

**H**emen hemen her aile, evliliğinin bir döneminde çocuk sahibi olmak ister.

Doğal veya suni yöntemler kullanarak bu mucizeyi gerçekleştirirler ve çocuk sahibi olurlar. Ancak her aile için çocuk sahibi olmak kadar bir başka önemli nokta da, uygun zamanda ve uygun sayıda çocuğa sahip olmaktır. Daha da önemlisi artık çocuk istemiyorlarsa, doğum kontrol yöntemleri kullanarak korunmalarınıdır.

Eczanelerimize gelen hastalarımızın pek çoğu maalesef doğum kontrol yöntemleri hakkında sadece kulaktan dolma bilgilere sahipler. Bu bilgilerin bir kısmı doğru bir kısmı ise tamamen yanlıştır.

Gelin bu kadar önemli bir konuda bilgilerimizi tazeliyelim ve doğum kontrolü gibi tabu olmuş ve üzerinde konuşulması ayıp sanılan bir konuda hastalarımıza yardımcı olalım. Bu şekilde hastalarımızın istediği sayıda, hayatının uygun döneminde çocuk sahibi olmasına ve artık çocuk istemediğine karar verdiği bir dönemde ise mutlu cinsel hayatları olan aileler kurmasına yardımcı olalım.

Yazılarımızda bahsedeceğimiz yöntemlerin uygulanmasında, hastalarımıza bu yöntemleri kullanmadan önce doktorlarına danışmaları gerektiği uyarısını yapmalıyız. Tababetin gelişmesi ile beraber ilerleyen doğum kontrol yöntemleri de kişiden kişiye kullanımda değişiklik göstermektedir.

- Kadının veya erkeğin: yaşı,
- eğitim derecesi,
- sosyal statüsü,
- cinsel aktivitesi,
- genel sağlık durumu ve
- bir daha çocuk isteyip istememesine bağlı olarak

farklı doğum kontrol yöntemlerinin birini veya beraberce birkaç yöntemi kullanması gerekebilir. Eczacılar bu yöntemlerin kullanılmasında yol gösterici olmalıdır. Ancak seçim hakkı hastaya ve hekimine bırakılmalıdır.

Konunun derinliği ve modern doğum kontrol yöntemlerinin sayısının giderek artması nedeniyle bu sayımızda genel bilgilere ve sıkça kullanılan doğum kontrol haplarına (Oral kontraseptiflere) değineceğiz.

Diğer yaygın doğum kontrol yöntemlerini ileride sizlere sunacağız.

