

Методы контрацепции

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN



Here for you

Если вы хотите предотвратить наступление беременности, есть много отличных методов контрацепции, из которых можно выбрать оптимальный для вас. Услуги планирования семьи предоставляются в рамках плана San Francisco Health Plan (SFHP) бесплатно. В их число входят:

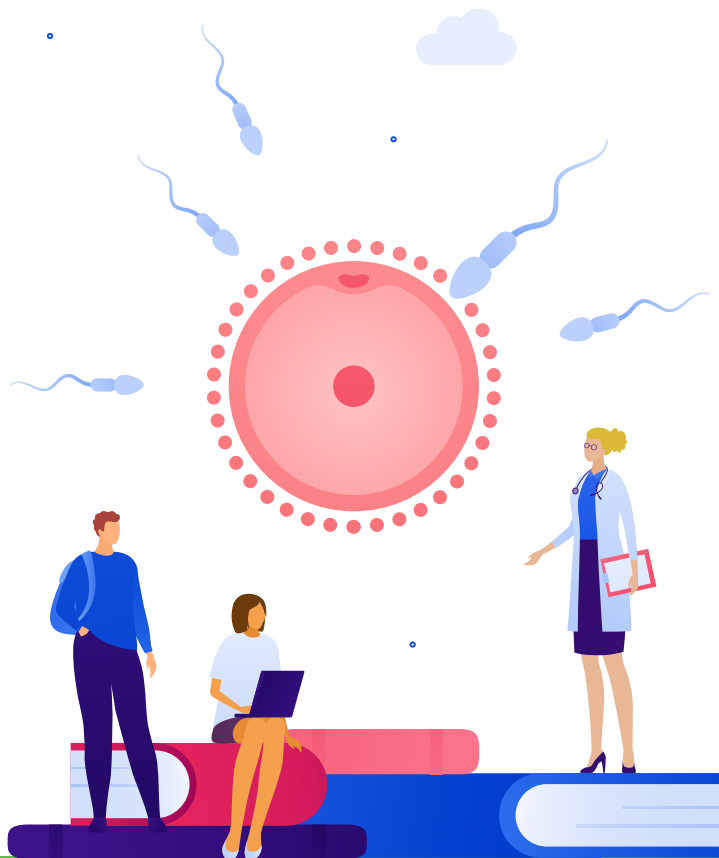
- Противозачаточные средства
- Консультации
- Стерилизация
- Услуги по прерыванию беременности
- Тесты на беременность и поддержка

Проконсультируйтесь со своим основным поставщиком медицинских услуг* (PCP) о том, какие методы контрацепции и услуги могут оказаться наиболее эффективными для вас.

** Основной поставщик медицинских услуг – это врач, практикующая медсестра, ассистент врача, которые несут ответственность за ваше медицинское обслуживание*



Краткие факты о противозачаточных средствах



- **Большинство типов противозачаточных средств безопасны для большинства людей.** Обсудите с вашим PCP наиболее эффективный для вас метод контрацепции.
- **Некоторые методы контрацепции являются более эффективными, чем другие.** Эффективность некоторых средств зависит от правильности их применения при каждом половом контакте.
- **Сами по себе противозачаточные средства не защищают вас от инфекций, передающихся половым путем (STI).** Используйте обычные и оральные презервативы для защиты от ВИЧ и других STI.
- **Был незащищенный секс?** У вас сохраняется возможность предотвратить наступление беременности с помощью средств экстренной контрацепции. Узнайте больше об **экстренной контрацепции здесь**.



Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**



Типы противозачаточных средств



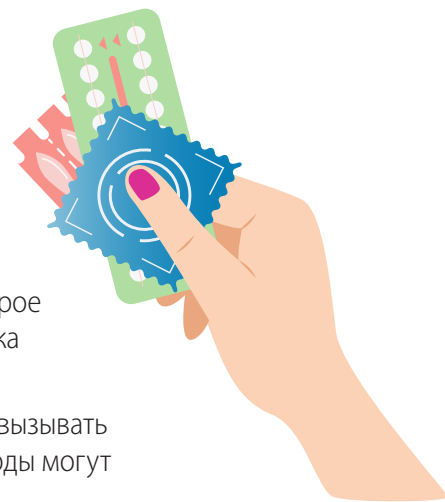
Существуют различные типы доступных противозачаточных средств. Вы можете воспользоваться этим **интерактивным инструментом**, чтобы выбрать наиболее подходящий для вас метод. При выборе метода подумайте о том, что для вас важно. Вам нужно противозачаточное средство, которое:

