10 ОШИБОК

при выборе контрацепции



01 ВЫБОР КОНТРАЦЕПТИВА БЕЗ КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧА

Контрацептивы — это лекарства, влияющие на гормональный фон и здоровье. Только врач может учесть все особенности организма: возраст, вес, хронические заболевания, наследственность. Самостоятельный выбор может привести к неправильному подбору и серьезным проблемам.

02 САМОПОДБОР ГОРМОНАЛЬНЫХ ТАБЛЕТОК

Гормональные таблетки содержат **эстроген и прогестерон** — вещества, которые влияют на многие органы и системы. Без обследования и рекомендации врача можно повысить риск тромбозов, обострить хронические болезни и столкнуться с побочными эффектами, такими как головные боли, тошнота, изменения менструального цикла.

03 ИГНОРИРОВАНИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ



Гормональные контрацептивы категорически не рекомендуются при:

- Наследственной склонности к тромбозам (**наследственная тромбофилия**), так как повышается риск венозных и артериальных тромбозов, инфарктов и инсультов

- Тяжёлых заболеваниях печени **(гепатиты, цирроз)**, так как гормоны нагрузят печень и ухудшат ее функцию
- Серьёзных сердечно-сосудистых заболеваниях, включая варикозное расширение вен, гипертонию с высоким контролем давления, мигрени с аурой
- Онкологических заболеваниях гормонозависимого типа **(рак молочной железы, эндометрия)**
- Сахарном диабете с осложнениями
- Беременности
- Курении женщины старше 35 лет, что резко повышает сердечно-сосудистые риски
- Непонятных кровотечениях из матки и других острых инфекционных или воспалительных процессах

При наличии этих состояний гормональная контрацепция может привести к тяжелым осложнениям, поэтому важно обследоваться перед началом приема.

04 НЕПРАВИЛЬНЫЙ ПОДБОР РАЗМЕРА ПРЕЗЕРВАТИВА

Презервативы должны соответствовать размеру полового члена, иначе они могут порваться или слететь, снижая защиту от беременности и инфекций.



05

ПОКУПКА ДЕШЕВЫХ ИЛИ НЕКАЧЕСТВЕННЫХ СРЕДСТВ

Бюджетные контрацептивы иногда не проходят строгий контроль качества, что может вызвать раздражение, аллергию или даже инфекции.

06

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАЛОНАДЕЖНЫХ МЕТОДОВ БЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

Прерванный половой акт или календарный метод имеют очень высокую вероятность не сработать, особенно без учета физиологических особенностей.

07

ОТСУТСТВИЕ ЗАЩИТЫ ОТ ИППП

Гормональные таблетки не защищают от инфекций, передаваемых половым путем, таких как ВИЧ, хламидиоз, гонорея. Барьерные методы (презервативы) обязательны в случаях смены партнеров.



08 ДЛИТЕЛЬНОЕ БЕСКОНТРОЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОРМОНАЛЬНЫХ КОНТРАЦЕПТИВОВ

Без регулярных врачебных осмотров есть риск нарушения работы яичников, ухудшения общего состояния, появления побочных эффектов — от набора веса до повышения артериального давления.

09 НЕПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭКСТРЕННОЙ КОНТРАЦЕПЦИИ

Экстренная контрацепция — это не регулярный метод, а средство для предотвращения беременности после незащищенного полового акта и действует лучше всего в первые 24–72 часа.

10 ИГНОРИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

Возраст, вес, хронические заболевания, гормональный статус — все это учитывается при подборе метода. Универсального препарата нет.



Эти ошибки часто приводят к снижению эффективности контрацепции и риску для здоровья. Поэтому выбор метода должен быть индивидуальным и согласованным с врачом-гинекологом.





Берегите себя! Будьте здоровы!

С уважением, ваш доктор Бангура И.Ю.