### Adet Döngüsü Nedir ve Nasıl Hamile Kalınır?

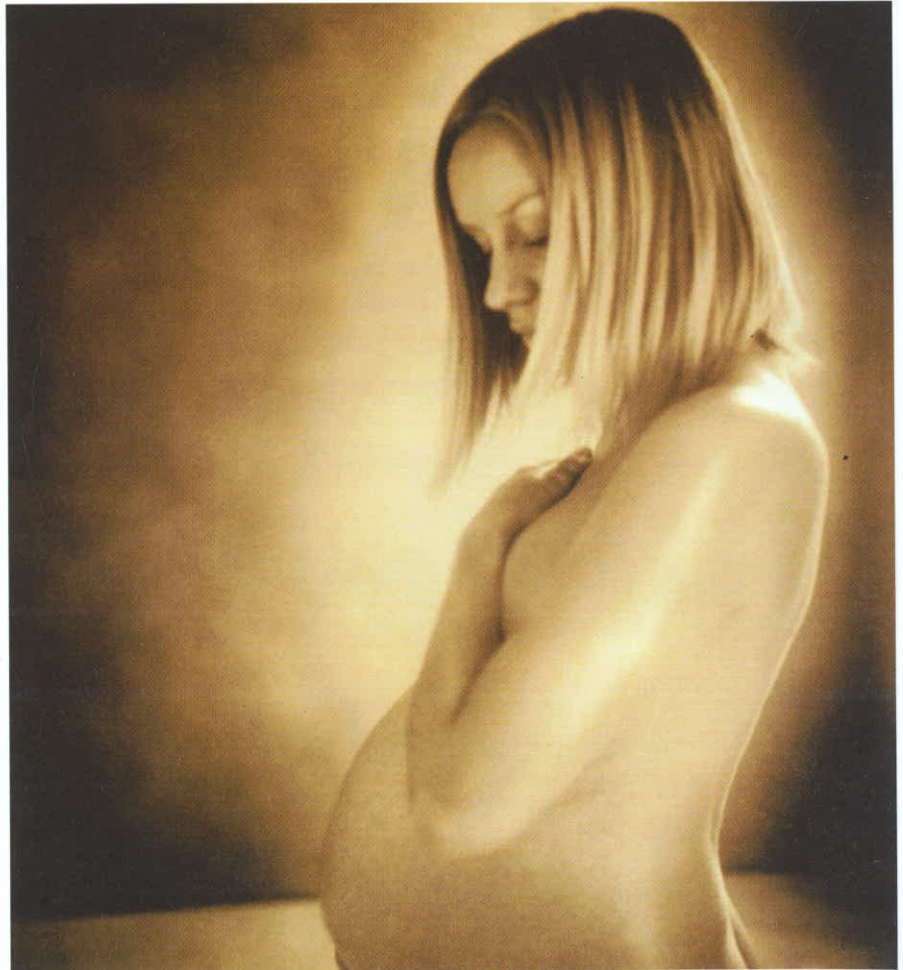
Adet döngüsü, birbirini takip eden iki adet kanaması arasında geçen zamandır. Genelde bir adet döngüsü 28 gün sürmekle birlikte, kadından kadına değişiklik gösterebilmektedir. Adet döngüsünün birinci günü, adet kanamasının birinci günüdür. Döngünün ortasında, yumurtalıkların bir tanesinden bir yumurta (ovum) salınır. Bu olaya yumurtlama (ovülasyon) denir. Ovülasyon'un

gerçekleştiği anda eğer etrafta canlı bir erkek üreme hücresi (sperm) var ise, bu sperm ovum ile birleşir ve böylece dölleme (fertilizasyon) denilen işlem meydana gelir. Dölleme ancak, ovülasyon esnasında gerçekleşir.

Birkaç gün sonra döllemiş yumurta, rahim içi duvarına yerleşir ve gebelik başlar. Her ne kadar ovülasyon, adet döngüsünün ortasında (yaklaşık olarak adet kanamasının ilk gününden 14 gün sonra) meydana gelirse de; adet döngüsünün başka bir zamanında da oluşabilir.

Gebeliği takip eden dönemde döllenen yumurta gelişerek önce fetusun ve daha sonra bebeğin oluşmasına yol açar.

Doğum kontrol yöntemleri bu döngünün gelişmesinde farklı basamakları etkileyerek yumurtanın sperm ile birleşmesini engelleyerek etki gösterir.



## KOMBİNE DOĞUM KONTROL HAPLARI (ORAL KONTRASEPTİFLER)

Doğum kontrol hapları, kadınlık hormonları olan östrojen ve progesteron'un sentetik türevlerini içeren ve oral olarak adet döngüsü boyunca kullanılan ilaçlardır. **İlaç yumurtalıklardan yumurta salınımını engelleyerek ve rahim içi duvarında yumurta ile birleşen spermin tutunacağı tabakayı deforme ederek etkisini gösterir.** Günümüzde kullanılan yeni nesil ilaçlar oldukça düşük dozda hormon içerirler ve hekim değerlendirmesini takiben başladıklarında yan etkileri nispeten düşük ve güvenli ilaçlardır.



