

मौखिक गर्भनिरोधक

- गर्भनिरोध
- मौखिक गर्भनिरोधक के प्रकार
- आम साइड इफेक्ट्स और सावधानियां
- आपातकालीन गर्भनिरोधक
- मौखिक गर्भनिरोधक लेने पर सामान्य सलाह
- आपके डॉक्टर के साथ संचार
- दवाओं का भंडारण
- मौखिक गर्भनिरोध पर अधिक जानकारी

गर्भनिरोध

गर्भनिरोधक परिवार नियोजन की अनुमति देता है और महिलाओं को गर्भवती होने का समय चुनने की क्षमता देता है। गर्भनिरोधक के विभिन्न तरीके उपलब्ध हैं, जिनमें संयुक्त मौखिक गर्भनिरोधक, प्रोजेस्टोजन-केवल गोलियां, जन्म नियंत्रण प्रत्यारोपण/इंजेक्शन, जन्म नियंत्रण पैच, अंतर्गर्भाशयी उपकरण, नसबंदी, कंडोम, डायोफ्राम और कैप आदि शामिल हैं। गर्भनिरोधक विधियों का चुनाव चिकित्सा शर्तों, व्यक्तिगत पसंद और व्यक्तियों के लिए अनुपालन सुनिश्चित करने के लिए सबसे उपयुक्त साधन जैसे कारकों पर निर्भर करता है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि अधिकांश गर्भनिरोधक विधियां यौन संचारित रोगों (STDs) से सुरक्षा प्रदान नहीं करती हैं, जिसमें एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिसिएंसी सिंड्रोम (AIDS) शामिल है। इस प्रकार, STDs से बचाव के लिए कंडोम जैसे अतिरिक्त सुरक्षा का उपयोग हमेशा किया जाना चाहिए।

मौखिक गर्भनिरोधक के प्रकार

मौखिक गर्भनिरोधक गोलियां, जब लगातार और सही तरीके से ली जाती हैं, तो अत्यधिक विश्वसनीय (99% से अधिक प्रभावी) और प्रतिवर्ती होती हैं। उनमें हार्मोन होते हैं और निम्नलिखित में से एक या अधिक तंत्रों के माध्यम से गर्भावस्था को रोक सकते हैं:

- अंडाशय को हर महीने अंडा छोड़ने से रोकना;
- गर्भाशय अस्तर को अंडे के आरोपण को रोकने के लिए गर्भाशय अस्तर के विकास को दबाना; तथा
- शुक्राणु और अंडे को मिलने से रोकने के लिए सरवाइकल म्यूकस को गाढ़ा करना।

उनकी संरचना के अनुसार, मौखिक गर्भनिरोधक गोलियों को 2 प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है:

- संयुक्त मौखिक गर्भनिरोधक गोलियां;
- प्रोजेस्टोजन-केवल गोलियां।

यद्यपि कई मौखिक गर्भनिरोधक गोलियां ओवर-द-काउंटर खरीदी जा सकती हैं, उनमें से कुछ केवल मुंहासों के उपचार के लिए दवाइयां हैं। गर्भनिरोधक गोलियों का उपयोग एक डॉक्टर की सलाह के तहत होना चाहिए और निरंतर उपयोग की उपयुक्तता का आकलन करने के लिए स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर द्वारा आवधिक समीक्षा (वार्षिक से अधिक नहीं) की जानी चाहिए।

संयुक्त मौखिक गर्भनिरोधक (COC) गोलियां

COC गोलियों को आमतौर पर 'गोली' के रूप में जाना जाता है और इसमें दो हार्मोन होते हैं, अर्थात् एक एस्ट्रोजन और एक प्रोजेस्टोजन। एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टोजन अंडाशय को अंडा छोड़ने से रोकते हैं। जबकि गोली का उपयोग गर्भावस्था को रोकने के लिए किया जाता है, इसका उपयोग मासिक धर्म संबंधी विकारों जैसे कि पीरियड के समय दर्द और एंडोमेट्रियोसिस के उपचार में भी किया जा सकता है। गैर-एंड्रोजेनिक प्रोजेस्टोजेन (जैसे कि साइप्रोटेरोन) युक्त गोलियां अक्सर उन महिलाओं में मुँहासे के उपचार में उपयोग की जाती हैं जिन्हें गर्भनिरोधक की भी आवश्यकता होती है।

