

Reproductive Health Initiative for
Youth in the South Caucasus



ԻՆՉՊԵՍ ԽՈՒՄՈՒՆԵԼ ԱՆՅԱԿԱՆԻ
ՀԴՌՈՒԹՅՈՒՆԻՅ

This Programme is co-funded by the European Union



United Nations
Population Fund



ՀՈՐՄՈՆԱՅԻՆ ԲԵՂՄՆԱԿԱՆՆԻՉ ԶԱԲԵՐ

 **IPPF** International
Planned Parenthood
Federation 

«ԴԱՏՈՒՆ ԸՆՏԱՆԻԹԻ ԵՎ ԱՌՈՐԳՈՒԹՅԱՆ» ՀԱՄԱԲԱՏԿԱԿԱՆ ԱՄԹԻՎՈՒՄ
IPPF-ի ՀԱՎԱՏԱՍՐԱԳՐԱԾ ԱՆԴԱՍ



ԼԻՆՇՆԵՔ ԻՐԱԶԵԿ, ԱՊՐՇՆԵՔ ԱՌՈՂՁ

Ինչ են հաբերը

«Նաբ»-ը օրալ (կուլ տալու միջոցով ընդունվող) հորմոնալ բեղմնականիսի միջոցների համառոտ անվանումն է: Նաբերը պարունակում են կնոջ ձվարաններում արտադրվող սեռական հորմոնների սինթետիկ անանցյալներ: Գոյություն ունի հաբերի երկու հիմնական տեսակ՝ կոմբինացված հորմոնային հաբեր, որոնք պարունակում են էստրոգեն և պրոգեստին հորմոններ, և միայն պրոգեստին պարունակող հորմոնային հաբեր: Երկու տեսակներն էլ գործածվում են հղիության կանխման նպատակով, սակայն դրանք օգտագործելուց առաջ անպայման անհրաժեշտ է խորհրդակցել բժշկի հետ:



Ինչպես են ներագրում հաբերը

Կոմբինացված հորմոնային բեղմնականիսի հաբերի ազդեցությունը հիմնականում պայմանավորված է նրանով, որ դրանք կանխում են ձվագալարումը: Այդ հաբերը կարող են նաև խտրաբերել արգանդի պարանոցի լորձը, ինչը թույլ չի տալիս, որ սպերմատոզոիդները հանդիպեն ձվաբջջի հետ: Իսկ պրոգեստին պարունակող հորմոնային բեղմնականիսի հաբերի առաջնային ազդեցությունը արգանդի պարանոցի լորձի խտրացումն է: Ննարավոր է նաև ձվագալարման կանխում:

Ենթադրվում է, որ կոմբինացված, ինչպես նաև միայն պրոգեստին պարունակող բեղմնականիսի հորմոնային հաբերը թույլ չեն տալիս, որ արգանդի լորձաթաղանթը հաստանա, դրանով իսկ կանխում է հղիությունը՝ խոչընդոտելով բեղմնավորված ձվաբջջի ներդրմանը (իմպլանտացիա): Սակայն նման ազդեցությունը դեռևս գիտականորեն ապացուցված չէ:

Արդյունավետությունը

Նաբը համարվում է պրոգեստինային կարգավորման առավել արդյունավետ դարձունակ մեթոդներից մեկը: Սովորաբար հաբերի օգտագործման առաջին փուլում օգտագործվում 100 կանանցից միայն 8-ն են հղիանում: Երբ դրանք օգտագործվում են կապարյալ եղանակով, ապա հղիանալու հավանականությունը նվազագույնն է. կարող է հղիանալ 100 կանանցից միայն 1-ը: Նաբերը կարող են փոքր-ինչ պակաս արդյունավետ լինել գեր կանանց համար:

