

ANTIKONCEPCE: FAKTA, KTERÁ BY VÁS MĚLA ZAJÍMAT

Důležité informace pro pacientky, kterým byl předepsán lék Roaccutane®

MÝTY O TĚHOTENSTVÍ ANTIKONCEPCE A ROACCUTANE® SOUHRN FAKT

JAKOU METODU ANTIKONCEPCE BYCH SI MĚLA VYBRAT?

1. Hormonální antikoncepce
2. Nehormonální antikoncepce
3. Nouzová antikoncepce
4. Sterilizace

PAMATUJTE JAK ZÍSKAT ANTIKONCEPCI, RADY A PORADENSTVÍ

MÝTY O TĚHOTENSTVÍ

Existuje mnoho mýtů o otěhotnění - možná jste četli nebo slyšeli, že nemůžete otěhotnět, pokud:

- máte pohlavní styk poprvé v životě
- nemáte orgasmus
- Váš partner vysune penis z pochvy předtím, než dojde k ejakulaci (výronu semene)
- máte pohlavní styk v době měsíčeků
- kojíte
- provedete výplach pochvy po pohlavní styku (může být i nebezpečné!)
- máte pohlavní styk v určité poloze, např. ve stoje.

Žádný z těchto výroků není pravdivý. Pokud máte pohlavní styk bez použití antikoncepce, MŮŽETE otěhotnět.

ANTIKONCEPCE A ROACCUTANE®

Roaccutane® se používá pro léčbu těžké formy akné. Pokud dojde k početí během léčby Roaccutane® nebo jeden měsíc po jejím skončení, existuje velmi vysoké riziko velmi těžkých a závažných vrozených vad plodu. Postižen může být centrální nervový systém (např. vodnatelnost mozku, postižení mozečku, postižení velikosti mozku), mohou vzniknout obličejové vady, rozštěp patra, znetvoření vnějšího ucha (chybění vnějšího ucha, malé nebo chybějící zevní zvukovody), postižení oka, postižení srdce a cévního systému (např. chybňá poloha velkých cév, poruchy srdeční přepážky), poruchy vývoje brzlíku, postižení příštítných tělísek. Současně je zvýšené riziko potratu.

Je důležité, abyste nezačínala léčbu lékem Roaccutane®, jste-li těhotná nebo můžete-li otěhotnět v průběhu léčby a do jednoho měsíce od jejího ukončení. Před začátkem léčby by měl být vždy proveden těhotenský test. Váš lékař může požadovat provedení těhotenského testu každý měsíc v průběhu Vaší léčby a 5 týdnů po jejím ukončení. **Po dobu 1 měsíce před začátkem léčby, během léčby a 1 měsíc po dokončení léčby musíte používat minimálně jednu a lépe dvě spolehlivé metody antikoncepce, z nichž jedna může být bariérová. Preferují se metody dvě, protože žádná metoda není 100% účinná samostatně.** Je nezbytné, abyste Vy a Váš sexuální partner pochopili důležitost této prevence a riziko následků, pokud otěhotníte v průběhu užívání léku Roaccutane®. Antikoncepce musí být používána i když nemáte pravidelný pohlavní styk.

Tato příručka podává přehled dostupných metod antikoncepce, jejich použití a spolehlivosti. U jakékoli metody však může dojít k selhání. Riziko otěhotnění se minimalizuje současným **použitím dvou metod**. Je nutné zdůraznit, že příručka je pouze pomůckou - nenahrazuje doporučení lékaře. Výběr antikoncepční metody je nutné před začátkem léčby lékem Roaccutane® prodiskutovat se svým lékařem.

SOUHRN FAKTŮ

K tomu, abyste pochopili, jak funguje antikoncepce, Vám pomůže vysvětlení mechanismu otěhotnění.

Přibližně jednou za měsíc uvolňuje jeden z Vašich vaječníků vajíčko do vejcovodů, což je trubicový orgán, který spojuje vaječníky s dělohou. Tento proces je znám jako ovulace. Vajíčko se pak posouvá vejcovodem směrem do dělohy. Pokud jste měli pohlavní styk, může dojít k setkání vajíčka a spermie při jeho putování ve vejcovodu a spermie se může s vajíčkem spojit. Toto spojení se nazývá oplodnění (fertilizace). Pokud není přítomna spermie, vajíčko je vyloučeno z těla během menstruačního krvácení.