COC की गोलियां मोनोफैसिक और मल्टीफैसिक तैयारी में उपलब्ध हैं। मोनोफैसिक तैयारी में ओस्ट्रोजेनिक और प्रोजेस्टोजेनिक सामग्री दोनों का एक निश्चित खुराक संयोजन होता है जबकि शरीर में प्राकृतिक हार्मोनल स्त्राव के पैटर्न की नकल करते हुए, बहुस्तरीय तैयारी में उपयोग किए जाने वाले प्रोजेस्टोजन और / या एस्ट्रोजन भिन्न होते हैं। COC गोलियों में सबसे अधिक इस्तेमाल किया जाने वाला एस्ट्रोजन इथाइलीनोस्ट्रैडियोल है। आमतौर पर गोली में उपयोग किए जाने वाले प्रोजेस्टोजेन में लेवोनोर्गेस्ट्रेल, डिसेगोस्टेल, जेस्टोडीन, ड्रोसपाइरोन, डायनोगेस्ट आदि शामिल हैं।

COC की गोलियाँ आमतौर पर अगले पैक शुरू करने से पहले 7 गोलियों के बिना वाले दिनों को छोड़कर 21 दिनों के लिए ली जाती हैं। कुछ तैयारियों में 7 गोलियां शामिल हो सकती हैं जिनमें कोई सक्रिय तत्व नहीं होते हैं ताकि उपयोगकर्ताओं को गोलियों के बिना वाले दिनों की संख्या की गणना न करनी पड़े।

प्रोजेस्टोजन-केवल गोलियां

प्रोजेस्टोजन-ओनली पिल्स (POPs) में केवल एक हार्मोन, सिंथेटिक प्रोजेस्टोजन होता है, और इसे मिनिपिल के रूप में जाना जाता है। सभी POPs गर्भाशय ग्रीवा के श्लेष्म को गाढ़ा करके शुक्राणु के परिवहन को कठिन बनाते हैं और गर्भाशय की परत को पतला रखते हुए काम करते हैं, जिससे निषेचित अंडे के आरोपण के लिए प्रतिकूल वातावरण पैदा होता है। इसके अलावा, POPs अंडाशय को अंडा छोड़े जाने को रोकते हैं लेकिन यह प्रभाव परिवर्तनशील हो सकता है। COC की गोलियों के विपरीत, मिनिपिल को बिना रुके लगातार लिया जाता है। यह मासिक धर्म चक्र के दौरान किसी भी दिन शुरू किया जा सकता है बशर्ते कि महिला गर्भवती नहीं है, और इसे प्रत्येक दिन एक ही समय में लिया जाना चाहिए।

