

## მოზარდთა კონტრაქცევცია

მოზარდთა კონტრაქცევციის ერთ-ერთ ძირითად საფუძველს წარმოადგენს მათი ინფორმაციით უზრუნველყოფა კონტრაქცევციის საკითხებზე. ხშირად მოზარდებს ბოლომდე გაცნობიერებული არ აქვთ კავშირი სქესობრივ ურთიერთობისა და ორსულობას შორის. ოჯახში და სკოლებში სათანადო ყურადღება არ ეთმობა სქესობრივ აღზრდას, ამიტომ მოზარდები მეგობრებისაგან ღებულობენ ინფორმაციას, რომელიც ხშირად დამახინჯებულია.

სხვადასხვა ქვეყანაში ჩატარებულმა გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ 20 წელზე დაბალ ასაკობრივ ჯგუფში ორსულობათა 84% დაუგეგმავია. მაგალითად აშშ-ში ხელოვნური აბორტების მესამედი მოდის 20 წლამდე გოგონებზე.

მოზარდებთან საკმარისი ყურადღება უნდა იყოს გამახვილებული მორალის ასპექტებზე, სექსუალურ კულტურაზე და სქესობრივი გზით გადამდებ დაავადებებზე. კონსულტანტმა მოზარდთან ერთად უნდა განიხილოს ის შესაძლო სამედიცინო პრობლემები, რომელიც ადრე დაწყებულ სქესობრივ ცხოვრებას უკავშირდება (საშვილოსნოს ყელის კიბოს წარმოქმნის რისკი და სხვა: ასევე პირდაპირი კავშირი სექსუალური პარტნიორების რაოდენობასა და სქესობრივი გზით გადამდებ დაავადებათა შორის).

კონტრაქცევციის მეთოდებზე მოზარდებთან საუბრისას, პირველ რიგში უნდა აღინიშნოს ის, რომ ორსულობის თავიდან ასაცილებლად ყველაზე საიმედო მეთოდია – “სექსუალურ ურთიერთობაზე უარის თქმა”. მოზარდს უნდა მიეცეს ახსნა-განმარტება, რომ სექსი ნიშნავს უფრო მეტს, ვიდრე უბრალოდ სქესობრივი კავშირი, და მისგან თავშეკავება – საუკეთესო დაცვაა ორსულობისაგან და სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებებისაგან.

მოზარდები ხშირად იჯერებენ კონტრაქცევციის მეთოდებზე სხვადასხვა მითებს. კონსულტანტმა უნდა გააქარწყლოს ეს მითები, უნდა დაამშვიდოს მოზარდი და აუხსნას, რომ კონტრაქცევციის მეთოდები დასაშვებია იმდენად, რამდენადაც იგი იცავს ქალს ორსულობისაგან ( მითუმეტეს არასასურველი).

მოზარდების სხვადასხვა ასაკი, სოციალური ფაქტორები, სექსუალური ცხოვრების გამოცდილება და მათი ხასიათის თავისებურებები გარკვეულ სიძნელეებს ქმნის კონტრაქცევციის მეთოდის შერჩევისას, მითუმეტეს, რომ იდეალური მეთოდი არ არსებობს და ძალიან დიდი მნიშვნელობა ენიჭება სწორი არჩევანის გაკეთებას.

### მოზარდი გამოირჩევა ხასიათის შემდეგი თავისებურებებით:

- ფიცხი
- ემოციური
- თავდაჯერებული
- ლიდერობის სურვილით შეპყრობილი
- გულმავიწყი
- მოუთმენელი
- ცნობისმოყვარე
- არ ითვალისწინებს შესაძლო შედეგებს
- არათანმიმდევრული
- დამოუკიდებელი
- კომფორტის მოყვარული და ა.შ.

