

Nový Čas pre ženy

**9 najväčších
NIČITEĽOV
VZŤAHU**

str. 56

HEREC

Števo Martinović

JEDLO JE NERESŤ,
S KTOROU
BOJUJEM

str. 24



**26 TIPOV
A RECEPTOV**

- ŠPANIELSKÉ KURČA S FAZUĽOU
- BRAVČOVÉ SO ZÁZVOROM
- MINITORTY S TVAROHOVÝM KRÉMOM
- TROJUHOĽNÍKY V ČOKOLÁDE S KOKOSOM

str. 43

NAJPREDAVANEJŠÍ
19
ROKOV
ŽENSKÝ TÝŽDENÍK

Až 16 strán navyše
**AKO ZVLÁDNUŤ
najčastejšie
ZDRAVOTNÉ
PROBLÉMY**

str. 27

HEREČKA

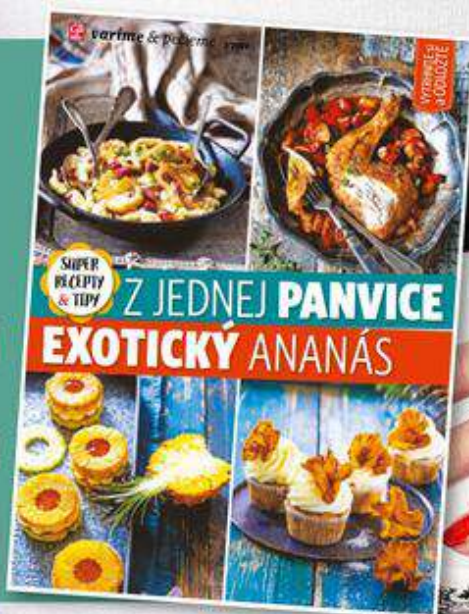
**Zuzana
Haasová** str. 16

MANŽEL SI MA ZÍSKAL
UŽ V MINULOM STOROČÍ

**Odrazte sa
OD DNA!**

str. 12

**KDE HĽADAŤ POMOC V KRÍZACH
+ VAŠE INŠPIRATÍVNE SKÚSENOSTI**



**Hviezdy
Z HARRYHO
POTTERA
po 20 rokoch**

str. 58

m
NEWS & MEDIA
holding



07
Cena 1€

Ženy majú na ňu rôzne názory. Niektoré ju absolútne odsudzujú a nikdy by sa k jej použitiu neuchýlili. Iné ju bezproblémovo užívajú a nevidia v nej nič škodlivé, práve naopak. Reč je o hormonálnej antikoncepcii. Je viac ako len prostriedok proti neželanému otehotneniu?

Pre niektoré z nás je liečba ženských problémov prostredníctvom hormonálnej antikoncepcie alebo hormonálnej substitučnej liečby doslova nočnou morou a bránime sa jej zubami-nechtami. Hoci medicína pokročila, okolo liečby pomocou hormónov koluje množstvo polopráv a zavádzajúcich informácií. Zistovali sme priamo u odborníka, ako to s ňou v skutočnosti je.



Na naše otázky odpovedá
MUDr. Silvester Galo, PhD.,
z centra GYN-FIV v Žiline

Využíva sa hormonálna liečba nielen ako antikoncepcia, ale aj ako liek?

Tabletky hormonálnej antikoncepcie obvykle obsahujú dva druhy ženských hormónov (estrogény a gestagény), ktoré sa za bežných okolností produkujú vo vaječníkoch. Pri užívaní týchto hormónov organizmus ženy rozpozná hladinu v krvi a reakciou je zastavenie endogénnej tvorby vo vaječníkoch. Dochádza akoby k vypnutiu vaječníkov a tým aj ovulácie, čo predstavuje hlavný antikoncepčný účinok. Tabletky sa užívajú v režime 21 dní a následne 7 dní pauza, vtedy dochádza k menštruácii, takže cyklus aj intenzita menštruačného krvácania zostávajú zachované, respektíve dochádza k normalizácii cyklu. Ak je dôvodom užívania odchýlka cyklu, tvorba cýst pri ovulácii, silná intenzita krvácania, bolestivá menštruácia alebo podobné odchýlky cyklu, hormonálnu antikoncepciu možno považovať za liek, ktorý sa využíva pre jeho vedľajší priaznivý účinok.

