Mga Iniinom na Kontraseptibo

- Kontraseptiko
- Mga Uri ng Iniinom na Kontraseptibo
- Mga Karaniwang Masasamang Epekto at Pag-iingat
- Emergency na Kontraseptiko
- Pangkalahatang payo sa Pag-inom ng Kontraseptibo
- Pakikipag-usap sa inyong doktor
- Pag-iimbak ng Gamot
- Iba pang Detalye sa mga Iniinom na Kontraseptibo

Kontraseptiko

Ang kontraseptiko ay nakakatulong sa pagpaplano ng pamilya at nagbibigay sa mga kababaihan ng kalayaang pumili kung kailan nais magbuntis. Mayroong iba't ibang kontraseptibong paraan kabilang na ang pinagsamang iniinom na kontraseptibo, progestogen-lamang na pildora, kontraseptibong implants/iniksyon, tinatapal na kontraseptibo, intrauterine device, sterilization, condom, diaphram at caps, atbp. Ang piniling kontraseptibong paraanay nakasalalay sa mga kadahilanan tulad ng kondisyong medikal, personal na kagustuhan, at ang pinaka naaangkop na paraan para sa tiyak na pagsunod ng indibidwal. Mahalagang malaman na karamihan sa mga kontraseptibong paraan ay hindi nakapagbibigay ng proteksyon laban sa sakit na naipapasa sa pakikipagtalik (sexually transmitted diseases, STD) kasama na ang Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS). Dahil dito, ang mga karagdagang proteksyon tulad ng condom ay kailangang laging gamitin para sa proteksyon laban sa STD.

Mga Uri ng Iniinom na Kontraseptibo

Ang iniinom na kontraseptibong pildoras, kapag ininom ng tuluy tuloy at tama, ay lubos na maaasahan (mahigit 99% na epektibo) at nababaligtad. May sangkap ang mga ito na mga hormon na kayang makapigil sa pagbubuntis sa pamamagitan ng ng isa o mahigit pang mga sumusunod na mekanismo:

- Pinipigilan ang mga obaryo na maglabas ng selulang itlog bawat buwan;
- Hinahadlangan ang pagbuo ng uterine lining para mapigilan ang pagpupunla ng selulang itlog sa uterine lining; at
- Pagpapakapal ng cervical mucus upang maharang ang pagkikita ng esperma at selulang itlog

Ayon sa kanilang komposisyon, ang iniinom na kontraseptibo ay maaaring maikategorya sa 2 uri:

- Pinagsamang iniinom na kontraseptibong pildoras;
- Progestogen-lamang na pildoras.

Bagamat karamihan sa mga iniinom na kontraseptibong pildoras ay maaaring mabili over-the-counter, ang ilan sa mga ito ay gamot na inirereseta lamang para sa taghiyawat. Ang paggamit ng kontraseptibong pildoras ay kinakailangang mula sa payo ng doktor at pana-panahong pagsusuri (hindi lalagpas ng kada taon) na dapat gawin ng isang propesyunal na tagapangalaga ng kalusugan upang maanalisa kung naangkop na ipagpatuloy ang paggamit nito.

Pinagsamang Iniinom na Kontraseptibong pildoras (Combined Oral Contraceptive, COC)

Ang mga COC na pildoras ay kadalasang tinatawag na "pills" at naglalaman ng dalawang hormon, ang oestrogen at ang progestogen. Ang oestrogen at progestogen ay pumipigil sa mga obaryo na maglabas ng selulang itlog. Habang ang pills ay ginagamit upang maiwasang mabuntis, maaari rin itong gamitin sa paggamot ng mga sakit sa pagreregla tulad ng mga sakit sa puson at endometriosis. Ang mga pills na naglalaman ng non-androgenic progestogens (hal. cyproterone) ay kadalasang ginagamit sa paggamot ng taghiyawat sa mga babae na nangangailangan din ng kontraseptiko.

Mayroong monophasic at multiphasic na preparasyon ang COC pills. Ang monophasic na preparasyon ay naglalaman ng tiyak na kombinasyon ng dosis ng parehong oestrogenic at progestogenic na sangkap samantalang ang progestogen at/o ang oestrogen na ginagamit sa multiphasic na preparasyon ay nag-iiba sa buong cycle na ginagaya ang pattern ng natural na paglalabas ng hormon sa katawan. Ang karaniwang ginagamit na oestrogen sa pills na COC ay ethinyloestradiol. Ang progestogens na karaniwang ginagamit sa pills ay naglalaman ng levonorgestrel,desogestrel, gestodene, drospirenone, dienogest, atbp.