### Doğum kontrol hapını kimler kullanmamalıdır?

**Aşağıdaki durumlarda hap kullanılmaması gerekmektedir: Kişi,**

- derin ven trombozu (kan pıhtısı), felç veya kalp krizi geçirdi ise,
- ağır karaciğer problemleri varsa,
- fokal migren ağrıları varsa (özel, şiddetli bir migren türüdür),
- vajinadan tanı konmamış alıılmışın dışında kanamalar oluyorsa.

**Aşağıdaki durumlarda da hap kullanılmaması daha doğru olacaktır:**

- bebek emziriyorsa ,
- kan basıncı yüksekliği, diyabet, safra kesesi hastalığı, böbrek hastalığı, kan problemleri, tüberküloz, ağır depresyon gibi hastalıkları varsa ve bu hastalıklarla ilgili başka ilaçlar da kullanıyorsa ,
- meme, rahim, rahim ağzı veya over kanseri (üreme organları) kanseri varsa,
- otuz beş yaşın üzerindeyse ve sigara içiyorsa
- 35 yaşın altındaysa ama günde 15'ten fazla sigara içiyorsa .

**Eğer bu durumlardan biri veya birkaçı hastada gözleniyorsa veya olmasından şüphe ediliyorsa hastanıza ilacı kullanmadan önce muhakkak hekime danışınız uyarısını yapınız.**

### DOĞUM KONTROL HAPLARI İLE İLGİLİ SIKÇA SORULAN SORULAR

**Doğum Kontrol hapları nasıl kullanılır?**

Haplar 21 veya 28 günlük paketler halindedirler. Her iki cinsinde de 21 hormon ilacı vardır. Yirmi bir günlük paketleri kullanıldığında her iki paket arasında yedi gün ilaca ara verilmelidir. Hasta uyuncu açısından zor olan bu uygulama yerine, yirmi sekiz günlük paketlerde hormon içermeyen yedi hap bulunmaktadır. Bu haplar adet dönemine destek olmak amacıyla çinko ve vitamin içermektedir. Her iki çeşit hapla da yedi gün boyunca hormon alınmayan bir dönem olmaktadır. Bu dönemde adet görülmektedir.

**Doğum kontrol hapına ne zaman başlanmalı?**

Adet görülen ilk gün, ilaca başlamak gerekmektedir. Paket içinde bulunan

prospektüste tam olarak ilacın nasıl kullanılacağı yazılıdır. Oral kontraseptiflerin kullanımına başlanan ilk bir haftada ek bir korunma yönteminin kullanılması tavsiye edilmektedir. Genellikle kondom kullanımı ek yöntem olarak tercih edilmektedir. Bu konu ilaca başlamadan bir hekime danışılmalıdır.

**Doğum kontrol hapları, cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmak amacıyla kullanılabilir mi?**

Haplar, cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmak amacıyla kullanılmaz. Doğum kontrol hapı kullanırken, bir yandan da cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmak için kondom kullanılmalıdır.

**Eğer hergün alınması gereken haplardan biri unutulursa ne yapılmalı?**

Hapı alma zamanı üzerinden 12 saatten daha az bir süre geçmişse hatırlar hatırlamaz ilaç alınmalı, bundan sonraki hap ise her zaman alınan saate alınmalı.

Eğer 12 saatten daha uzun süre geçtiyse veya birden fazla hap alma unutulduysa yine hatırlar hatırlamaz ilaç alınmalı ve ilaç eski saatinde

kullanılmaya devam edilmeli. Sonraki yedi gün içinde başka bir kontraseptif yöntem (mesela kondom) kullanılmalı ve bu durumu hekime bildirilmeli.

### Doğum kontrol haplarının etkisini azaltan ve sonuçta gebe kalmaya neden olabilecek etkenler var mıdır?

Doğum kontrol hapları da, diğer ilaçlar gibi oral yolla kullanıldıktan sonra mideden absorbe olmalıdır ki etkisini gösterebilsin. İshal ve kusma gibi mide içeriğinin hızla boşalmasına sebebiyet veren durumlar ilacın etkisinin düşmesine ve istenmeyen gebeliklerin oluşmasına sebep olabilir.