Má ich užívanie zdravotné benefity?

Zdravotné benefity u zdravej ženy nemajú a užívanie „len tak preventívne“ nedáva zmysel. Predpokladaný benefit, že užívaním hormonálnej antikoncepcie sa zablokuje ovulácia a tým si žena šetrí vaječníky a v konečnom dôsledku oddiali nástup menopauzy, sa nepotvrdil. **Využívajú sa aj na liečbu endometriózy alebo polycystických vaječníkov?**

**MÝTY A PRAVDY
O HORMONÁLNEJ
LIEČBE**

Strašiak MEN

Hlavný vedľajší priaznivý účinok hormonálnej antikoncepcie je úprava cyklu. Polycystické vaječníky (PCO) zatiaľ nevieme vyliečiť, liečime len symptómy. Za hlavné symptómy PCO sa považujú anovulačné cykly a chýbajúca menštruácia. Liekom prvej voľby je hormonálna antikoncepcia na navodenie pravi-

delného cyklu, čo z dlhodobého hľadiska má aj ochranný efekt – znižuje riziko vzniku karcinómu maternice u pacientok s PCO. V prípade plánovania tehotnosti (pri PCO chýba ovulácia) sa požívajú iné lieky na stimuláciu dozrievania vajíčok. Endometrióza je ďalšie z ochorení, na ktoré nemáme stopercentne účinnú liečbu. Hormonálna antikoncepcia je jedna z možností dlhodobej liečby, aj keď už existuje modernejšia verzia tabliet s obsahom gestagénu dienogest s priamym účinkom na endometriózu.

Sú hormóny nachádzajúce sa v antikoncepcii škodlivé trebárs pre pečeň?

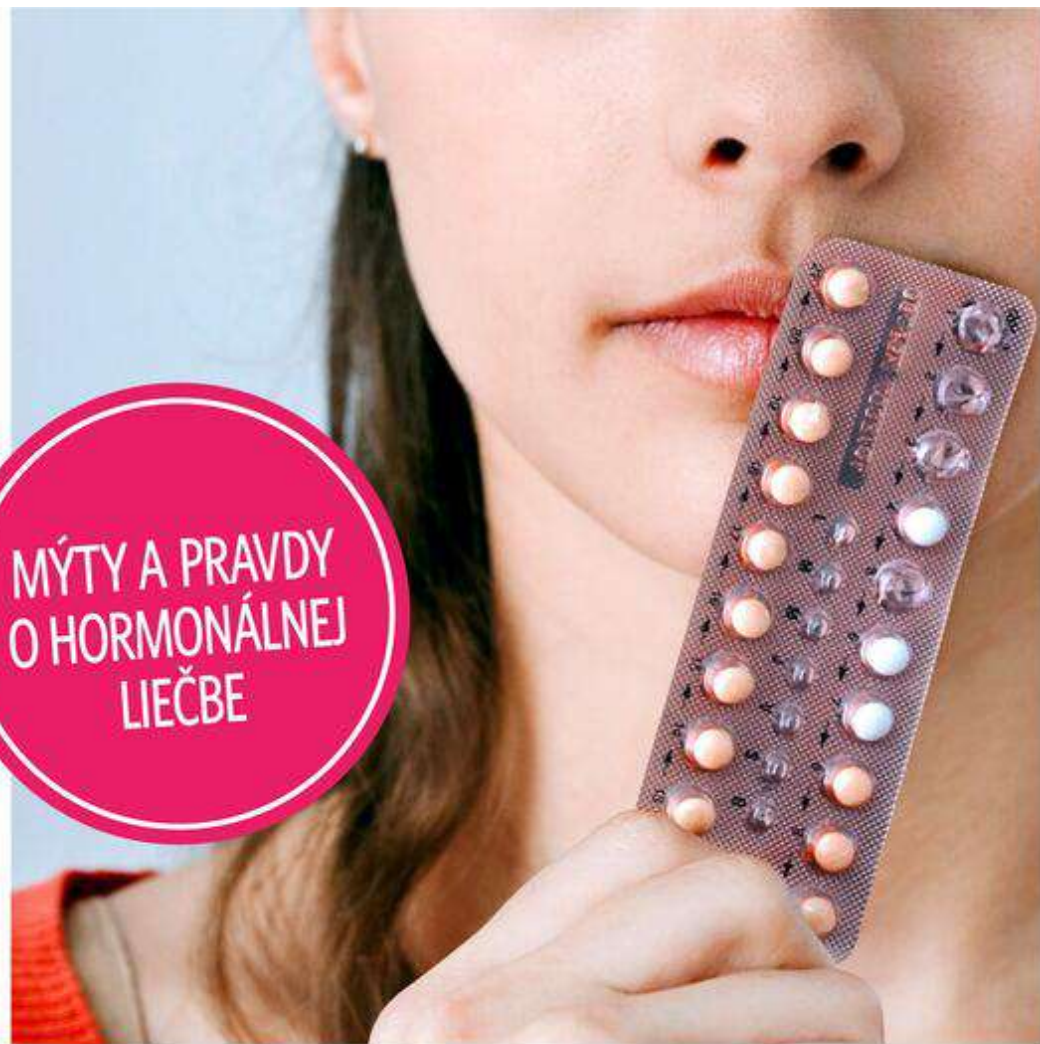
Hormóny, ktoré sa nachádzajú v prípravkoch hormonálnej antikoncepcie, sa odbúrávajú v pečeni. Užívanie u zdravých žien určite nepredstavuje riziko poškodenia pečene. No treba byť opatrná pri predchádzajúcom poškodení pečene, výskyte zvýšenej hladiny žlčových farbív v rodine a podobne.