Při ejakulaci (výronu semene do pochvy) během pohlavního styku se dostávají milióny spermií do pochvy. Spermie se pohybují velmi rychle a vzdálenost z pochvy do vejcovodů mohou urazit za dobu kratší než dvě minuty. Pro oplodnění vajíčka dostačuje pouze jedna spermie.

Pokud došlo k oplodnění, posouvá se vajíčko vejcovody do dělohy, kde dojde k jeho uhnízdění (implantaci) do děložní sliznice (endometria). Toto je označováno jako početí, tedy začátek těhotenství. Uvnitř dělohy se začne vyvíjet plod.

Příznaky těhotenství se liší u každé ženy - běžnými příznaky jsou vynechání nebo neobvykle krátké a slabé menstruační krvácení, napětí v prsech, nevolnost nebo zvracení.

JAKOU METODU ANTIKONCEPCE BYCH SI MĚLA VYBRAT?

Existuje celá řada antikoncepčních metod. Ne každá metoda však pro Vás může být vhodná, proto **je nutné volbu vhodné antikoncepce prodiskutovat se svým gynekologem.**

Volbu antikoncepční metody během užívání léku Roaccutane® by Vám mělo usnadnit pochopení mechanismu účinku jednotlivých metod. Ne všechny metody jsou stejně spolehlivé, u každé je důležité správné užívání. Znalost dostupných možností by Vám měla usnadnit rozhovor s Vaším lékařem.

Spolehlivost každé metody závisí na celé řadě různých faktorů. Mezi tyto faktory patří:

- Váš věk
- frekvence pohlavního styku
- zda dodržíte doporučení pro užívání zvolené antikoncepce nebo používáte vlastní přístup

Pokud 100 sexuálně aktivních žen nepoužívá žádnou antikoncepci, až 90 z nich otěhotní v průběhu jednoho roku.

1. Hormonální antikoncepce

a) Perorální antikoncepce - "pilulka"

Existují dva typy perorální antikoncepce:

- kombinovaná pilulka, která obsahuje dva hormony, estrogen a gestagen; mechanismem účinku je zabránění ovulace
- pilulka pouze s gestagenem (POP, minipilulka), která zvyšuje hustotu hlenu v děložním hrdle, brání setkání spermií a vajíčka nebo zabraňuje uhnízdění vajíčka v děloze. Nové přípravky zabraňují spolehlivě ovulaci.

Kombinovaná pilulka

Existuje celá řada perorálních přípravků kombinované hormonální antikoncepce. Monofázické pilulky obsahují stejné množství hormonu v každé pilulce. Užívají se po dobu 21 dnů po nichž následuje 7 dnů pauza před zahájením dalšího balení.

Bifázické pilulky obsahují různé množství hormonů a musí být užívány ve správném pořadí po dobu 21 dnů, po nichž následuje 7 dnů pauza, jako je tomu u monofázických pilulek.

Existuje také třetí typ pilulky, která je užívána každý den bez přerušování mezi jednotlivými baleními. Obsahuje 21 aktivních pilulek a 7 neaktivních. Pilulky se musí užívat ve správném pořadí. Tento typ je vhodný pro ženy, které mají potíže si vzpomenout na začátek užívání po 7-mi denní pauze.

U "běžných uživatelů", které občas opomenout užít pilulku se spolehlivost pohybuje okolo 95 %, tedy asi 5 žen ze 100 otěhotní za rok.

Tato metoda antikoncepce však není vhodná u řady žen. Zejména pokud máte nebo jste kdy měla onemocnění postihující krevní oběh, zejména stavy související s trombozou (tvorbou krevních sraženin) v cévách dolních končetin (hluboká žilní tromboza), v plicích (plicní embolie – vmetení krevní sraženiny do cév plic). Také pokud máte žloutenku či jiné závažné onemocnění jater, slinivky, pokud máte nebo jste měla nádor, který by mohl být

ovlivněn pohlavními hormony, pokud trpíte nebo jste trpěla migrénou (silné bolesti poloviny hlavy), pokud kouříte a je Vám více než 35let, není tato antikoncepční metoda vhodná.