Bazı antibiyotikler ve diğer ilaçların (doğal tedavilerin bile) kullanımı hapın etkisini ortadan kaldırabilir. Oral kontrseptifle beraber başka ilaç kullanılacaksa, ilaçlar arasındaki olası etkileşmelerle ilgili olarak hastaya size danışmasını hatırlatınız.

### Doğum kontrol hapı vücutta başka etkiler gösterir mi?

Kadınların çoğunda doğum kontrol hapı kullanırken rahatsızlık görülmemekle birlikte başlangıçta bazı yan etkiler görülmektedir. İlacın kullanıldığı ilk aylarda periyotlar arasındaki dönemlerde "çekilme" kanamaları, memelerde hassasiyet ve bulantı görülebilir. Bu rahatsızlıklar 3. veya 4. aydan sonra ortadan kalkar. Bazı kadınlar hapı her gün aynı saatte aldıklarında kanama düzeninde düzelme

görüldüğünü ifade etmektedirler. Kilo artışı, cinsel istekte azalma ve huzursuzluk nadir yan etkilerdendir.

### Doğum kontrol hapları kullanırken güneşe maruz kalmakta bir sakınca var mıdır?

Doğum kontrol hapı, güneşe maruz kalınan durumlarda yüzde veya yüze yakın bölgelerde ciltte lekelenmelere neden olabilir. Hap kullanılırken güneşten sakınılmalı ve güneşe maruz kalan bölgeler için koruyucu bir güneş kremi (Faktör 30+) kullanılmalıdır. Bu kahverengi renk değişikliği hap bırakılsa bile bir süre kaybolmayabilir.

### Doğum kontrol hapı kullanmanın riskleri nelerdir?

Doğum kontrol hapına bağlı ciddi sağlık problemleri nadirdir. Ama şu durumlar da ortaya çıkabilir:

- En tehlikeli olanı kanın pıhtılaşmasıdır.
- Uyarıcı bulgular arasında şiddetli ve ani göğüs ağrısı, bir bacakta yine şiddetli ağrı ve şişlik,
- ani görme bulanıklığı veya görme kaybı
- ani, şiddetli baş ağrısı sayılabilir.

Bu belirtilerden herhangi birinin olması durumunda hastanın vakit kaybetmeden hekime başvurması gerektiğini hastaya hatırlatınız.

### Doğum kontrol hapı kullanmanın faydaları nelerdir?

En önemli yararı istenmeyen gebelikleri önlemektir. Ayrıca doğum kontrol hapının bazı yararlı etkileri de bulunmaktadır. Doğum kontrol hapı kullanan hastalarda ciddi pelvik enfeksiyonlar, over kanseri, endometriyum kanseri (rahimin iç dokusu), anemi, kanserle ilişkili olmayan meme kitleleri ve yumurtalık kistleri daha az görülmektedir.

Doğum kontrol hapı kullanırken adetler daha ağrısız, kanama daha hafif ve düzenli ve premenstrüel sendrom şikayetleri daha az olur. Aknelere de iyileşme görülebilir.

### Doğum kontrol hapı kullanırken bir cerrahi operasyon geçirmenin sakıncası var mı?

Cerrahi bir operasyon uygulanmadan önce hekime oral kontraseptif kullanıldığı mutlaka bildirilmelidir. Buna bağlı olarak ya pıhtılaşmayı engelleyecek bir ilaç uygulanacaktır veya cerrahi işlem için hastaneye yatmadan dört ile altı hafta önce ilacın kesilmesi veya başka bir korunma yöntemi kullanılması önerilecektir.

Hastayı yatağa bağlayan bir hastalık varsa veya bacağa alçı uygulanmışsa ilaç kullanmayı kesip başka bir kontraseptif yöntem kullanılmalıdır.