आम साइड इफेक्ट्स और सावधानियां

मौखिक गर्भनिरोधक गोलियों के प्रकार	आम दुष्प्रभाव	एहतियात
1. संयुक्त मौखिक गर्भनिरोधक गोलियां	- मतली, उल्टी - छाती में दर्द - भार बढ़ना - पानी प्रतिधारण - सेक्स इच्छा में बदलाव - गोली लेने के पहले 2 से 3 सप्ताह में ब्रेकथ्रू ब्लीडिंग आम है - सरदर्द - मनोदशा में बदलाव - सिर चकराना - डिप्रेशन - हाइपरटेंशन - फेफड़ों और पैरों की आपूर्ति करने वाली रक्त वाहिकाओं में रक्त के थक्के	- वो रोगी ना लें जो स्तनपान करा रहे हैं, मोटे, धूम्रपान करने वाले 35 या उससे अधिक उम्र के हैं - मधुमेह, उच्च रक्तचाप, जन्मजात या पहले से मौजूद हृदय रोगों, शिरापरक घनास्त्रता के पारिवारिक इतिहास वाले रोगी न लें - सेरेब्रोवास्कुलर रोग, शिरापरक थ्रोम्बोबोलिज्म, स्तन कैंसर, गंभीर उच्च रक्तचाप, गंभीर यकृत रोग, गंभीर माइग्रेन, अनियंत्रित योनि रक्तस्राव के रोगियों में गर्भनिरोधक। यदि आपका लगातार पैर, छाती या पेट दर्द करते हैं, तो तुरंत गोली लेना बंद कर दें और गर्भनिरोधक की एक और गैर-हार्मोनल विधि का उपयोग करें।
2. प्रोजेस्टोजन-केवल गोलियां	- अनियमित मासिक स्राव - मतली, उल्टी - छाती में दर्द - भार बढ़ना - सरदर्द - सेक्स इच्छा में कमी - डिप्रेशन	- यदि गोली 12 घंटे से अधिक समय तक लेना भूले रहते हैं तो गर्भनिरोधक की अतिरिक्त विधि का उपयोग 7 दिनों के लिए किया जाना चाहिए या अन्यथा उत्पाद लेबलिंग में कहा गया है। - मालबसोर्पशन सिंड्रोम, कार्यात्मक डिम्बग्रंथि अल्सर, पिछले अस्थानिक गर्भावस्था और स्तन कैंसर के इतिहास वाले रोगी न लें - असंयमित योनि रक्तस्राव, गंभीर धमनी रोग और गंभीर यकृत रोग वाले रोगियों में गर्भनिरोधक। - डिम्बग्रंथि अल्सर विकसित करने का उच्च मौका

आपातकालीन गर्भनिरोधक

आपातकालीन गर्भनिरोधक असुरक्षित संभोग के बाद या अन्य गर्भनिरोधक तरीकों की विफलता के कारण गर्भावस्था को रोकने का एक तरीका है। कभी-कभी इसे 'गोली के बाद सुबह' या पोस्टकोटल गर्भनिरोधक गोलियां" कहा जाता है।

आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां

हांगकांग में उपयोग की जाने वाली आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों में लेवोनोर्गैस्ट्रैल नामक प्रोजेस्टोजन या यूलिपिस्टल एसीटेट नामक प्रोजेस्टेरोन रिसेप्टर मॉड्यूलेटर होता है। वे अंडाशय से अंडे की रिहाई को रोकने या देरी करके कार्य करते हैं, इस प्रकार गर्भनिरोधक प्रभाव प्राप्त करते हैं। हांगकांग में, लेवोनोर्गैस्ट्रैल-ओनली और यूलिपिस्टल एसीटेट-ओनली आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियां केवल डॉक्टर द्वारा दिए गए पर्चे वाली दवाएं हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए चिकित्सकीय सलाह ली जानी चाहिए कि गोलियों का उपयोग करने से पहले कोई गर्भनिरोधक संकेत नहीं हैं।

प्रभावोत्पादकता सुनिश्चित करने के लिए असुरक्षित यौन संबंध के बाद आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों को जितनी जल्दी हो सके और एक निर्दिष्ट समय के भीतर (प्रत्येक विशेष उत्पाद के लेबल में बताया गया है) लेना चाहिए। लेवोनोर्गैस्ट्रैल के लिए आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों की विफलता दर लगभग 2 से 3% और यूलिपिस्टल एसीटेट के लिए 1 से 2% है। कृपया याद रखें कि आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों का उपयोग गर्भनिरोधक के नियमित तरीके के रूप में नहीं किया जाना चाहिए।