Tato antikoncepční metoda nechrání před HIV infekcí (AIDS) ani proti jiným pohlavně přenosným chorobám.

Co snižuje spolehlivost pilulky?

Pokud zapomenete jednu nebo více pilulek.

Pokud zvrátíte nebo máte průjem, nemusí se účinné látky zcela vstřebat, a spolehlivost této antikoncepční metody může být snížena

Co dělat při opomenutí pilulky?

Doporučujeme řídit se pokyny, které jsou uvedeny v příbalové informaci každého léku.

Používáte-li jiné léky

Vždy informujte lékaře, že užíváte pilulku, protože některé léky jako např. antibiotika, mohou snížit její spolehlivost. Během užívání některých léků je nutné používat další antikoncepční metodu. Více informací najdete v příbalovém letáku léku Roaccutane®.

Pokud používáte třezalku

Bylinný doplněk - třezalka - může spolehlivost pilulky snižovat zvyšováním její přeměny v těle. Pokud užíváte pilulku v průběhu léčby lékem Roaccutane®, měla byste se vyhnout používání třezalky.

Pilulka pouze s gestagenem (POP)

Starší typy pilulek, obsahující pouze gestagen, jsou méně spolehlivé než kombinované pilulky - při typickém způsobu užívání otěhotní až 7 žen ze 100. Pro zvýšení spolehlivosti je nutné užívat první pilulku od prvního dne menstruačního krvácení. V takovém případě jste před otěhotněním chráněna okamžitě. Pokud začnete užívat pilulku později, budete muset v tomto cyklu používat další antikoncepční metodu, jako je např. kondom. Pilulky je nutné užívat každý den ve stejný čas do využívání všech pilulek v balení. Nové balení pak začnete užívat následující den bez vynechání pauzy.

Přestože nezáleží na denní době, kterou si vyberete pro užívání pilulky, je důležité, abyste tento čas přibližně dodržovali každý den.

Tento typ antikoncepce je vhodný zejména pro ženy, u nichž nelze z různých důvodů použít kombinovanou hormonální antikoncepci, estrogenu, u žen kuřáček starších 35let, u žen, které trpí opakovanými gynekologickými infekcemi.

Opatrnosti při použití této antikoncepce je třeba např. u žen s opakovanými cystami na vaječnicích, se závažným onemocněním jater, se známkami možného srdečního postižení (bolesti na hrudi).

Co snižuje spolehlivost pilulek?

Pokud zapomenete užít jednu nebo více pilulek.

Pokud zvrátíte nebo máte průjem, nemusí se účinné látky zcela vstřebat, a spolehlivost této antikoncepční metody může být snížena

Opozdíte-li se o méně než tři hodiny

Vezměte si pilulku okamžitě jak si vzpomenete a další užijte v obvyklou dobu. Může to znamenat i užití dvou pilulek v jednom dni. Není to škodlivé a Vy zůstanete chráněna.

Opozdíte-li se o více než tři hodiny

NEBUDETE chráněna před těhotenstvím. Pokračujte s užíváním pilulky obvyklým způsobem, ale současně užívejte další metodu, jako je např. kondom, do konce menstruačního cyklu.

b) Antikoncepční náplast

Antikoncepční náplast je tenká náplast obsahující estrogen a gestagen. Přes kůži se do krevního oběhu uvolňuje konstantní denní dávka hormonů. Podobně jako kombinovaná pilulka, i tato náplast způsobuje zabránění ovulace.

Náplast může být aplikována na většinu čistých, suchých míst bez ochlupení, jako je paže, hýždě nebo dolní část břicha. Náplast by neměla být aplikována na prsy, na bolestivou nebo podrážděnou pokožku ani na žádné místo, kde dochází k otěru při používání těsného oblečení. Je doporučeno nalepit 2 náplasti po sobě na stejná místa.