მომზადებულია ამერიკის შეერთებული შტატების საერთაშორისო განვითარების სააგენტოს (USAID) კავკასიის რეგიონალური ოფისის ფინანსური მხარდაჭერით (კონტრაქტი 114-A-00-03-00157-00) და ჯონ სნოუს კვლევისა და სწავლების ინსტიტუტის (JSI Research & Training Institute, Inc.) ურთიერთთანამშრომლობით

ამრიგად, მოზარდთა კონტრაცეფცია – ეს არის ძალიან დელიკატური სფერო, იმ ფაქტის გათვალისწინებით, რომ კონსულტაციაზე მოზარდები მოდიან უკვე გარკვეული გამოცდილებით, და ამასთან ერთად მატულობს დაუგეგმავი ორსულობების რიცხვი. ექიმმა მოზარდს უნდა მისცეს აუცილებელი და საჭირო ინფორმაცია კონტრაცეფციის მეთოდებზე.

### კონტრაცეფციის მეთოდები მოზარდებისათვის

კონტრაცეფციის მეთოდები მოზარდებისათვის შეიძლება დაიყოს შემდეგნაირად:

- უპირატესობა ენიჭება (კონდომი, კოკ-ი)
- შეიძლება გამოყენება (დიაფრაგმა, ღრუბელი, სპერმიციდი)
- ნაკლებად პოპულარულია (ოჯახის დაგეგმვის ბუნებრივი მეთოდები, სუფთა პროგესტინები: მინი-პილი, დეპო-პროვერა, ნორპლანტი)
- გამოიყენება უკიდურეს შემთხვევაში (სშს, პოსტკოიტალური კონტრაცეფცია)
- არ გამოიყენება (მილების ოკლუზია, ვაზექტომია)

**პრეზერვატივი** ითვლება ყველაზე მისაღებ მეთოდად მოზარდებში. მისი ძირითადი უპირატესობებია:

- სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებებისაგან თავდაცვა, მათ შორის აივ / შიდსი;
- გვერდითი მოვლენების არარსებობა;
- ექიმის დანიშნულების გარეშე გამოყენება;
- ადვილად გამოსაყენებელია;
- შედარებით იაფია.

**ნაკლოვანებებია:**

- დისკომფარტი;
- ლატექსზე ალერგიული რეაქცია;
- დამოკიდებულია პარტნიორზე;
- ბოლომდე საიმედო არ არის.

მოზარდებს, რომელთაც აქვთ არც თუ ხშირი სქესობრივი კავშირები, საუბრისას უნდა მიეცეს კონდომის რეკომენდაცია, რადგან იგი საიმედოდ იცავს სქესობრივი გზით გადამდები დაავადებებისაგან. კონდომის სწორად გამოყენებისას მისი თეორიული ეფექტურობა შეადგენს 90-95%, პრაქტიკული – 90%.

კონდომის გამოყენება მოზარდებს აძლევს თავდაჯერებულობის შეგრძნებას, რადგანაც როგორც გოგონას, ასევე ვაჟს ეშინია (აწუხებს) არასასურველი ორსულობის და სგდ-ის.

**კოკ-ი.** უკანასკნელ წლებში მნიშვნელოვანი პროგრესი აღინიშნება უსაფრთხო და ეფექტური ორალური კონტრაცეფტივების შემუშავებაში, რაც გამოიხატება ესტროგენული დოზის დაქვეითებაში და ახალი თაობის გესტაგენების დანერგვაში. დღეისათვის ითვლება რომ, იდეალური კონტრაცეპტივი გავლენას არ უნდა ახდენდეს ცხიმებისა და ნახშირწყლების ცვლაზე, ჰემოსტაზზე, რადგანაც მაჩვენებლების ნებისმიერი ცვლილება განიხილება, როგორც გვერდითი მოვლენა ან გართულება.

დასავლეთ ევროპისა და აშშ-ში ჩატარებული კლინიკური დაკვირვებისა და მრავალწლიანი გამოცდილების შედეგების მიხედვით კოკ-ი წარმოადგენს კონტრაცეპციის ეფექტურ მეთოდს ჯანმრთელი მოზარდი გოგონებისათვის, თუმცა, აღნიშნულ კონტიგენტს გარკვეული სიმძნელები აქვს კოკ-ის გამოყენებისას, რადგანაც ისინი ტაბლეტების მიღებას დროზე ადრე ანებებენ თავს არასასურველი გვერდითი მოვლენების გამო (მოზარდების მოუთმენელი ხასიათი).