Որոշ դեղամիջոցներ և սննդային հավելումներ կարող են նվազեցնել հաբերի արդյունավետությունը: Ձեր բժշկին տեղեկացրեք, թե ինչ դեղամիջոցներ եք ընդունում, որպեսզի նա Ձեզ խորհուրդ տա, թե ինչ հաբեր կարելի է օգտագործել: Փսիխոմանուալ փոփոխությունը նույնպես կարող են խոչընդոտել հաբերի ազդեցությունը: Եթե նման երևույթներ ունեք, կամ դրանք առաջանում են հաբեր ընդունելու ընթացքում, ապա այդ մասին տեղեկացրե՛ք Ձեր բժշկին և օգտագործե՛ք բեղմնականիսման լրացուցիչ մեթոդ:

Մի՛ մոռացեք, որ հաբերը չեն պաշտպանում սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներից: Վարակի փարսման վրանգր նվազեցնելու համար հաբերի ընդունմանը զուգահեռ գործածե՛ք նաև պահպանակ:

Նակացուցումներ

Առողջ կանանց մեծամասնությունը կարող են օգտագործել բեղմնականիսի հորմոնային հաբեր: Թեև ընդհանուր առմամբ դեռահասներին կարելի է բեղմնականիսի հորմոնային հաբեր օգտագործել, սակայն գոյություն ունեն մի շարք հակացուցումներ: Դուք չպետք է հաբեր ընդունեք, եթե.

- ունեցել եք կրծքագեղձի կամ արգանդի մեծացում կամ ուռուցք,
- ենթադրում եք, որ հղի եք,
- ունեք արյան բարձր ճնշում,
- ծխում եք,

- ունեցել էք երակների բորբոքային հիվանդություն կամ փրոմբ,
- ունեք արյան մակարդելիության խանգարումներ,
- ունեցել էք սրտի փականների հետ կապված խնդիրներ, սրտի նոպա կամ ինֆարկտ,
- ունեցել էք լյարդի լուրջ հիվանդություն կամ լյարդի մեծացում,
- ունեք շաքարախար,
- ունեցել էք միգրենային գլխացավեր, որոնք ուղեկցվել են ուշագնացությամբ,
- եթե վերջերս բարդ վիրահատության եք ենթարկվել և երկարապես անկողնային ռեժիմ պետք է պահպանեք:

Առավելությունները

Նաբ ընդունելը հարմար է և ապահով է բեղմնականիսման փեսանկյունից: Նաբեր ընդունող երիտասարդ կանանց մեծ մասը հագվադեպ է ցավոտ և առատ դաշտան ունենում: Նաբերը նաև որոշ չափով պաշտպանում են կոնքի խոռոչի օրգանները բորբոքային հիվանդություններից, որոնք կարող են անպարտության պարճատ դառնալ:

Կոմբինացված հաբերն ունեն նաև այլ առավելություններ. դրանք կարող են կանխել՝

- դեմքի բշտիկների առաջացումը,
- արգանդի քաղցկեղը,
- ձվարանների քաղցկեղը,
- արտարգանդային հղիությունը,
- մարմնի չափից դուրս մազակալումը,
- երկաթի անբավարարությամբ պայմանավորված սակավարյունությունը, ինչը կարող է լինել առատ դաշտանների հետևանք,
- կրծքագեղձերի բարորակ նորագոյացությունները,
- օսրեոպորոզը,
- ձվարանի կիսարանները,

- նախադաշտանային ախտաբանները, ներառյալ գլխացավեր և դեպրեսիա,
- հեշտոցի չորության երևույթը և ցավերը սեռական հարաբերության ժամանակ:

Թերությունները

Նաբերն ունեն որոշակի թերություններ.