Nová náplast se aplikuje každý týden po dobu tří týdnů a pak následuje období bez náplasti, kdy se objeví krvácení z vysazení hormonů (menstruace). První náplast se aplikuje první den menstruačního cyklu (den 1). Pokud začnete v den 1 menstruačního cyklu, žádná další antikoncepce není nutná. Den výměny náplasti se bude opakovat pravidelně vždy ve stejný den v týdnu (dny 8 a 15). Po sedmi dnech je náplast odstraněna a okamžitě je aplikována nová. Během 4. týdne se náplast nelepí (dny 22 až 28). Další čtyřtýdenní cyklus začíná nalepením náplsti v den normální výměny po 28 dnech.

Náplast má velmi dobrou přilnavost a měla by zůstat nalepená během koupání, plavání nebo cvičení. Pokud dojde k odlepení, měla by být okamžitě aplikována zpět je-li stále lepkavá nebo je nutné použít náplast novou. Byla-li náplast odlepena méně než 24 hodin, není nutné použít další antikoncepci. Byla-li odlepena déle než 24 hodin, musíte použít další antikoncepční metodu do konce menstruačního cyklu. Použité náplasti se vyhazují do odpadkového koše. Nesmí být splachovány do toaletní mísy.

Při správném používání a v souladu s instrukcemi je náplast spolehlivá v 99 %. Náplast je méně spolehlivá u žen, které váží více než 90 kg.

c) Hormonální implantáty

Implantát je spolehlivá antikoncepční metoda, kterou nemusíte užívat každý den. V ČR jsou dostupné dva typy implantátů .

Jeden typ je malá flexibilní tyčinka velikosti sponky do vlasů, která se zavádí těsně pod kůži na vnitřní stranu paže. Uvolňuje hormon gestagen do krevního oběhu. Hormon zabraňuje spermii pohybovat se přes děložní hrdlo a dostat se k vajíčku. Současně ztenčuje sliznici děložní a zabraňuje tak uhnízdění oplodněného vajíčka. Tento typ je účinný po dobu

3 let. Je ho však možné kdykoli odstranit dle Vašeho přání. Druhý typ implantátu má stejný mechanismus účinku, skládá se ze 6 tenkých tyčinek a je účinný po dobu 5-ti let.

Pro zavedení implantátu pod kůži Vám bude muset lékař provést malý řez na paži. Implantát je obvykle zaváděn první den menstruace a Vy jste v takovém případě okamžitě chráněna před otěhotněním. Pokud je implantát zaveden kterýkoli jiný den, nejste chráněna před těhotenstvím po dobu prvních 7 dnů a musíte po tuto dobu používat jinou metodu antikoncepce, jako je např. kondom.

Spolehlivost hormonálních implantátů převyšuje 99 %. Při „běžném užívání“ otěhotní 5 žen z 10000 za rok. Metoda je vhodná i u žen, které nemohou užívat estrogény, obsažené v kombinované pilulce. Vaše normální plodnost se vrátí okamžitě po odstranění implantátu. Při zavedeném implantátu může uvolňovaný hormon způsobovat poruchy menstruačního cyklu, především nepravidelné mírné krvácení. Některé ženy trpí silným a prodlouženým krvácením.

d) Hormonální injekce

Další spolehlivou antikoncepční metodou je injekce hormonu gestagenu do hýžděvých svalů nebo do paže. Medroxyprogesteron acetát je nečastěji používanou injekcí a chrání před otěhotněním po dobu 12 týdnů.

Injekce mají stejný mechanismus účinku jako implantáty. Jejich spolehlivost je přes 99 %. Při jejich užívání otěhotní okolo 3 žen z 1000 za rok. Injekce musí být podána lékařem nebo sestrou každých 12 týdnů. První injekce se podává, podobně jako u implantátu, obvykle první den nebo během prvních pěti dnů menstruace. Je-li v této době podána, jste okamžitě chráněna před otěhotněním. Pokud se začíná v jiné dny menstruačního cyklu, nebudete chráněna v průběhu prvních 7 dnů a budete muset v této době použít jinou metodu antikoncepce, jako je např. kondom.

Injekce může způsobit poruchy menstruačního cyklu. Nepravidelné krvácení se může objevit po dobu několika měsíců. Po ukončení užívání může trvat déle než rok, než se menstruace a plodnost navrátí k normálu.

e) Nitroděložní systémy (IUS)

Má podobu malého plastového tělíska tvaru T, která obsahují hormon gestagen. Gestagen působí zvýšení hustoty hlenu v děložním hrdle a brání tak setkání spermie a vajíčka. Může také zabránit uhnízdění vajíčka v děloze nebo zabránit uvolnění vajíčka z vaječníku (ovulace).

