

# Мифы о контрацепции

В наш век, когда информация по любым темам доступна и избыточна, на одну качественную статью в интернете приходится десять некачественных. То есть, попросту содержащих недостоверную, устаревшую и ничем не обоснованную информацию. Наука в современном обществе развивается с огромной скоростью, и то, что вчера еще было истиной, сегодня уже таковой не является, те медицинские технологии, которые в прошлом веке были малоэффективны и связаны с риском, сейчас значительно усовершенствованы. Но старые знания продолжают передаваться из уст в уста, обрстая иногда не очень логичными и неверными выводами — так появляются мифы, которые не имеют подтверждения.

В августе 2014 года в журнале Human Reproduction были опубликованы результаты опроса женщин из 35 стран, касающегося контрацепции и нежелательной беременности. Авторы пришли к выводу, что 15 млн. нежелательных беременностей можно было бы предупредить с помощью правильного использования современных контрацептивных средств.

Причины, по которым женщины не пользовались контрацепцией, были следующие — боязнь побочных эффектов, неприятие контрацепции по религиозным и другим личным причинам, недооценка риска наступления беременности.

Данное исследование показало, что, хотя современные технологии в наше время сделали большой шаг вперед, многие люди предпочитают пользоваться старой информацией и не готовы к новым, пусть и позитивным переменам в своей жизни.

**В этой статье мы постараемся взглянуть на некоторые распространенные мифы о контрацепции с точки зрения современной медицины.**

## Миф 1. Вероятность забеременеть сама по себе не высока

**Факт:** Вероятность наступления беременности после одного незащищенного полового контакта — 25%. Отказываясь от контрацепции, женщина ничем не может себе гарантировать, что она не окажется среди этих 25%. Через год регулярной половой жизни без контрацепции беременеют 85% женщин.

## Миф 2. Нельзя забеременеть во время первого полового контакта

**Факт:** это неправда. У любой девушки, вступившей в период полового созревания, начинается рост женских половых клеток, и может произойти овуляция — то есть любой половой контакт может приводить к оплодотворению. Статистика же показывает, что первый половой контакт даже чаще приводит к нежелательной беременности. Это связано с отсутствием знаний и навыков использования контрацептивных препаратов.



## Миф 3. Нельзя забеременеть во время критических дней

**Факт:** это неправда. Шанс наступления беременности во время менструации действительно снижается. Но не исчезает совсем. У женщин с коротким циклом менструация может продолжаться до самой овуляции, и даже если

она заканчивается раньше, не стоит забывать о том, что иногда сперматозоиды способны до 7 дней жить в половых путях женщины, сохраняя способность к оплодотворению.

#### Миф 4. «Народные» средства работают

**Факт:** это неправда. Так называемые «народные» средства контрацепции использовались во времена, когда наука еще находилась у истоков своего развития, и механизмы зачатия и беременности представлялись людьми крайне условно. Методы эти в какой-то мере снижали риск наступления беременности, но работали далеко не всегда. Современный уровень развития медицины позволяет оценить эффективность этих методов и прийти к однозначному выводу: относить их к средствам контрацепции нельзя!