Ang COC pills ay kadalasang iniinom sa loob ng 21 araw na may 7 araw na pagliban ng pag-inom bago simulan ang susunod na pakete. Ang ibang preparasyon ay may kasamang 7 tableta na walang aktibong sangkap upang hindi na kailangan pang magbilang ng araw ng pagliban ng pag inom ang mga gumagamit nito.

Progestogen-lamang na pills

Ang mga Progestogen lamang na pildoras (Progestogen-only pills, POPs) ay naglalaman

lamang ng isang hormon, sintetik na progestogen, at kilala bilang minipill. Ang lahat ng POPs ay gumagana sa pamamagitan ng pagpapakapal ng cervical mucus upang mahirapan ang esperma sa paglalakbay nito at pagpapanatiling manipis ng lining ng uterus na nagreresulta para sa hindi magandang kapaligiran sa pagpupunla ng napertilisang selulang itlog. Bilang karagdagan, ang POP ay pinipigilan ang mga obaryo na maglabas ng selulang itlog subalit ang epektong ito ay maaaring magpabago-bago. Hindi katulad ng COC na pildoras, ang minipill ay ginagamit nang tuluy tuloy at walang pagtigil. Maaari itong simulan sa kahit na anong araw habang may regla sa kondisyong hindi kasalukuyang buntis ang babae, at kailangang inumin sa kaparehong oras sa bawat araw.

Karaniwang masamang epekto at Pag iingat

Uri ng Iniinom na Kontraseptibo	**Karaniwang Masamang Epekto**	**Pag-iingat**
1. Pinagsamang iniinom na Kontrapseptibong Pildoras	• Pagduduwal at pagsusuka • Pananakit ng dibdib • Pagtaas ng timbang • Pananatili ng tubig • Pagbabago ng kagustuhan sa pagtatalik • Ang pinakamalakas na daloy ng pagdurugo ay karaniwan sa unang 2-3 linggo ng pag inom ng pill • Sakit ng ulo • Pagbabago ng ugali • Pagkahilo • Depresyon • Pagtaas ng presyon ng dugo • Pamumuo ng dugo sa mga	• Iwasan sa mga pasyenteng nagpapasuso, matataba naninigarilyong may edad 35 pataas • Iwasan sa mga pasyenteng may diabetes, mataas na presyon ng dugo, sakit mula pagkabata o umiiral na sakit sa puso, kasaysayan sa pamilya ng venous thromboembolism • May kontraindikasyon sa mga pasyenteng may cerebrovascular disease, venous thromboembolism, kanser sa suso, mataas na presyon ng dugo, malalang sakit sa atay, malalang migraine, hindi nasuring

	ugat na daluyan na nag susuplay sa baga at mga binti	pagdurugo ng ari. • Tigilan agad ang pag-inom ng pildoras at gumamit ng ibang paraan ng non-hormonal na kontraseptiko, kung mayroong tuloy tuloy na pananakit ng mga binti, dibdib o tiyan.
2. Progestogen-lamang na pildoras	• Hindi regular na regla • Pagduduwal at pagsusuka • Pananakit ng dibdib • Pagtaas ng timbang • Sakit ng ulo • Pagkabawas ng kagustuhan sa pagtatalik • Depresyon	• Kapag ang pildoras ay nakalimutan sa loob ng 12 oras, karagdagang paraan ng pagpipigil sa pagbubuntis ay kinakailangan gawin sa loob ng 7 araw o kaya ay ayon sa nasasaad sa pakete ng produkto. • Iwasan sa mga pasyenteng may kasaysayan ng malabsorption syndrome, gumaganang ovarian cyst, nakaraang ectopic na pagbubuntis, at kasaysayan ng kanser sa suso • May kontraindikasyon sa mga pasyenteng may hindi nasusuring pagdurugo sa ari, malalang sakit sa mga ugat at atay • Mataas na tyansang magkaroon ng cyst sa obaryo.

Emergency na Kontraseptiko

Ang emergency na kontraseptiko ay isang paraan upang maiwasan ang pagbubuntis pagkatapos ng hindi protektadong pagtatalik o sa kadahilanang pagkabigo ng ibang kontraseptibong paraan. Kilala rin sa tawag na 'morning after pill' o ang 'postcoital contraceptive pills'.