Nitroděložní tělíska s gestagenem musí být zaváděny lékařem. Tento výkon může být provázen nepříjemnými pocity. Po zavedení budete poučena, jak kontrolovat, zda je nitroděložní tělísko s gestagenem na místě, nahmatáním vláken v pochvě. V případě pochybností kontaktujte svého lékaře. Nitroděložní tělísko s gestagenem začíná bránit otěhotnění okamžitě, je-li zaveden během prvních 7 dní menstruačního cyklu. Je-li zaveden v kterou-

koli jinou dobu, musíte používat jinou antikoncepční metodu po dobu prvních 7 dnů.

Spolehlivost nitroděložních tělísek s gestagenem je přes 99 % a účinek trvá po dobu 5-ti let. Po jeho zavedení je mensturační krvácení mnohem slabší, kratší a méně bolestivé. Nepravidelné krvácení je běžné v prvních třech měsících a některé ženy pociťují dočasné vedlejší účinky, jako je napětí prsů, bolesti hlavy nebo akné. Vedlejší účinky mají tendenci ustupovat po několika prvních měsících.

Po 5-ti letech je potřeba nitroděložní tělísko s gestagenem vyjmout, event. vyměnit za nové.

2. Nehormonální antikoncepce

a) IUD (nitroděložní tělísko), "spirála"

Nitroděložní tělísko je malé plastové a obvykle mědí potažené tělísko, které se zavádí do dělohy. Dříve se nazývalo "spirála". Má na konci 1 nebo 2 vlákna, která jsou protažena kanálem děložního hrdla (cervix). Nitroděložní tělísko působí zastavení spermií před setkáním s vajíčkem a může zabraňovat i uhnízdění vajíčka (implantaci) v děloze.

Nitroděložní tělísko, podobně jako nitroděložní tělísko s gestagenem, musí být zavedeno lékařem a výkon může být provázen nepříjemnými pocity. Promluvte si o tom předem se svým lékařem, protože se můžete rozhodnout pro použití místního anestetika nebo analgetik. Menstruační krvácení může být po zavedení nitroděložního tělíška delší a silnější. V průběhu prvních měsíců po zavedení se mohou objevit křečiv v podbřišku. Sama můžete zkontrolovat, zda je nitroděložní tělísko stále na svém místě, nahmatáním vláken v horní části pochvy.

Výhodou nitroděložního tělíška je vysoká spolehlivost okolo 98-99 % a okamžitý nástup účinku po zavedení. Při běžném používání otěhotní 2 ženy ze 100 za rok. Nitroděložní tělísko může být ponecháno v děloze po dobu 3-5 let v závislosti na typu a je možné ho odstranit kdykoli.

Žádná z výše uvedených antikoncepčních metod nechrání proti HIV infekci (AIDS) ani proti jiným pohlavně přenosným chorobám.

b) Kondomy

Mužské a ženské kondomy představují bariérovou metodu antikoncepce. Brání setkání spermie a vajíčka.

Mužské kondomy

Mužský kondom je velmi tenké pouzdro vyrobené z latexu (gumy) nebo polyuretanu (plast). U kondomů, na nichž je evropská CE značka, byly provedeny důkladné kontroly. Vždy zkontrolujte datum spotřeby na obalu. Některé kondomy obsahují spermicidní látku - chemikálii, která zabíjí spermie. Mužské a ženské kondomy vyrobené z polyuretanu neobsahují spermicid. Některé páry volí použití doplňkového spermicidu pro zvýšení bezpečnosti. Spermicidy NEJSOU účinné, jsou-li použity samostatně.

Pokud se mužské kondomy používají „běžným způsobem“ (tzn. ne vždy správně) tak za rok otěhotní 14 žen ze 100. Výhodou mužských kondomů je, že poskytují určitou ochranu před sexuálně přenosnými infekcemi jako je HIV/AIDS. Je proto vhodné používat kondomy, i když užíváte jinou spolehlivou metodu antikoncepce.