Je pravda, že množstvo nežiaducich účinkov hormonálnej antikoncepcie je v porovnaní s minulosťou oveľa prijateľnejšie a menej škodlivé?

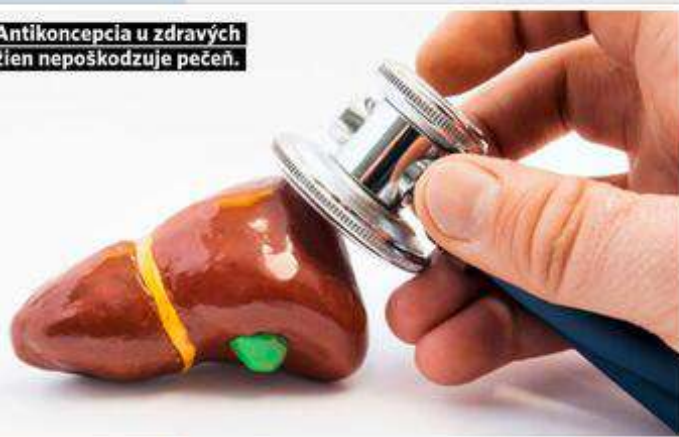
Cieľom vývoja nových liečiv je zlepšiť bezpečnostný profil prípravku a ponúknuť bezpečnej-



Hormonálna substitučná liečba pomáha aj pri návaloch tepla.



Antikoncepcia u zdravých žien nepoškodzuje pečeň.



Takže dnes už obsahujú nízke dávky hormónov?

Dnes dostupné prípravky HAK (hormonálnej antikoncepcie) obsahujú najnižšie množstvo ešte účinných hormónov. Ďalším znižovaním by sa nedosiahol želaný efekt a ich užívanie by bolo zbytočné.

A prevažujú benefity nad nežiaducimi účinkami?