### Doğum kontrol hapı kullanırken yapılması gereken rutin kontroller nelerdir?

Yılda bir, hastanın kan basıncı ölçülmeli ve 40 yaş üzerindeki hastalarda yine yılda bir kez meme muayenesi yapılmalıdır (40 yaş altında semptomlar yok veya meme kanseri yönünden aile öyküsü negatif ise iki yılda bir kez meme muayenesi yapılması tavsiye edilmektedir). İki yılda bir ise "Pap smear testi" yapılmalıdır. Hastalara her ay meme muayenelerini kendilerinin yapması tavsiye edilmelidir.

### Doğum kontrol hapları ve adet düzeni arasında bir ilişki var mıdır?

Doğum kontrol hapı kullanırken adet kanamaları daha koyu renkli ve daha az miktarda olabilir. Adet kanaması genellikle paket içindeki hormon içeren hapları bitirdikten sonra birkaç gün içinde başlar.

### Bir adet atlarsa ne olur?

Doğum kontrol hapı kullanırken bazen bir adet görmeden geçirebilir. Ancak işi şansa bırakmamak için gebelik belirtileri görülme de hekime başvurulmalıdır.

### Doğum kontrol hapı kullandıktan sonra tekrar hamile kalmak mümkün müdür?

Gebe kalmak isteyen kadınların çoğunluğu hapı kestikten sonraki 6 ay içinde gebe kalmaktadırlar. Adet kanamaları ilâci kestikten üç veya dört ay sonra başlamamış olan kadınların hekime başvurması gerekmektedir.

### Doğum kontrol hapları kullanırken belli aralıklarla rahmi dinlendirmek gerekir mi?

Yıllar önce doktorlar doğum kontrol hapı kullanan kadınlara belli aralıklarla (genellikle 6 ayda bir) belli bir süre (genellikle 2 ay) hap kullanımına ara vermeyi önermekteydiler. Yapılan çalışmalarda bu ara verme döneminde gebelik oluşma ihtimalinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Bilimsel olarak "rahmi dinlendirmenin" gerekli olduğunu gösteren bir bulgu mevcut değildir. Bu nedenle günümüzde bu ara verme döneminden vazgeçilmiştir. Hap kullanan kadınların bebek sahibi olmaya karar verdikleri zamana kadar ilâç kullanımına devam etmeleri tavsiye edilmektedir.



### Doğum kontrol hapları kilo aldırır mı?

Günümüzde kullanılan düşük dozlu doğum kontrol haplarının bu yan etkisi daha az görülür hale gelmiştir. Özellikle kilo alma korkusu nedeniyle hap kullanmaktan çekinen kadınların dört ay boyunca hapı denemeleri ve bu süre sonunda kilo alıp almadıklarını değerlendirmeleri hapın kendilerinde kilo aldırıcı etkisi olup olmayacağını denemeleri için yeterlidir. Her kadının her yıl doğal olarak 0.2-0.4 kilogram aldığı göz önünde bulundurulmalıdır.

## Doğum Kontrol Hapları (Oral Kontraseptifler)

İlaç	Etken madde	Tablet sayısı	Firma
Femulen	Etinodiol diasetat	28	Ali Raif
Desolett	Desogestrel, Etinilestradiol	21	Organon
Ginera	Gestoden, Etinilestradiol	21	Schering
Lo-Ovral	Levonorgestrol, Etinilestradiol	21	Wyeth
Lyndiol	Linestrenol, Etinilestradiol	22	Organon
Miranova	Levonorgestrol, Etinilestradiol	21	Schering
Microgynon-21	Levonorgestrol, Etinilestradiol	21	Schering
Minulet	Gestoden, Etinilestradiol	21	Wyeth
Myralon	Desogestrel, Etinilestradiol	21	Organon
Ovral	Levonorgestrol, Etinilestradiol	21	Wyeth
Trinordiol	Levonorgestrol, Etinilestradiol	21 (6/5/10)	Wyeth
Triquilar	Levonorgestrol, Etinilestradiol	21	Schering

Kaynak: Farmalist 2003