Pamatujte si, že se spermie může dostat do pochvy pokud:

- se penis dotkne oblasti okolo pochvy před nasazením kondomu
- kondom se roztrhne nebo sklouzne do pochvy}
- kondom je poškozen ostrými nehty na prstech nebo šperky
- používáte produkty olejového charakteru (např. vazelinu nebo některé krémy na opalování) spolu s latexovými kondomy.

Pokud dojde k poškození kondomu během užívání Roaccutane®, kontaktujte co nejdříve svého lékaře.

Jak navléci mužský kondom

Instrukce můžete nalézt na obalu kondomu nebo na příbalovém letáku v obalu kondomu. Při každém pohlavním styku použijte nový kondom. Když vytáhnete kondom z obalu, ujistěte se, že jste ho nepoškodili. Natáhněte kondom na penis při plném ztopoření (erekcii) a předtím, než se dotkne pochvy nebo oblasti zevních rodidel. Držte konec kondomu a stáhněte ho dolů na penis. Po vyvrcholení a předtím než penis ochabne, držte kondom při opatrném a pomalém vytahování penisu z pochvy, aby žádné sperma neuniklo. Stáhněte kondom, zabalte ho a rozumně zlikvidujte. Máte-li pohlavní styk znovu, použijte nový kondom.

Ženské kondomy

Ženský kondom je vyroben z velmi tenkého polyuretanu a zavádí se do pochvy. Není běžně dostupný a je velmi drahý. Při „běžném užívání“ otěhotní 26 žen ze 100 za rok. Protože není tak spolehlivý jako jiné bariérové antikoncepční metody, nedoporučujeme Vám jeho použití během léčby Roaccutane®

Membrána (pesar) a klobouček

Membrány a kloboučky se zavádí do pochvy a překrývají děložní hrdlo (cervix). Poševní membrány jsou kruhové kopule vyrobené z měkké pryže s ohebným okrajem. Cervikální kloboučky jsou menší. Vyrábějí se ze silikonu a jsou k dispozici v jednorázové a opakovaně použitelné formě. Velikost musí být určena lékařem.

Pokud přiberete nebo ztratíte více než 3 kg, může změnit vhodná velikost membrány. Aby byly membrány a kloboučky spolehlivé, musí se používat spolu se spermicidy (chemické látky, které zabíjí spermie).

Jak jsou membrány a pesary účinné?

Při běžném užívání otěhotní okolo 20 žen ze 100, které používají membránu nebo pesar.

Jak zavést membránu

Po vyšetření a vydání správné velikosti membrány Vám lékař nebo sestra ukáží tech-

niku zavádění. Naneste dva proužky spermicidního krému nebo gelu na každou stranu membrány. Tyto proužky musí být 2 cm dlouhé. Položte ukazovák na vrchol membrány a stiskněte ji mezi svůj palec a ostatní prsty. Pak zaveďte membránu do pochvy dolů a dozadu, aby překryla děložní hrdlo. Zkontrolujte, že je děložní hrdlo překryto pryží. Pokud není překryto, odstraňte membránu zaklesnutím svého prstu za okraj a zatáhnutím směrem dolů a celý postup zopakujte.

Některé ženy zavádějí membránu v dřepu. Jiné si lehnou nebo si dají jednu nohu na stoličku. Najděte si polohu, která Vám vyhovuje nejlépe.

Jak zavést cervikální klobouček

Naplňte asi jednu třetinu kloboučku spermicidem, ale nenanášejte žádný spermicid na okraj. Zabránilo by to jeho udržení na místě. Stiskněte klobouček a zatlačte ho do pochvy přes cervix. Klobouček, který by měl elegantně přiléhat k děložnímu hrdlu, se na místě udržuje pod tlakem. Jakmile je klobouček na místě, přidejte trochu více spermicidu. Pokud se chcete vykoupat, nasadte si membránu nebo klobouček až po koupeli. Voda může vypláchnout spermicid nebo posunout klobouček.

Vytažení membrány nebo kloboučku

Všechny typy membrán a kloboučků by měly být ponechány na místě po dobu minimálně 6 hodin po posledním pohlavním styku. Můžete je ponechat delší dobu, ale gumové kloboučky a membrány by neměly být ponechány déle než 30 hodin. Nové silikonové membrány mohou být ponechány déle, v závislosti na typu. Vytáhněte je zaklesnutím svého prstu za okraj nebo kličku a zatáhnutím jemně dolů.