Určite áno, čo do globálneho počtu, ako aj závažnosti. Milióny používateľiek majú pravidelný cyklus s normálnou intenzitou bez tvorby cýst. O tom nikto nehovorí, lebo je to prirodzené a normálne. Nežiaduce účinky sa chronicky

va. Veľmi populárne sú vaginálne krúžky alebo inzerty, ktoré sa zavedú do pošvy a z ktorých sa liečivo postupne uvoľňuje do krvi. Krúžok alebo vo všeobecnosti „niečo si tam pchať“ vyvoláva nedôveru, ale ide o veľmi praktickú alternatívu tabletkovej formy. Nedá sa zabudnúť, lebo krúžok sa zavádza na tri týždne, pričom jeho prítomnosť v pošve ženu nijako neobmedzuje. Podobne fungujú náplasti – nalepením na kožu sa postupne uvoľňuje účinná látka. Nevýhodou náplasti je, že pri nedokonalom prŕnutí sa znižuje antikoncepcný efekt a spoľahlivosť preparátu.

Aký je rozdiel medzi HAK a hormonálnou substitučnou liečbou (HSL)?

V princípe len malý. Hormonálna antikoncepcia je kombináciou estrogénu a gestagénu v najnižšej možnej účinnej dávke. V hormonálnej substitučnej liečbe sa využíva kombinácia iného druhu estrogénu a iného gestagénu, obvykle vo vyššom dávkovaní. Hormonálna substitučná liečba zohľadňuje aj iné individuálne faktory, napríklad to, či má pacientka zachovanú maternicu alebo odstránenú a podobne.

Čo môžeme liečiť HSL?

Hormonálnou substitučnou liečbou sa liečia príznaky výpadku prirodzeného estrogénu, najmä pocit návalov tepla, potenia. Tento fenomén nastane prirodzene v období menopauzy okolo päťdesiatky a nasadenie HSL slúži na zlepše-

OM antikoncepcia

ší a lepší produkt, než bol ten predchádzajúci. To isté platí aj v tomto prípade. Dnes má najnovší preparát s novou formou estrogénovej zložky taký nízky výskyt nežiaducich účinkov, že nepredstavuje hrozbu komplikácií ani u rizikových žien a dokonca ho môžu užívať aj fajčiarky.

rozoberajú a určite neprispievajú k dôveryhodnosti týchto prípravkov.

Takže HAK ide s dobou?

S dobou vedy a výskumu určite. S dobou módy a vnímaním spoločnosti nie. Zažívame obdobie „bio“ a hormonálna antikoncepcia a všeobecné hormóny sa ocitli na čiernej listine. Považujú sa za niečo umelé, čo rozladí celé telo a čoho následkom môžu byť aj fúzy. Často sa stretávam s podobnými názormi a presvedčiť o opaku je niekedy ťažká úloha.

Kto môže užívať HAK a komu sa to, naopak, neodporúča?

HAK môže užívať každá žena v rámci plánovaného rodičovstva na reguláciu počatia alebo na základe odporúčania lekára, keď je indikovaná na základe jej vedľajšieho priaznivého účinku. Každý preparát má určité pravidlá užívania, respektíve upozornenia. Vo všeobecnosti sa kladie dôraz na fajčenie, žilové komplikácie, poruchy pečene, poruchy zrážavosti krvi. Pri výskyte uvedených faktorov je na zváženie, či riziká neprevažujú možný benefit.

Je HAK dostupná aj v inej forme než tabletky?

Tabletky sú najrozšírenejšie, ale existujú aj ine formy, ako dostať do tela primeranú dávku lieči-

nie kvality života. Ak nastane z rôznych príčin predčasné zlyhanie vaječníkov a tým predčasná menopauza (napríklad v 35. roku.), liečba HSL je plne opodstatnená. Z dlhodobého hľadiska znižuje výskyt srdcovocievnych ochorení, osteoporózy a podobne. Takže substitúcia je vhodná všade tam, kde chýbajú estrogény.

Náš tip

Na čistenie pokožky bez vody

Aby ste sa vyhlí niektorým druhom ženských problémov, pomôžu vám umývacie rukavice **Hartmann MoliCare Skin**. Poskytnú vám komfort, aj keď ste mimo domova. Sú určené na čistenie pokožky bez použitia vody, pretože obsahujú látky s pH 5,5, ktoré pokožku ošetrujú a vyživujú. Hartmann MoliCare Skin umývacie rukavice nájdete a pohodlne kúpite aj v internetovej lekární Etabletky.sk za 3,26 €.



Existujú aj iné formy hormonálnej antikoncepcie, nielen tabletky.