Emergency na kontraseptibong pildoras

Ang emergency na kontrapseptibong pildoras na ginagamit sa Hong Kong ay may sangkap na progestogen na tinatawag na levonorgestrel o progesterone receptor modulator na tinatawag na ulipristal acetate. Kumikilos ito sa pamamagitan ng pagpigil o pag-aantala sa paglabas ng selulang itlog mula sa mga obaryo, na sa gayon ay nakakamit ang kontraseptibong epekto. Sa Hong Kong, parehong ang levonorgestrel-lamang at ulipristal acetate lamang na mga emergency na kontraseptibong pildoras ang kailangan ng reseta. Kinakailangan ng medikal na payo upang masiguro na walang kontraindikasyon bago gamitin ang pildoras.

Ang emergency na kontraseptibong pildoras ay kinakailangang inumin sa lalong madaling panahon at sa loob ng tiyak na oras (tulad ng nasasaad sa pakete ng nasabing produkto) pagkatapos ng hindi protektadong pagtatalik upang masiguro ang bisa. Ang katumbas na kabiguan ng emergency na kontraseptibong pildoras5amut ay mga 2 hanggang3% para sa levonorgestrel at 1 hanggang 2% para sa ulipristal acetate.Mangyaring mapaalalahanan na hindi dapat gamitin ang mga emergency na kontraseptibong pildoras bilang regular na paraan ng kontraseptiko.

Pangkalahatang payo tungkol sa pag inom ng mga Kontraseptibo

- Piliin ang pinakaangkop na paraan ng kontraseptiko pagkatapos lamang na makipag usap sa inyong doktor na magpapayo sa iyo base sa personal o medikal na kasaysayan ng iyong pamilya
- Inumin ang pills ng regular at sa kaparehong oras bawat araw.
- Kung nakaligtaan ang pildora o pills, sundin ang kasamang tagubilin sa pakete ng produkto. Ang mabilisang paraan ng kontraseptiko ay maaaring nabanggit sa ilang sitwasyon.
- Kung ang pagsunod ay mahirap, kinakailanagang makipag-usap sa inyong doktor para sa iba pang paraan ng kontraseptiko.
- Kinakailangang makipagkita sa isang propesyonal na tagapangalaga ng kalusugan para sa naayong pagpapatuloy na paggamit ng paraankahit isang beses isang taon

- Huwag gumamit ng emergency na kontraseptibong pildoras bilang regular na paraan ng kontraseptiko. Ang emergency na kontraseptibong pildoras ay dapat lamang gamitin sa ilalim ng pangangasiwang medikal.

Pakikipag-usap sa inyong Doktor

- Ang iniinom na kontraseptibong pildoras ay kinakilangang umpisahan sa ilalim ng medikal na payo at maipagpatuloy sa ilalim ng pangangasiwang medikal
- Ipaalam sa doktor ang gamut na iniinum ng indibidwal at medikal na kasaysayan sa pamilya dahil ang ibang gamot ay maaaring maka-apekto sa pildoras at ang ibang sakit ay nangngaailangan ng espesyal na pag-iingat.
- Ipaalam sa inyong doktor kung gusto ninyong magpasuso o nagpapasuso na maaaring maging sanhi ng pagpili ng partikular na pills.
- Basahin ang ibinigay na detalye ng produkto kasama ang inyong pills ng maigi at sabihin sa doktor o parmasyutiko kung may pagdududa.
- Humingi ng payong medikal kung nakalimot inumin ang pills sa panahong mas mahaba kaumpara sa pinapayagan ng nakalagay sa pakete ng produkto. Maaaring mangailangan ng karagdagang paraan ng kontraseptiko para sa natitirang menstrual cycle.
- Kung nakakaranas ng anumang di maipaliwanag na pananakit sa binti, dibdib o sikmura, mangyaring sumangguni agad para sa medical na payo.

Pag-iimbak ng Gamot

Ang mga iniinom na kotnraseptibong pildoras ay dapat itago sa malamig at tuyong lugar. Maliban kung nasasaad sa pakete, ang gamot ay hindi maaaring itago sa refrigerators. Bukod pa rito, ang mga gamot ay dapat itago ng maayos sa lugar na hindi maabot ng bata upang maiwasan ang aksidenteng pagkakainom nito.

Iba pang detalye sa mga Iniinom na Kontraseptibo

Maaaring sumangguni sa mga sumusunod na link para sa iba pang detalye tungkol sa iniinom na kontraseptibo:

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

Pagkilala: Ang Drug Office ay nais pasalamatan ang Professional Development and Quality Assurance (PD&QA) at ang Family Health Service (FHS) para sa kanilang mahalagang kontibusyon sa paghahanda ng artikulong ito.

Drug Office

Department of Health

Agosto 2022