3. Nouzová (postkoitální) antikoncepce

Pokud jste měla pohlavní styk bez použití antikoncepce nebo pokud mohlo dojít k jejímu selhání, můžete použít nouzovou antikoncepci. Existují dvě dostupné metody: nouzová pilulka s gestagenem a nitroděložní tělísko (IUD) s mědí. Nouzová antikoncepce je určena **pouze** pro situace nouze - **nejde** o náhradu vybraných dvou metod antikoncepce při léčbě Roaccutane®.

a) Nouzová pilulka

Pokud užijete nouzovou antikoncepční pilulku do 3 dnů (72 hodin) po nechráněném pohlavním styku, můžete s velkou pravděpodobností zabránit těhotenství. Metoda je velmi spolehlivá, pokud se užije do 24 hodin od nechráněného pohlavního styku. V takovém případě zabrání 7 z 8 těhotenství k nimž by došlo, pokud by se nouzová antikoncepce nepoužila.

b) IUD (nitroděložní tělísko)

Lékař může zavést nitroděložní tělísko s mědí do dělohy až 5 dní poté, co jste měla nechráněný pohlavní styk nebo až 5 dní po prvním okamžiku, kdy mohlo dojít k uvolnění vajíčka. Je velmi spolehlivá (téměř 100 %), brání oplodnění vajíčka nebo uhnízdění vajíčka v děloze. Navíc může sloužit dále jako dlouhodobá antikoncepční metoda. Je vhodná pro

ženy, které užijí nouzovou pilulku příliš pozdě (více než 72 hodin) nebo které nemohou nebo nechtějí použít hormon gestagen.

4. Sterilizace

Sterilizace je trvalá a nevratná metoda antikoncepce. Sterilizace muže nebo ženy vyžaduje operaci. Zabraňuje setkání vajíčka a spermie. To je způsobeno uzavřením vejcovodu u ženy (podvaz vejcovodu) nebo chámovodu (vas deferens - trubcový orgán, kterým jsou spermie dopraveny z varlat do penisu) u mužů. Je vhodná pouze pro jedince, kteří jsou si jisti, že nikdy nechtějí mít děti nebo nechtějí více dětí. Mužská sterilizace je spolehlivá až poté, co ve dvou odběrech ejakulátu nejsou zjištěny žádné spermie. Provedení sterilizace je omezeno splněním určitých legislativních podmínek (věk nad 35let, 3 a více dětí, apod.) Po sterilizaci otěhotní přibližně 5 žen z 1000 (sterilizace ženy) nebo 1 žena z 1000 (sterilizace muže).

Pokud byla sterilizace provedena v minulosti u Vás nebo Vašeho partnera, počítá se jako jedna z metod antikoncepce při léčbě Roaccutane®. I v takovém případě byste měla zvážit použití druhé metody antikoncepce, jako je kondom se spermicidem.

PAMATUJTE

Pokud dojde k početí během léčby Roaccutane® nebo jeden měsíc po jejím skončení, existuje **velmi vysoké riziko velmi těžkých a závažných vrozených vad plodu**. Postižen může být centrální nervový systém (např. vodnatelnost mozku, postižení mozečku, postižení velikosti mozku), mohou vzniknout obličejové vady, rozštěp patra, znetvoření vnějšího ucha (chybění vnějšího ucha, malé nebo chybějící zevní zvukovody), postižení oka, postižení srdce a cévního systému (např. chybná poloha velkých cév, poruchy srdeční přepážky), poruchy vývoje brzlíku, postižení příštítých tělísek. Současně je zvýšené riziko potratu.

Proto je velmi důležité, abyste nezačínala léčbu lékem Roaccutane®, jste-li těhotná nebo můžete-li otěhotnět v průběhu léčby a do jednoho měsíce od jejího ukončení.