- Обеспечивает защиту от беременности в течение длительного времени?
- Простое в использовании?
- Помогает скорректировать менструации?
- Содержит меньшее количество гормонов или совсем их не содержит?
- Легко спрятать?

Проконсультируйтесь со своим РСР о том, какой метод контрацепции оптимально подходит для вашего образа жизни.

Существует 5 типов противозачаточных средств

- 1. Обратимые контрацептивы длительного действия (LARC)** подходят тем, кому необходимо эффективное средство на длительное время. Выбранные средства LARC сохраняют свое действие в течение нескольких лет. Кроме того, их действие обратимо в нужный момент, если вы захотите забеременеть. Можно установить гормональное внутриматочные устройство (IUD), медную IUD или имплантат.
- 2. Стерилизация** является эффективным способом перманентного действия, которое трудно отменить. Стерилизация — это либо вазэктомия (пересечение и перевязка семявыносящих протоков), либо перевязка маточных труб.
- 3. Гормональные методы** эффективны при правильном применении. Они могут вызывать изменения менструального цикла и иметь другие побочные эффекты. Такие методы могут применяться в виде инъекции, кольца, пластыря или таблетки.
- 4. Барьерные методы** требуют применения при каждом половом контакте для обеспечения их эффективности. Эффективность этих методов зависит от того, как вы их используете. Например, противозачаточный гель, внутренний (женский) презерватив, диафрагмы, губки, спермициды и цервикальный колпачок. Обычные и оральные презервативы обеспечивают защиту от STI.
- 5. Эффективность естественных методов планирования семьи** зависит от того, как вы их используете. Например, отказ от секса, прерванный половой акт или знание дней овуляции.



Узнайте больше о каждом методе контрацепции в таблице на следующей странице, или обратитесь в **CDC** или **Family PACT**.

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**

Типы противозачаточных средств (продолжение)

Если вы собираетесь начать применять или перейти на другое противозачаточное средство, необходимо предоставить поставщику медицинских услуг свое информированное согласие. Это означает, что вам известно, какие существуют варианты, эффективность и способ применения средства, а также часто встречающиеся побочные эффекты и риски. Доступные варианты представлены в приведенной ниже таблице. Проконсультируйтесь с врачом по всем интересующим вопросам, прежде чем дать информированное согласие на начало применения или переход на другое противозачаточное средство.

Метод	Показатели неэффективности при типовом использовании**	Способ применения	Возможные риски или побочные эффекты
Пролонгированная контрацепция (LARC)			
Имплантат	0,1%	Устанавливается внутри матки поставщиком медицинских услуг. Продолжительность действия до 3 лет.	• Изменения менструального цикла • Перепады настроения • Набор веса • Головная боль • Акне
Гормональные IUD	0,1%–0,4%	Устанавливается внутри матки поставщиком медицинских услуг. Продолжительность действия до 8 лет, в зависимости от типа.	• Менее интенсивные менструации или их отсутствие • Кровянистые выделения • Боль в животе или в области таза
Медные IUD	0,8%	Устанавливается внутри матки поставщиком медицинских услуг. Продолжительность действия до 12 лет.	• Судороги • Обильные или более продолжительные менструации • Кровянистые выделения между менструациями
Стерилизация			
Вазэктомия	0,15%	Применяется однократно. Это действие необратимо.	• Боль • Кровотечение • Инфекция
Перевязка маточных труб	0,5%	Применяется однократно. Это действие необратимо.	• Боль • Кровотечение • Инфекция
Гормональные методы			
Инъекция	4%	Укол в руку или ягодицы каждые 3 месяца; выполняет поставщик медицинских услуг.	• Кровянистые выделения • Изменения менструального цикла • Головные боли • Набор веса • Головокружение • Нервозность • Боль в животе

