

Контрацепция при сахарном диабете.

Для женщин с сахарным диабетом (СД), планирующих беременность, очень важно ее готовиться к этому важному этапу в жизни совместно с эндокринологом и акушером-гинекологом. При наступлении беременности на фоне высокого гликированного гемоглобина и при отсутствии компенсации сахарного диабета повышаются риски врожденных аномалий у детей, осложнений течения беременности и родов. Поэтому очень важно планировать беременность и в период планирования использовать эффективный и подходящий именно вам метод контрацепции. Для женщин, не планирующих беременность, также актуален вопрос о подходящей контрацепции во избежание нежелательной беременности.

Учитывая повышенные неблагоприятные риски для плода и матери при непланируемой беременности, предпочтительны методы с высокой степенью эффективности. Наиболее важным медицинским аспектом, определяющим выбор метода контрацепции, является наличие сосудистых диабетических осложнений. Поэтому перед выбором способа предохранения нужно обследоваться у специалиста. Ни в коем случае не стоит начинать прием контрацептивных препаратов самостоятельно.

При выборе метода предохранения очень важно учитывать, как его эффективность, так и его безопасность. Для оценки эффективности используется индекс, показывающий сколько женщин из ста, забеременели, используя тот или иной метод контрацепции на протяжении одного года. Ни один из доступных в настоящее время методов не является эффективным на 100%. Помните, что при отсутствии контрацепции из 100 женщин более 80 забеременеют в течение 1 года. Надёжность большинства методов предохранения зависит, главным образом, от правильности их использования.

Основные требования к методам контрацепции:

- метод контрацепции не должен иметь побочных эффектов
- метод должен быть лёгок в использовании и удобен
- вероятность беременности должна быть достоверно низкой
- при применении контрацептивов не должен нарушаться метаболизм, в первую очередь углеводов
- не должен возрастать риск развития сердечно-сосудистых осложнений

Методы контрацепции.

Натуральный метод (календарный, ритмический), основанный на измерении температуры в прямой кишке, прост, безвреден, но вероятность беременности при нем довольно высокая. Учитывая, что при сахарном диабете беременность обязательно должна быть запланирована, пациенткам с сахарным диабетом не показан.

Прерванный половой акт — этот метод не вызывает метаболических нарушений, но не дает гарантии предохранения от беременности. Пациенткам с сахарным диабетом не подходит из-за высокого риска наступления беременности.

Барьерные методы включают применение презервативов, диафрагм, вставляемых во влагалище, и колпачков, надеваемых на шейку матки. Они препятствуют проникновению спермы внутрь матки. Эти методы не вызывают обменных нарушений, не изменяют менструальный цикл, предохраняют от беременности на 85-90%. К ним относятся презервативы (мужские, женские), диафрагмы. Недостатками являются недостаточная надежность метода, необходимость использования каждый раз, а так же возможность нарушения целостности структуры. С медицинской точки зрения барьерные методы хорошо подходят всем женщинам с СД ввиду небольшого числа побочных эффектов и влияния на контроль диабета. Женщинам, не имеющим постоянного полового партнера, для защиты от заболеваний, передающихся половым путем, следует использовать презервативы. Это единственный метод контрацепции, обеспечивающий защиту от данных заболеваний.

Внутриматочные средства (спираль)— внутриматочная система, представляющая собой небольшое приспособление из пластика с медью, которое тормозит продвижение сперматозоидов в полость матки, препятствуя встрече яйцеклетки и сперматозоида, а также мешает прикреплению

оплодотворённой яйцеклетки к стенке матки. По данным статистики 1 из 100 женщин при данном методе контрацепции забеременеет. Преимуществами данного метода являются хорошая контрацептивная эффективность, отсутствие необходимости регулярного приема, как в случае с таблетками. Спираль устанавливается на 5 лет. Недостатками являются риск возникновения таких проблем, как инфекция, а также – более обильные и болезненные месячные. ВМС чаще всего устанавливается уже рожавшим женщинам. Это обусловлено определенным риском развития гинекологических воспалительных заболеваний при наличии инородного тела (спирали) в матке. Существующие данные выявляют те же показания для установки внутриматочной спирали, что и для женщин без диабета. Данный метод минимально влияет на контроль диабета.

Гормональные контрацептивы (оральные контрацептивы). Это один из самых распространенных методов контрацепции. Существует несколько групп противозачаточных таблеток: комбинированные препараты (содержащие 2 гормона – эстроген и прогестерон) и только прогестерон - содержащие препараты. В первую очередь, эти гормоны воздействуют на яичники, блокируя выход яйцеклетки (прекращается овуляция). Кроме того, эти гормоны делают более густой слизь шейки матки, делают эндометрий тоньше, что мешает прикреплению оплодотворенной яйцеклетки к стенке матки.

Эти препараты очень просты в употреблении, не влияют на ощущения, достоверно снижают риск беременности. Однако, вследствие своего метаболического эффекта, имеют много противопоказаний, особенно при склонности женщин к тромбофлебитам и тромбозам, при наличии в прошлом маточных кровотечений, при артериальной гипертензии, при заболеваниях печени, при раке груди или половых органов (даже после лечения). Кроме того, эти препараты нежелательны при нарушении функции почек, при железодефицитных анемиях, эпилепсии, коллагенозах. Пациенткам с сахарным диабетом 1 и 2 типов нельзя применять оральные контрацептивы при декомпенсации, наличии множественных осложнений, тяжелом течении заболевания. Перед их назначением необходима оценка показателей свертывающей системы крови, так как повышается риск образования кровяных сгустков (тромбов). Таким образом, данные противозачаточные таблетки подходят, если вам до 35 лет и у вас нет сопутствующих сосудистых осложнений и таких факторов риска, как артериальная гипертензия, ожирение, курение и наличия венозных тромбозов в прошлом. Комбинированные оральные контрацептивы при приеме в больших дозах оказывают влияния на потребность в инсулине, увеличивая ее, а в малых дозах – это влияние минимально.

Стерилизация — метод, который получает все большее распространение в мире и может быть использован как для мужчин (иссечение семявыносящего протока), так и для женщин (перевязка маточных труб). Женская стерилизация — это хирургический метод контрацепции, в основе которого лежит создание искусственной непроходимости фаллопиевых труб. Достаточно удобно ее проводить во время операции кесарево сечение. Женская стерилизация не меняет гормональный фон. Вы всегда можете обсудить этот вопрос со своим доктором при плановой операции. Этот метод наиболее подходит людям, которые уже не планируют иметь детей.

В заключении хочется отметить, что беременность должна быть не только желанной, но и планируемой, поэтому подходить к этому вопросу необходимо достаточно серьезно. В зависимости от ваших планов на беременность, ваших предпочтений, образа жизни, а также наличия диабетических осложнений вы и ваш лечащий врач сможете подобрать идеальный для вас метод предохранения.