- Žádná metoda antikoncepce, kromě úplné pohlavní abstinence, není 100 % spolehlivá. I když používáte jednu z doporučených metod správným způsobem, stále existuje malé, ale reálné riziko otěhotnění.
- **Nesmíte začínat s léčbou lékem Roaccutane® v době, kdy jste těhotná ani nesmíte během této léčby otěhotnět.** Je velmi důležité, abyste používala minimálně jednu a lépe dvě spolehlivé metody antikoncepce, zahrnující bariérovou metodu, po dobu jednoho měsíce před, v průběhu a jeden měsíc po ukončení léčby.
- Existuje celá řada metod antikoncepce. Dlouhodobá antikoncepce jako jsou měsíční injekce nebo spirála není závislá na pravidelném užívání a není zde téměř žádné selhání z důvodu "chyby uživatele". Pokud používáte jiné metody, jako je pilulka a kon-

dom, musíte je užívat pravidelně každý den nebo těsně před pohlavním stykem. Aby tyto metody zabránily početí, musíte je používat v souladu s dodaným návodem.

- Pouze kondom Vás může ochránit před pohlavně přenosnými chorobami.
- Vysvětlete svému partnerovi důležitost antikoncepce jeden měsíc před, v průběhu a jeden měsíc po ukončení léčby lékem Roaccutane®. Je důležité, aby Váš sexuální partner znal také fakta o antikoncepci a možná rizika vrozených vad u plodů, které se objevují u dětí narozených ženám užívajících Roaccutane®. Vysvětlete mu proto, co Vy a on musíte udělat: Vybrat (spolu s Vaším lékařem) a použít minimálně jednu, ale nejlépe dvě spolehlivé metody antikoncepce po dobu jednoho měsíce před, v průběhu a jeden měsíc po dokončení léčby Roaccutane®.
- Vzhledem k tomu, že je velmi důležité, abyste neotěhotněla při užívání léku Roaccutane®, měla byste kontaktovat svého lékaře okamžitě, i když máte podezření, že můžete být těhotná, při náhlé a nečekané změně Vašeho zdravotního stavu, při krvácení mimo menses, bolesti v podbříšku apod.
- Pokud si myslíte, že jste těhotná, přestaňte okamžitě užívat Roaccutane® a kontaktujte svého lékaře.

Glosář

Bariérová antikoncepce	Bariéry, které fyzicky brání vstupu spermie do děložního hrdla a setkání s vajíčkem, např. kondom, membrána nebo klobouček
Cervix	Děložní hrdlo
Koncepce	Začátek těhotenství, Uhníždění (implantace) oplodněného (fertilizovaného) vajíčka v děloze
Antikoncepce	Prevence těhotenství
Ejakulace	Vyvrcholení, výron semene
Vejcovod	Trubicový orgán spojující vaječníky s dělohou
Fertilita	Schopnost počnout a mít děti
Plod	Vyvíjející se plod v děloze
Hysterektomie	Chirurgické odstranění dělohy
Implantát	Umělé tělísko nebo materiál, který se zavádí do těla
Neploďný	Neschopný počnout a mít děti
Menstruační cyklus	Měsíční cyklus ženy vedoucí k menstruačnímu krvácení
Hlen	Viskózní tekutina produkovaná sliznicemi, např. v dýchacích cestách nebo vagíně

Estrogen	Ženský pohlavní hormon
Orgasmus	Sexuální vyvrcholení
Vaječník	Malý oválný orgán na každé straně dělohy, který drží vajíčka
Ovulace	Vajíčko uvolněné z vaječníku do vejcovodu
Progesteron	Hormon, který zvyšuje šance na těhotenství a stimuluje dělohu k přijetí oplodněného vajíčka
Spermie	Mušské rozmnožovací buňky, které oplodňují vajíčko
Semeno	Tekutina uvolněná při orgasmu obsahující spermie
Uterus	Děloha
Vagina	Pochva
Vulva	Zevní genitálie ženy

JAK ZÍSKAT ANTIKONCEPCI, RADY A PORADENSTVÍ

Antikoncepčních metod je celá řada, pro výběr vhodné formy antikoncepce **je nutné poradit se s gynekologem.**

Kondomy a spermicidy je možné koupit, aniž byste navštívili lékaře. Samotné spermicidy však nejsou spolehlivou formou antikoncepce. Většina antikoncepčních metod musí být předepsána lékařem.