मौखिक गर्भनिरोधक लेने पर सामान्य सलाह

- अपने चिकित्सक से चर्चा करने के बाद ही गर्भनिरोधक का सबसे उपयुक्त तरीका चुनें जो आपको अपने व्यक्तिगत या पारिवारिक चिकित्सा इतिहास के आधार पर सलाह देगा।
- अपनी गोलियाँ नियमित रूप से प्रत्येक दिन एक ही समय पर लें।
- यदि आप एक गोली या गोलियां लेने से चूक गए हैं, तो उत्पाद के पैकेज डालने के निर्देशों का पालन करें। कुछ स्थितियों में आपातकालीन गर्भनिरोधक का संकेत दिया जा सकता है।
- यदि अनुपालन एक समस्या है, तो आपको गर्भनिरोधक के अन्य संभावित तरीकों पर अपने डॉक्टर से चर्चा करनी चाहिए।
- आपको वर्ष में कम से कम एक बार निरंतर उपयोग की उपयुक्तता पर एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर देखना चाहिए।
- गर्भनिरोधक की नियमित रूप से आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों का उपयोग न करें। आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियों का उपयोग केवल चिकित्सकीय देखरेख में किया जाना चाहिए।

आपके डॉक्टर के साथ संचार

- चिकित्सा सलाह के तहत मौखिक गर्भनिरोधक गोलियां शुरू की जानी चाहिए और चिकित्सा पर्यवेक्षण के साथ जारी रखना चाहिए।
- अपने डॉक्टर को व्यक्तिगत दवाओं और चिकित्सा इतिहास के बारे में बताएं क्योंकि अन्य दवाएं गोली के साथ बातचीत कर सकती हैं और कुछ बीमारियां विशेष सावधानी बरत सकती हैं।

- अपने डॉक्टर को सूचित करें यदि आप स्तनपान करना चाहते हैं या स्तनपान करा रहे हैं, तो आपको एक विशेष गोली चुनने की आवश्यकता हो सकती है।
- अपनी गोली के साथ प्रदान की गई उत्पाद जानकारी को ध्यान से पढ़ें और अनिश्चितता होने पर अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से चर्चा करें।
- चिकित्सीय सलाह लें यदि आपने अपनी गोली को उत्पाद के पैकेज डालने की तुलना में अधिक समय तक याद किया है। आपको अपने मासिक धर्म के बाकी हिस्सों के लिए अतिरिक्त गर्भनिरोधक विधि का उपयोग करने की आवश्यकता हो सकती है।
- यदि आप पैर, छाती या पेट से किसी भी अस्पष्टीकृत दर्द का अनुभव करते हैं, तो कृपया तुरंत चिकित्सा सलाह लें।

दवाओं का भंडारण

मौखिक गर्भनिरोधक गोलियों को ठंडी और सूखी जगह पर स्टोर किया जाना चाहिए। जब तक लेबल पर निर्दिष्ट न हो, दवाओं को रेफ्रिजरेटर में स्टोर नहीं किया जाना चाहिए। इसके अलावा, दवाओं को ठीक से रखा जाना चाहिए ताकि बच्चों द्वारा अनुचित अंतर्ग्रहण को रोका जा सके।

मौखिक गर्भनिरोधक पर अधिक जानकारी

मौखिक गर्भ निरोधकों के बारे में अधिक जानकारी के लिए कृपया निम्न लिंक देखें:

https://www.fhs.gov.hk/english/health_info/class_topic/ct_woman_health/wh_fpi.html

स्वीकृति: औषधि कार्यालय इस लेख की तैयारी में उनके बहुमूल्य योगदान के लिए व्यावसायिक विकास और गुणवत्ता आश्वासन (PD&QA) और परिवार स्वास्थ्य सेवा (FHS) को धन्यवाद देना चाहता है।

औषधि कार्यालय
स्वास्थ्य विभाग
अगस्त 2022