

## **Zrozumieć działanie pigułki antykoncepcyjnej**

Obecnie antykoncepcja stała się wyznacznikiem nowego stylu życia, jakiego wzór wykreowała rewolucja seksualna mająca miejsce w hipisowski czasach w stanach zjednoczonych. Moda na sterowanie poczęciami budzi wiele kontrowersji natury etycznej i prawnej.

W ciele kobiety tyka hormonalny zegar sterując czynnościami seksualnymi, a nierzadko również nastrojem i samopoczuciem. Zrozumienie zasad rządzących działaniem tego zegara stało się podstawą do stworzenia pigułki antykoncepcyjnej oraz rozwoju ginekologii.

W organizmie ludzkim rytm hormonalnym przemianom nadaje przysadka sterująca wydzielaniem przez jajnik estrogenów i progesteronu (hormony płciowe). Przysadka mózgowa jest to organem wielkości wiśni i umocowana jest na cienkim lejku tuż u podstawy mózgu. Wydziela ona wiele hormonów, min. FSH (folikulotropina) i LH (luteotropina). FSH sprawia, że jajnik wydziela estrogeny a pęcherzyk Graafa (zawierający komórkę jajową) dojrzewa. LH natomiast jest odpowiedzialne za pobudzanie jajnika do tworzenia estrogenów oraz za kluczowy w tym rytmie moment owulacji. Hormony te są sprzęgnięte w parach FSH z estrogenem zaś LH z progesteronem. Pierwszy w każdej parze powoduje wytworzenie tego drugiego, zaś ten drugi hamuje zwrótnie ten pierwszy. W efekcie tego mechanizmu ilość hormonów waha się w cyklu miesięcznym tak jak pokazuje rysunek. Kiedy FSH rośnie zwiększa się również ilość. W momencie gdy estrogen osiągnie wysoki poziom hamuje FSH i co za tym idzie przestaje być tworzony (FSH pobudza produkcję estrogeny). Następnie LH dochodzi do głosu zwiększając ilość progesteronu, który narastając zmniejsza zwrótnie jego ilość (poziom LH). Stężenie tego hormonu spada i znów rozpoczyna się faza dla FSH, w tym momencie następuje krwawienie miesięczne. Cały ten skomplikowany proces trwa 28 dni.

Kluczem do zapobiegania ciąży jest zatrzymanie lub przestawienie tego zegara, dla którego wahadłem są rosnące i spadające kolejno poziomy hormonów. Interesującym nas punktem jest owulacja – jest to moment, w którym komórka jajowa opuszcza jajnik i czyni kobietę płodną. Owulacja następuje, gdy LH osiągnie odpowiednio duże stężenie. Jeśli zerkniemy wyżej na skomplikowany opis miesięcznego cyklu zauważymy, że progesteron hamuje zwrótnie LH. Czyli podając dużą dawkę progesteronu możemy zahamować wydzielanie LH do zera, a co za tym idzie zapobiec owulacji, płodności i niechcianym ciążom. Tak właśnie działają pigułki antykoncepcyjne. Chociaż obecnie dzięki doświadczeniu udoskonalono je zmniejszając ilość hormonu, modyfikując sposoby podania, zmniejszając ilość działań niepożądanych. Progesteron działa jeszcze dodatkowo antykoncepcyjnie poprzez zwiększenie lepkości śluzu szyjki (plemniki nie mogą się przedostać).

Hormony podawane w celu antykoncepcji przyjmuje się w cyklach naśladujących te naturalne - 28 dniowe. Przyjmowanie przez trzy tygodnie tabletek i odstawienie ich na tydzień powoduje krwawienie. Jednak nie jest to prawdziwa menstruacja (nie złuszcza się błona śluzowa macicy) a wywołane jest to tylko i wyłącznie odstawieniem hormonów. Czyli jeśli by kontynuować przyjmowanie hormonów krwawienia nie będzie wcale. Szacuje się, że statystyczna kobieta przechodzi w dzisiejszych czasach 450 krwawień miesięczkowych w życiu, podczas gdy kilkaset lat temu miała ich około 50 ze względu na liczne ciążę, długie okresy karmienia piersią hamujące cykl jajnikowy oraz o wiele krótszą długość życia. Oznacza to, że zmniejszenie liczby krwawień nie powinno przynosić niekorzystnych zmian w organizmie. Dla kobiety stosującej antykoncepcję oznacza to, że może zahamować dla własnej wygody cykle na okres dla siebie wybrany, jeśli tylko nie ma przeciwwskazań do stosowania antykoncepcji.

Tabletki mogą być jedno (gestagen) lub, dwuskładnikowe (estrogen + gestagen) te ostatnie cieszą się największym bogactwem rodzajów. Wspólną ich cechą jest bardzo wysoka skuteczność powyżej 99%, jednak nie mogą ich łykać kobiety palące po 35 roku życia. Dla nich to właśnie są jednoskładnikowe minipills.

Ze względów prawnych na ulotkach dołączonych do preparatów antykoncepcyjnych istnieje ogromna lista przerażających działań niepożądanych. I chociaż wszystko to jest prawdą, wiele z nich objawia się bardzo rzadko. Osoby, które palą lub mają powyżej 35 lat nie mogą przyjmować pigułek dwuskładnikowych (gestagen i estrogen), bowiem narażają się na wystąpienie zakrzepicy. Dla tych kobiet wymyślono minipills są to pigułki zawierające tylko gestagen a więc nie niosą ryzyka zakrzepicy jednak trzeba je łykać codziennie dokładnie o tej samej porze by działały – jest to kłopotliwe i łatwo o niechcianą ciążę w wyniku przyjmowania o różnych porach. Działaniem niepożądanym, które spotyka się z dość dużą niechęcią jest wzrost masy ciała. Jednak aktywność sportowa i zdrowe odżywianie powinny temu zapobiec. Przewlekłe stosowanie poprawia wygląd skóry i ujędrnia piersi co odbierane jest korzystnie, jednak ten efekt może doprowadzić do ich bolesności. Antykoncepcja sama trafia dość boleśnie w seksualną sferę życia. Dość często bowiem pojawiają się zaburzenia (nawilżenia pochwy a dodatkowo może spaść pociąg seksualny, co czasem jest jeszcze powikłane grzybicą pochwy. Jednak mimo tych i innych działań niepożądanych ta forma antykoncepcji jest bardzo popularna i klinicznie najskuteczniejsza.

**Jarosław Jacek Maj**  
**lekarz ginekolog-położnik**  
**[www.jaroslawmaj.ginweb.pl](http://www.jaroslawmaj.ginweb.pl)**