ექიმმა კონსულტაციის დროს უნდა შეავსოს საინფორმაციო ფურცელი მოზარდილის შესახებ და კოკ-ის შერჩევისას გათვალისწინებული უნდა იყოს შემდეგი:

- ოჯახური ანამნეზი;
- ინდივიდუალური ანამნეზი (მათ შორის სქესობრივი ცხოვრების სიხშირე, მენსტრუალური ციკლის ხასიათი და ა.შ.);
- ექსტრაგენიტალური დაავადებები, მათ შორის: გულ-სისხლძარღვთა სისტემა, დიაბეტი, ჰემოსტაზის სისტემა, ჰეპატიტის და ა.შ.
- კონტრაცეპციის მეთოდის არჩევითობასთან მიმართებაში ორსულობის რისკის არსებობა.

მოზარდების მიერ კოკ-ების გამოყენების უპირატესობას წარმოადგენს ისიც, რომ მცირდება:

- ჭარბი მენსტრუალური სისხლდენა;
- ალგოდისმენორეა;
- მენსტრუალური ციკლის დარღვევა;
- საკვერცხის ფოლიკულური კისტა;
- ანემია;
- ენდომეტრიოზი;
- acnae vulgaris;

ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მომენტია მოზარდილთა მენსტრუალური ციკლის რეგულაცია და ნორმალიზება, რადგან ამ ასაკობრივ ჯგუფში ყველაზე გავრცელებულ დამზიძე გინეკოლოგიურ პათოლოგიას იუვენური საშვილოსნოსმიერი სისხლდენა წარმოადგენს, რომელიც იწვევს მეორად ანემიას.

### **გვერდითი ეფექტები:**

- გულისრევა;
- თავის ტკივილი;
- სარძევე ჯირკვლების შესივება,;
- წონაში მომატება.

გულისრევა და თავის ტკივილი გვხვდება 1%-ში. მმოზარდები ყველაზე დიდ ყურადღებას უთმობენ წონაში მომატებას, ისინი გაცილებით დიდ ყურადღებას უთმობენ

თავიანთ გარეგნობას – ქალთა სხვა ჯგუფებთან შედარებით. წონაში მომატება მათ მიერ აღიქმება მკვეთრ ნეგატიურ მოვლენად, ამიტომ უარს ამბობენ კოკ-ის გამოყენებაზე.

მოზარდებს შორის კოკ-ს უპირატესობა ენიჭება იმით, რომ ის სექსუალურ აქტივობაზე არ მოქმედებს და აქვს მაღალი კონტრაცეპტული ეფექტურობა. თუმცა მოზარდებს შორის კოკ-ის არაეფექტურობა მაღალია (პერლის ინდექსი) ჩვეულებრივ მაჩვენებელთან შედარებით, რაც დაკავშირებულია გამოტოვებულ და დავიწყებულ ტაბლეტებთან (მათი გულმავიწყი და უდარდელი ხასიათის გამო).

22 წლამდე კოკ-ის გამოყენებისას 100 გოგონადან ორსულობა აღენიშნება 6-ს ერთი წლის განმავლობაში. წარუმატებლობის 4-ჯერ მეტი მაჩვენებელი დაფიქსირდა პრეზერვატივის გამოყენების დროს და 6-7-ჯერ მეტი სპერმიციდის დროს. ამიტომ მოზარდები უპირატესობას ანიჭებენ კოკ-ს ან კოკ-ს და პრეზერვატივს ერთდროულად სგგდ-საგან თავდაცვის მიზნით.