- կարող են լուրջ բարդություններ առաջացնել, եթե օգտագործվեն հակացուցումներ ունեցող կանանց կողմից,
- կարող են ի հայտ բերել ժամանակավոր կողմնակի ազդեցություններ (փն սպորն),
- կարող են բարձրացնել արյան ճնշումը,
- չեն պաշտպանում սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներից, ուստի նաև պահպանակի օգտագործման կարիք կա,
- կարող են պարճատ դառնալ արյունահոսության կամ քսվող բնույթի արյունային արտադրության նրանց օգտագործման առաջին ամիսների ընթացքում:

Նաարավոր բարդությունները

Լուրջ բարդություններ հագվադեպ են լինում: Կոմբինացված հորմոնային բեղմնականիսից հաբերի օգտագործումից բխող ամենալուրջ բարդությունը ոտքերի, թոքերի, սրտի կամ ուղեղի անոթների խցանումն է (փրոմբ): Մեծ վիրահատություն ծրագրելու դեպքում շար կարևոր է Ձեր բժշկին հայտնել, որ կոմբինացված հաբեր եք ընդունում: Ներսեք Ձեր բժշկի խորհրդին և պարզեք, թե երբ կարող եք վերսկսել հաբերի ընդունումը: Կոմբինացված հաբեր ընդունող կանանց մոտ հագվադեպ բարձրանում է արյան ճնշումը: Երբեմն կարող են առաջանալ լյարդի ուռուցք, դեղնախար կամ լեղապարկում քարեր գոյանալ:

Նաարավոր կողմնակի ազդեցությունը

Որոշ կանանց մոտ, ինչպես բոլոր դեղամիջոցների ընդունման

դեպքում, հնարավոր են անցանկալի կողմնակի երևույթներ, որոնք սովորաբար վերանում են երկու կամ երեք ամսից: Դրանցից են.

- արյունահոսություն միջդաշտանային շրջանում,
- կրծքագեղձերի գերլարվածություն,
- գլխացավ,
- սրտխառնոց, հազվադեպ՝ փսխում:

Անկանոն, քսվող բնույթի արտադրությունը և արյունահոսությունն ավելի հաճախ ի հայտ են գալիս միայն պրոգեստին պարունակող հաբերի, քան կոմբինացված հաբերի օգտագործման դեպքում: Կարելի է նվազեցնել սրտխառնոցն ու փսխումը, եթե հաբերն ընդունվեն ընթրիքի կամ քնելու ժամերին: Եթե Ձեզ մոտ կողմնակի ազդեցությունները երեք ամսից ավելի երկար են տևում, ապա Ձեր բժիշկը պետք է այլ նշանակումներ անի: Այն կանայք, ովքեր դեպրեսիա են ունեցել, հնարավոր է, որ չկարողանան շարունակել հաբերի օգտագործումը, եթե նրանց մոտ դեպրեսիան գնալով խորանա: Երբեմն դաշտաններն անկանոն են դառնում կամ դադարում են հաբերի ընդունումը դադարեցնելուց հետո առաջին վեց ամիսների ընթացքում: Սովորաբար նման երևույթներ հանդիպում են այն կանանց մոտ, ովքեր նախկինում ունեցել են անկանոն դաշտան:

Նախազգուշացնող նշաններ

Լուրջ խնդիրները սովորաբար ուղեկցվում են նախազգուշացման նշաններով: Ձեր բժշկին այդ նշանների մասին հայտնե՛ք որքան հնարավոր է շուտ.

- որովայնի կամ կրծքավանդակի ցավեր,
- սաստիկ գլխացավեր,
- շնչահեղձություն կամ արյունային փսխում,
- ոտքերի կամ ձեռքերի անսովոր այրուցվածություն կամ ցավ,
- գլխացավերի և դրանց հետ կապված այլ երևույթների հաճախացում և սաստկացում,
- գլխապտույտ, ցնցումներ, ուշագնացություն, պարկերների աղոտ տեսանելիություն,

- դեպրեսիայի խորացում,
- դեղնախտ,
- նորագոյացություն կրծքագեղձում,
- անսովոր առատ հեշտոցային արյունահոսություն:

Նորմոնային բեղմնականիսի հարի ճիշտ ընտրությունը

Դուք պետք է խորհրդակցեք բժշկի հետ՝ պարզելու համար՝ արդյո՞ք կարող եք հար ընդունել և ինչ չափաքանակով: Բժիշկը կուսումնասիրի Ձեր նախկին և ներկայիս առողջական վիճակը, կչափի արյան ճնշումը և անհրաժեշտության դեպքում կկատարի լրացուցիչ հետազոտություններ: Եթե պարզվի, որ Ձեզ կարելի է ընդունել հաբեր, ապա բժիշկը կնշանակի փոքր հորմոնի այն նվազագույն չափաքանակը, որը բավարար է հղիությունը կանխելու համար: Նաբերի ընդունման ժամանակահատվածում անպայման պարբերաբար ստուգվե՛ք: Ձեր առողջական վիճակի և կարիքների փոփոխությունների դեպքում հնարավոր է, որ անհրաժեշտ լինի փոխել բեղմնականիսի միջոցը: Նիշե՛ք, որ ցանկացած այլ հարցերով բժշկի դիմելու դեպքում պետք է բժշկին տեղյակ պահեք, որ բեղմնականիսից հաբեր եք օգտագործում:

28-օրյա կամ 21-օրյա փաթեթներ

Կոմբինացված հորմոնային բեղմնականիսից հաբերը սովորաբար լինում են 28-օրյա կամ 21-օրյա փաթեթներով: Երկու տեսակներն էլ ունեն 21 «ակտիվ» հաբեր, որոնք պարունակում են հղիությունը կանխող հորմոններ:

Կոմբինացված հաբերի 28-օրյա փաթեթի վերջին յոթ հաբերը կոչվում են «հիշեցման» հաբեր: Նրանք հորմոններ չեն պարունակում և օգտագործվում են վերջին չորրորդ շաբաթվա ընթացքում: 21-օրյա փաթեթների հաբերը օգտագործվում են երեք շաբաթ: Նաբերի նոր փաթեթի ընդունումը պետք է սկսել նախորդն ավարտելուց ութ օր հետո: Ակտիվ հաբերում առկա հորմոնները հղիությունը կանխում են ողջ ամսվա ընթացքում, նույնիսկ չորրորդ շաբաթվա ընթացքում, երբ հաբեր կամ չեն օգտագործվում, կամ էլ դրանք «հիշեց-

ման» հաբերն են: Միայն պրոգնոստիկ պարունակող հաբերը լինում են 28-օրյա փաթեթներով, և բոլորը «ակտիվ» հաբեր են:

Նաբերի ընդունումն սկսելը

Բժիշկը կրացապրի Ձեզ, թե երբ պետք է սկսեք ընդունել հաբերը: Նաբերի ազդեցությունն առավել արդյունավետ է, երբ դրանք ընդունվում են ամեն օր՝ միևնույն ժամին: Ընտրե՛ք ցանկացած ժամ, որը հարմար է և հեշտ հիշվող:

Եթե կոմբինացված հաբերի ընդունումն սկսեք դաշտանի սկսվելուց հետո՝ հինգ օրվա ընթացքում, պետք է վերցնեք առաջին փաթեթի առաջին ակտիվ հաբը: Այլևս կարիք չէք ունենա օգտագործել պրոգնոստիկ կարգավորման պահեստային փաթեթերակ. Դուք անմիջապես պարզապես կսկսեք հղիությունից:

Եթե կոմբինացված հաբի օգտագործումն սկսում եք դաշտանի ժամանակ, ապա առաջին փաթեթից վերցրե՛ք առաջին ակտիվ հաբը: Օգտագործե՛ք նաև պրոգնոստիկ կարգավորման մեկ այլ մեթոդ, եթե կոմբինացված հաբի օգտագործման առաջին շաբաթվա ընթացքում հեշտոցային սեռական հարաբերություն եք ունենում: Պաշտպանությունը կսկսվի յոթ օր հետո:

Միայն պրոգնոստիկ պարունակող հաբի օգտագործումը կարող եք սկսել ցանկացած պահի: Օգտագործե՛ք նաև բեղմնականիսման մեկ այլ միջոց, եթե պրոգնոստիկ պարունակող հաբի օգտագործումն սկսելու առաջին 48 ժամվա ընթացքում հեշտոցային սեռական հարաբերություն եք ունեցել: Պաշտպանությունն սկսվում է երկու օր հետո:

Նորմոնային հաբերն անհրաժեշտ է ընդունել ամեն օր՝ միևնույն ժամին: Եթե հաբն ընդունեք նախապես ժամից ավելի քան երեք ժամ ուշացումով, ապա անհրաժեշտ կլինի հաբն ընդունելուց հետո 48 ժամվա ընթացքում օգտագործել լրացուցիչ բեղմնականիսման միջոց:

Պրոգնոստիկ հաբերի օգտագործումը հաբերի ընդունման ժամանակ

Եթե բեղմնականիսից հաբեր եք օգտագործում, հղիանալու հավանականությունը շատ փոքր է: Դաշտանի բացակայությունը ոչ միշտ է նշանակում, որ հղի եք, մանավանդ, եթե ոչ մի հաբ բաց չէք թողել: Բայց այցելե՛ք բժշկի, եթե բացակայում է երկրորդ դաշտանը:

Վաղ հղիության ընթացքում հաբերի օգտագործումը չի կարող բարձրացնել պրոգնոստիկ մոտ արտաբերի զարգացման վրանգր: Արտաբերային հղիության հավանականությունը մեծ է, եթե հղիացել եք միայն պրոգնոստիկ պարունակող հաբեր ընդունելու ընթացքում:

Եթե ցանկանում եք հղիանալ, դադարեցրե՛ք հաբերի ընդունումը: Սովորաբար մեկից երեք ամիս է պահանջվում, որպեսզի դաշտանը կարգավորվի և դառնա այնպիսին, ինչպիսին էր մինչև հաբերն օգտագործելը:

Որտեղից կարելի է ձեռք բերել բեղմնականիսից հաբեր, և ինչ արժեն դրանք

Եթե որոշել եք հաբեր ընդունել, ապա անպայման խորհրդակցե՛ք բժշկի հետ: Բեղմնականիսից հաբերը կարելի է գնել դեղատոմսերից կամ սրանալ բուժհաստատություններից: Դրանց մեկ փաթեթը Նայասարում արժեն մոտ 1500-3000 դրամ: Երիտասարդներին սպասարկող բժշկական կենտրոններում հաբերը կարող եք ձեռք բերել գեղջ գներով կամ անվճար:

Ինչպես սրանալ օգնություն և տեղեկատվություն

Ձեզ անհրաժեշտ է սրանալ համապարփակ տեղեկատվություն, թե բեղմնականիսից հաբերի միջոցով ինչպես կարելի է կանխել անցանկալի հղիությունը: Ցանկանում եք տեղեկություններ սրանալ բեղմնականիսման այլ մեթոդների վերաբերյալ: Ենթադրում եք, թե կիրառված բեղմնականիսից մեթոդը չի գործել, և հնարավոր

Է՝ հղիացել եք ու աջակցության կարի՞ք ունեք:

Ղիմն՛ք փորձառու բժիշկ-մասնագետի կամ Երևանում գործող «Նանուն ընդհանրի և առողջության» համահայկական ասոցիացիայի երիտասարդական կենտրոնի վերապարասրված խորհրդարուներին և ուսուցանողներին: Նրանք կարող են տրամադրել տեղեկատվություն, խորհրդատվություն և աջակցություն: Նանդիպում նշանակելու համար զանգահարե՛ք՝ **(374 10) 52-61-87, 65-36-65** կամ այցելե՛ք.

Երևան, Վարդանանց փ. 14/1
Էլ. փոստ՝ armfha@netsys.am

Նարավային Կովկասում Երիտասարդության Վերարտադրողական Առողջության Նախաձեռնությանը մանրամասն ծանոթանալու համար դիմե՛ք մեր կայքին՝ www.4uth.am: