

## Пилуле против зачећа за жене Contraceptive pills for women

Најпопуларнија пилула против зачећа у Аустралији је такозвана 'комбинована' 'combined' пилула. Она садржи два хормона која спречавају формирање јајне ћелије сваког месеца. Без те ћелије, жена не може да зачне.

### Како се узима ова пилула?

Да би могла да дејствује, ова пилула мора се узимати редовно. Постоје две врсте паковања. Једно од њих има 21 пилулу од којих свака садржи делотворне хормоне.

Свакога дана узима се по једна пилула, а кад завршите паковање, паузирате недељу дана, па онда опет почнете са новим паковањем. Током ове паузе настаје крварење попут нормалне менструације. Жене које лако заборављају да после недељу дана почну са новим паковањем, треба да опробају друго паковање које садржи 28 таблета па се њиме одржава свакодневна рутина узимања пилуле. Наиме, у овом паковању се поред пилула са контрацептивним хормонима, налази и 7 'лажних', шећерних пилула које се узимају током седмодневне паузе. Тако, када завршите једно паковање, одмах прелазите на друго.

Обавезно обавестите свог лекара да ли узимате још неке пилуле, витамине или биљне таблете - јер неке од њих смањују делотворност контрацептивне пилуле.

### Шта се дешава ако заборавите да узмете пилулу?

- **Ако са узимањем пилуле касните мање од 12 часова**  
Узмите само једну коју сте заборавили. Следећу узмите у време када је обично узимате (па чак и ако то значи да сте у једном дану узели две пилуле).
- **Ако сте закаснили више од 12 часова**  
Одмах узмите пилулу коју сте заборавили, а следећу узмите у уобичајено време - али користите и додатну контрацепцију (на пример, обичан презерватив, дијафрагму, или нови презерватив за жене. Ако се овај пропуст догодио када је у паковању од 21 пилуле остало мање од 7 пилула, онда чим завршите ово паковање, почните са следећим, без паузе од 7 дана. Ако користите паковање од 28 пилула, проверите колико је још хормонских пилула преостало у пакету. Ако је мање од 7, почните ново паковање чим завршите са хормонским пилулама - не узимајући преостале шећерне пилуле одмах пређите на ново паковање.

### Какав је позитиван утицај пилула на здравље?

- Оне могу да помогну у отклањању проблема са кожом, као и у ублажавању симптома такозваног предменструалног синдрома (нагле промене расположења и друге тегобе које се јављају непосредно пре менструације).
- Могу да учине менструацију лакшом и мање болном.
- Смањују опасност од рака јајника и рака зидова материце.

### **Да ли свака жена може да узима пилулу?**

Жене које су имале тромбозу, мождани удар, које пате од неке срчане болести, затим од рака дојке или су имале проблеме са јетром, не могу да узимају контрацептивне пилуле. Пре него што почнете да узимате пилуле против зачећа, свакако се посаветујте са својим лекаром ако спадаате у једну од ових категорија:

- пушите (пушење и узимање пилуле, заједно може да повећа опасност од срчаних обољења и можданог удара).
- имате висок крвни притисак или дијабетес.
- ако имате више од 35 година
- ако патите од мигрене

### **Да ли има непожељних последица?**

Иако се код неких жена јављају такви симптоми (као што су, нередовно крварење, гојење, главобоље, мучнина, губитак жеље за полним односима, проблеми са кожом, надимање и осетљивост дојки) они обично ишчезавају после два до три месеца. Проблем се обично може решити ако се код свог лекара распитате да вам предложи неку другу врсту пилула за контрацепцију. Понекад се услед узимања пилуле јављају тамне флеке на лицу, али то се може спречити тако што ћете носити шешир и крем за заштиту од сунца.

### **Да ли пилула изазива рак дојке?**

Ово је доста спорно питање. Већина лекара сматра да чак иако се опасност од рака дојке повећава, она је врло мала. Уз то, они указују на чињеницу да пилула штити од неких других врста рака.

### **Да ли пилула угрожава плодност жене у будућности?**

Не. Али када престанете са узимањем пилуле, може проћи месец или два пре него што менструација поново постане редовна.

### **Друге могућности спречавања зачећа**

Распитајте се за мини-пилулу (која садржи само један хормон) или друге хормоналне контрацептивне методе који трају три месеца.

За даље информације обратите се своме лекару, диспанзеру за жене, или клиници за планирање породице.

Ако вам је потребна помоћ да телефонирате на енглеском, назовите преводилачку телефонску службу **Translating and Interpreting Service (TIS)** на телефон 131 450.

Више информација о здрављу на српском језику можете наћи на мрежи за мултикултурну комуникацију **Multicultural Communication** <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>.