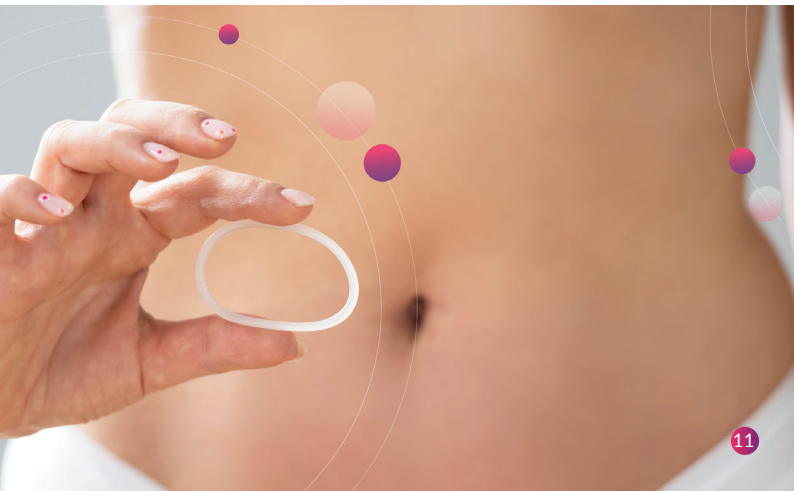
Wchłanianie przezpochwowe eliminuje te problemy. Pozwala to zachować dobrą skuteczność nawet u kobiet z zespołem nieprawidłowego wchłaniania żołądkowo-jelitowego. Zwiększona biodostępność, wraz z możliwością zapewnienia przedłużonej szybkości uwalniania leku, pozwala na stosowanie mniejszych dawek, zmniejszając tym samym częstotliwość i nasilenie występowania niekorzystnych działań niepożądanych.

Jakie są korzyści korzystania z krążka antykoncepcyjnego?

- Skuteczność: Krążek antykoncepcyjny zapewnia wysoki poziom ochrony przed ciążą.
- Wygoda: Jedno umieszczenie krążka na trzy tygodnie eliminuje konieczność codziennego pamiętania o antykoncepcji.
- Regularne cykle: Stosowanie krążka antykoncepcyjnego może pomóc w utrzymaniu regularnych cykli miesięczkowych
- Mniejsze ryzyko działań niepożądanych: omijanie wątroby pozwala na uniknięcie codziennych zmian stężeń hormonów dzięki czemu zmniejszamy ryzyko występowania działań niepożądanych.

Czy są jakieś przeciwwskazania?

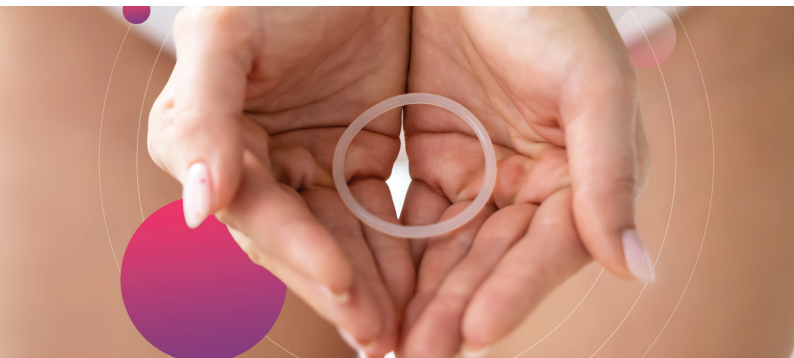
Chociaż krążek antykoncepcyjny jest bezpieczny dla większości kobiet, istnieją pewne warunki zdrowotne i czynniki, które mogą uniemożliwić jego stosowanie. Należą do nich m. in. choroby zakrzepowo-zatorowe, czy choroby naczyń mózgowych jak np. udar.



Gdzie mogę uzyskać więcej informacji?

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące stosowania krążka antykoncepcyjnego lub chciałabyś uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z lekarzem ginekologiem.

Krążek antykoncepcyjny może być doskonałym rozwiązaniem dla kobiet, które szukają **skutecznego, wygodnego i dyskretnego sposobu antykoncepcji**. Nie wahaj się skonsultować z lekarzem, aby dowiedzieć się, czy jest odpowiedni dla Ciebie!



Źródła:

1. Al-Haddad S, Branham KKR, Clare CA. *Advances in contraception: vaginal contraceptive rings*. Ther Adv Reprod Health. 2023 Jul 14
2. Bounous, V. E., Actis, S., Rosso, R., Giorgi, M., Tiranini, L., Nappi, R. E., & Biglia, N. (2023). *No-daily hormonal contraception today: general overview and application in specific clinical settings*. Gynecological Endocrinology, 39(1).
3. van den Heuvel MW, van Bragt AJ, Alnabawy AK, Kaptein MC. *Comparison of ethinylestradiol pharmacokinetics in three hormonal contraceptive formulations: the vaginal ring, the transdermal patch and an oral contraceptive*. Contraception. 2005 Sep;72(3):168-74.
4. Barriga Pooley, P., Von Hoveling, A., Galán, G., & López Berroa, J. (2020). *Analysis and new contraception frontiers with combined vaginal rings*. Gynecological Endocrinology, 36(6), 475–478.
5. Ridgeway K, Montgomery ET, Smith K, Torjesen K, van der Straten A, Achilles SL, Griffin JB. *Vaginal ring acceptability: A systematic review and meta-analysis of vaginal ring experiences from around the world*. Contraception. 2022 Feb;106:16-33.
6. López-Picado A, Lapuente O, Lete I. *Efficacy and side-effects profile of the ethinylestradiol and etonogestrel contraceptive vaginal ring: a systematic review and meta-analysis*. Eur J Contracept Reprod Health Care. 2017 Apr;22(2):131-146.





Obserwuj nas



Bezpieczna na okrągło



bezpieczna_na_okraglo



2024/06/172/GIN