კოკ-ის გამოყენება რეკომენდირებული არ არის კონტრაცეფციის მიზნით 16 წლამდე ასაკის გოგონებში, რადგანაც მენსტრუალური ციკლი ჯერ არ არის რეგულარული და ჰიპოთალამო-ჰიპოფიზის სისტემა ჯერ არ არის ჩამოყალიბებული. ჰორმონულმა ტაბლეტებმა შესაძლოა გავლენა იქონიოს შემდგომ სქესობრივ განვითარებაზე. თუმცა უმჯობესია უპირატესობა მივანიჭოთ დაბალდოზიან კოკ-ს არასასურველი ორსულობის თავიდან ასცილებლად ვიდრე ორსულობის შეწყვეტას შემდგომი სავალალო ფსიქოლოგიური, სოციალური და ფიზიკური შედეგებით.

თუ გოგონა უპირატესობას კოკ-ს ანიჭებს, რათა თავი დაიცვას არასასურველი ორსულობისაგან, საჭიროა უპირატესობა მივცეთ ძალიან დაბალდოზიან პრეპარატებს.

### **დიაფრაგმა და სპერმიციდები:**

#### **უპირატესობები:**

- ნაკლები გვერდითი მოვლენები და გარვეულ წილად სგგდ-საგან თავდაცვა.

#### **ნაკლოვანებები:**

- გამოყენება სქესობრივი აქტის წინ;
- მოუხერხებელი პროცედურა (საშოში მოთავსება და გამოღება);
- სპეციალური მოვლა (დიაფრაგმა);

ზემოთ აღნიშნული ზღუდავს ამ მეთოდების გამოყენებას მოზარდებში.

სპერმიციდების გამოყენება შეიძლება როგორც დიაფრაგმასთან ერთად, ისე დამოუკიდებლად. იგი რეკომენდირებულია მოზარდებისათვის, როგორც იოლი და უსაფრთხო მეთოდი, თუმცა, მისი კონტრაცეპტული ეფექტი მჟღავნდება საშოში მოთავსებიდან 10 წუთის შემდეგ. ამიტომ სპერმიციდი მოზარდისათვის არ წარმოადგენს საიმედო მეთოდს (მისი ეფექტურობაა 80 %). თუ მოზარდი უპირატესობას სპერმიციდს და/ან დიაფრაგმას ანიჭებს, კონსულტატმა უნდა მისცეს აუცილებელი ინფორმაცია ამ მეთოდების შესახებ და ასწავლოს მოზარდს გამოყენების ტექნიკა.

## ოჯახის დაგეგმვის ბუნებრივი მეთოდები

კალენდარული, ლორწოს დაჭიმულობის და ბაზალური ტემპერატურის მეთოდის გამოყენება განსაკუთრებით რთულია მოზარდისათვის, რადგანაც საჭიროა მათი სპეციალური მომზადება აღნიშნულ საკითხებზე, რომლის განხორციელებაც სიძნელეს წარმოადგენს. ასევე გასათვალისწინებელია ის ფაქტიც, რომ მოზარდებს ხშირად აქვთ არარეგულარული მენსტრუალური ციკლი, რის ფონზეც ფერტილური პერიოდის დადგენა ვერ ხერხდება. ყველა შემთხვევაში კონსულტანტმა მოზარდს უნდა გააცნოს კონტრაცეპციის ეს მეთოდი, რის შედეგადაც მოზარდი გაიგებს იმ ცვლილებების შესახებ, რომელიც მიმდინარეობს ქალის ორგანიზმში მენსტრუალური ციკლის განმავლობაში. საკუთარ მენსტრუალურ ციკლზე თვალყურისდევნება აძლევს მათ თავდაჯერებულობის შეგრძნებას.

## სუფთა პროგესტინული კონტრაცეფცია

ნორპლანტის ისეთი გვერდითი მოვლენები, როგორცაა: არარეგულარული მენსტრუალური ციკლი, წონაში მომატება, კანზე გამონაყარი მიუღებელს ხდის ამ მეთოდს მოზარდისათვის. ნორპლანტი თავის მოქმედებას ახორციელებს მუდმივად (5 წლის განმავლობაში), მაშინ როცა მოზარდი სქესობრივ ცხოვრებას შეიძლება არ ეწეოდეს.

ნორპლანტი რეკომენდირებულია უკიდურეს შემთხვევაში, როდესაც საჭიროა ხანგრძლივი კონტრაცეფცია. განსაკუთრებით თუ მოზარდს სხვა მეთოდების გამოყენების დროს ჰქონდა პრობლემები.

სუფთა პროგესტინული საინექციო კონტრაცეფცია. ამ პრეპარატების გვერდითი მოვლენები: არარეგულარული მენსტრუალური ციკლი, კანზე გამონაყარი, წონაში მომატება მიუღებელს ხდის ამ მეთოდს მოზარდისათვის. თუმცა მოზარდებს მოსწონთ ის, რომ მეთოდი უხილავია და არაფრის ყიდვა და დაგროვება არ სჭირდებათ. მეთოდი რეკომენდირებულია მათთვის, ვისაც საშუალო პერიოდით ( არც ყოველდღე ტაბლეტების მიღება და არც ხანგრძლივი --- 5 წლით) უნდათ თავდაცვა.

ზოგიერთი გამოკვლევების მიხედვით, მენსტრუალური ციკლის დაწყებიდან 2 წლის განმავლობაში დეპო-პროვერას გამოყენებამ შეიძლება შექმნას ოსტეოპოროზის დამატებითი რისკი მომავალში.

## საშვილოსნოსშიგა საშუალება

სშს. კონტრაცეპციის ამ მეთოდის უპირატესობა ფართოდაა ცნობილი, მაგრამ მოზარდებში იგი მიუღებელია, რადგანაც იზრდება:

- ექსპულსიების რაოდენობა;
- ტკივილის სინდრომი;
- მენსტრუალური გამონადენის რაოდენობა;
- მცირე მენჯის ღრუს ორგანოების ანთებითი დაავადებები (არ იცავს სგგდ-ისაგან).

მომზადებულია ამერიკის შეერთებული შტატების საერთაშორისო განვითარების სააგენტოს (USAID) კავკასიის რეგიონალური ოფისის ფინანსური მხარდაჭერით (კონტრაქტი 114-A-00-03-00157-00) და ჯონ სნოუს კვლევისა და სწავლების ინსტიტუტის (JSI Research & Training Institute, Inc.) ურთიერთთანამშრომლობით

### **პოსტპოიტალური კონტრაქცევცია.**

ერთი შეხედვით კოკ-ი შეიძლება მასალები იყოს მოზარდებისათვის, რადგანაც ხშირად აღენიშნებათ დაუგეგმავი ორსულობა. თუმცა პოსტპოიტალური კონტრაქცევცია გამოყენებული უნდა იყოს მხოლოდ უკიდურეს შემთხვევაში. იგი მისაღები არაა რეგულარული გამოყენებისათვის (ერთჯერადად მაღალი ჰორმონული დოზის გამო).

პოსტპოიტალური კონტრაქცევციის გამოყენების შემდეგ გოგონამ აუცილებლად უნდა მიმართოს ექიმს ორსულობაზე შესამოწმებლად. ასეთი ვიზიტის დროს გოგონა ექიმთან ერთად შეარჩევს მისთვის მისაღებ კონტრაქცევციის მეთოდს რეგულარული გამოყენებისათვის.

### **ქირურგიული კონტრაქცევცია (მილების ოკლუზია, ვაზექტომია)**

მოზარდებში არ გამოიყენება.

მოზარდები ითვლება "პრობლემურ" ჯგუფად. მათთან საჭიროა რეგულარულად საგანმანათლებლო მუშაობის ჩატარება, რომ ისინი უზრუნველყოფილი იყვნენ აუცილებელი ინფორმაციით კონტრაქცევციის მეთოდებზე, რათა საიმედოდ იყოს დაცული მათი ჯანმრთელობა სხვადასხვა დაავადებებისაგან (სგგდ), არასასურველი ორსულობისაგან და აბორტისაგან.