#### Миф 5. Контрацептивы опасны для здоровья

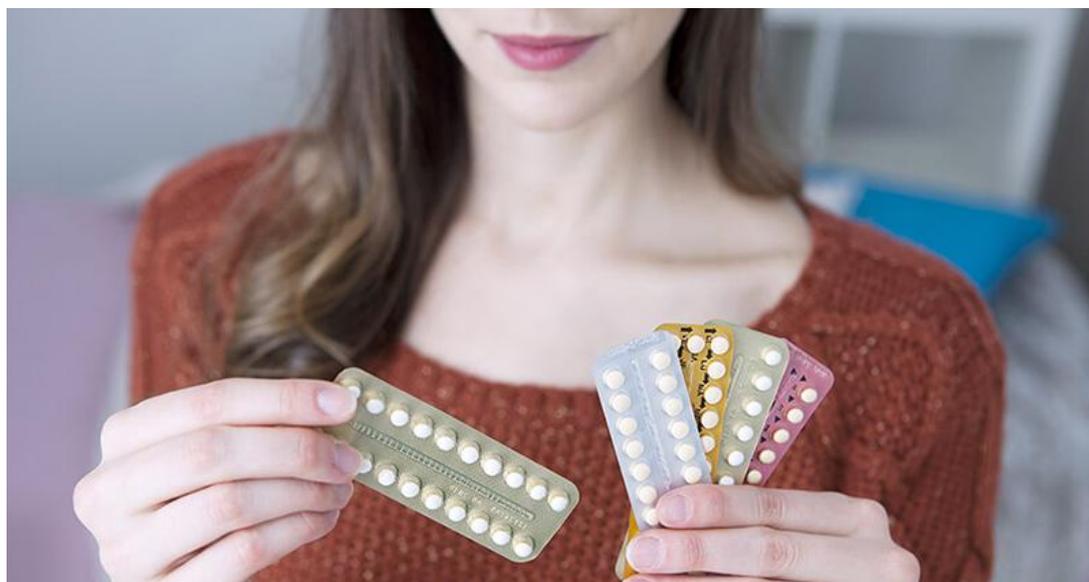
**Факт:** в таком виде эта фраза не обоснована, и её мы причислим к мифам. «Контрацептивы могут быть опасны для здоровья, если использовать их без консультации с врачом» — такое утверждение уже соответствует истине. Для большинства контрацептивных препаратов существуют определенные противопоказания, как правило, это серьезные и тяжелые заболевания. Если игнорировать запрет на использование того или иного средства, это может привести к вреду для здоровья и ухудшению течения имеющегося заболевания. Если решение о выборе метода контрацепции принимается совместно с врачом, риск последствий для здоровья практически равен нулю.

#### Миф 6. Презервативы — самое надежное средство контрацепции

**Факт:** это неправда. Презервативы являются очень распространенным, эффективным и доступным средством контрацепции и защищают от инфекций, передающихся половым путем. Но при всех этих достоинствах самым эффективным средством они не являются. Вероятность наступления беременности при использовании презерватива — 2%, тогда как средства гормональной контрацепции снижают эту вероятность до 0,3%.

#### Миф 7. Гормональная контрацепция вызывает прибавку веса, изменение фигуры

**Факт:** это утверждение было применимо к гормональным контрацептивам, использовавшимся много лет назад. Они содержали высокие дозы гормонов, которые действительно часто вызывали набор веса, ухудшение настроения и другие побочные эффекты. Современные комбинированные оральные контрацептивы (КОК) содержат значительно меньшее количество гормонов, и вызывают побочные эффекты гораздо реже. Большинство исследований подтверждает, что набор/снижение веса у женщин, начавших принимать гормональные препараты, связано с другими причинами, а не с приемом контрацептива.



## Миф 8. Можно самостоятельно выбрать для себя гормональный контрацептив, прочитав отзывы в интернете и опросив подруг

**Факт:** это неправда. Сейчас существует большое количество КОК, которые различаются по своему гестагенному компоненту, то есть содержат разные действующие вещества, которые могут иметь дополнительные механизмы действия и неконтрацептивные эффекты. В последние годы появились также препараты, имеющие эстрогенный компонент, отличный от традиционного этинилэстрадиола. Каждый из имеющихся препаратов имеет свои нюансы, и врач выбирает подходящий именно вам препарат, изучив особенности вашего организма, наличие или предрасположенность к каким-либо заболеваниям, особенности вашего образа жизни и даже личности (например, некоторые препараты не подходят очень рассеянными женщинам, так как из-за пропуска приема таблетки — их эффективность значительно снижается; другие же менее чувствительны к этому фактору).

## Миф 9. Методы экстренной контрацепции безопасны и могут использоваться часто

**Факт:** это миф отчасти правдив — препараты для экстренной контрацепции содержат большие дозы гормонов, которые могут вызвать побочные эффекты, но, как правило, действие их кратковременно и прекращается после выведения гормона из организма через несколько дней. Однако такое гормональное влияние может сбивать менструальный цикл, и при частом применении приводит к серьезным проблемам со здоровьем. Поэтому препараты экстренной контрацепции должны — согласно названию — использоваться в экстренных случаях. Для регулярной же защиты от нежелательной беременности нужно использовать плановую контрацепцию.

## Миф 10. Контрацепция равноценна аборту

**Факт:** это неправда. При аборте происходит прерывание жизни, которая уже возникла вследствие слияния мужской и женской половой клетки. Все методы контрацепции основаны на предотвращении встречи половых клеток, то есть оплодотворения даже не происходит. Если метод по каким-то причинам не срабатывает, и происходит зачатие, применение контрацептива никак не сказывается на здоровье зачатого ребенка, не вызывает у него пороков развития и не приводит к его гибели.

**Статью подготовила:** врач акушер-гинеколог Куприянова Ирина Игоревна