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**

Типы противозачаточных средств (продолжение)

Метод	Показатели неэффективности при типовом использовании**	Способ применения	Возможные риски или побочные эффекты
Гормональные методы (продолжение)			
Кольцо	7%	Поместите кольцо во влагалище самостоятельно. Держите кольцо внутри в течение 3 недель, а затем выньте на 1 неделю.	• Вагинальные выделения • Раздражение • Головная боль • Перепады настроения • Тошнота • Болезненность груди
Пластырь***	7%	Еженедельно наклеивайте новый пластырь в течение 3 недель (всего 21 день). Не наклеивайте пластырь в 4-ю неделю.	• Кровянистые выделения • Тошнота • Боль в животе • Болезненность груди • Головная боль • Раздражение
Таблетки***	7%	Таблетки необходимо принимать каждый день, иногда в одно и то же время в зависимости от типа.	• Кровянистые выделения • Тошнота • Болезненность груди • Головная боль
Барьерные методы			
Презерватив	13%	Необходимо пользоваться при каждом сексуальном контакте. Обеспечивает защиту от некоторых STI.	• Раздражение • Аллергическая реакция
Диафрагма	17%	Необходимо пользоваться при каждом сексуальном контакте.	• Раздражение • Аллергическая реакция • Инфекция мочевыводящих путей (UTI)
Цервикальный колпачок	17%	Необходимо пользоваться при каждом сексуальном контакте.	• Раздражение • Аллергическая реакция • Ненормальные результаты мазка Папаниколау
Противозачаточный гель	21%	Необходимо пользоваться при каждом сексуальном контакте.	• Раздражение • Аллергическая реакция • UTI
Спермициды	21%	Необходимо пользоваться при каждом сексуальном контакте.	• Раздражение • Аллергическая реакция • UTI

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**

Типы противозачаточных средств (продолжение)

Метод	Показатели неэффективности при типовом использовании**	Способ применения	Возможные риски или побочные эффекты
Барьерные методы (продолжение)			
Внутренний (женский) презерватив	21%	Необходимо пользоваться при каждом сексуальном контакте. Обеспечивает защиту от некоторых STI.	• Боль при введении или во время полового акта • Жжение • Сыпь • Зуд
Губка	14% для нерожавших 27% для рожавших	Необходимо пользоваться при каждом сексуальном контакте.	• Раздражение
Планирование семьи естественными способами			
Осведомленность о репродуктивной функции	2–23%		
Другое			
Экстренная контрацепция***		Следует принять в течение 3 или 5 дней в зависимости от типа.	

**Показатели неэффективности при типовом использовании — это процент людей, у которых сохраняется вероятность наступления беременности во время применения противозачаточного средства.

***В зависимости от типа выписанного средства.

Обращайтесь в SFHP за медицинской помощью в деликатной ситуации

Услуги по контролю рождаемости входят в комплекс медицинской помощи в деликатных ситуациях. Это означает, что если вы старше 18 лет, вы можете обратиться к любому поставщику медицинских услуг по своему усмотрению за услугами в сфере контроля рождаемости без направления или предварительного разрешения. Поставщик медицинских услуг или медицинский центр не обязательно должны входить в сеть SFHP.

Если вы находитесь в возрасте 12–18 лет, вы можете обращаться к врачу за услугами по контролю рождаемости без разрешения со стороны вашего родителя или опекуна. Можно также обратиться за помощью в связи с сексуальным домогательством или изнасилованием. Несовершеннолетние могут в конфиденциальной обстановке обсудить свои медицинские проблемы, позвонив на Сестринскую консультативную линию SFHP, которая работает круглосуточно без выходных (24/7) по номеру **1(877) 977-3397**. Вы также можете воспользоваться сервисом Teladoc,[®] чтобы получить консультацию врача по телефону **1(800) 835-2362** или **через Интернет**.



Более подробная информация о льготах представлена на сайте **SFHP**.

Источники:



“What Birth Control Method is Right for Me?”
California Family PACT | **familypact.org**



Birth Control Chart | U.S. Food and
Drug Administration | **fda.gov**



Birth Control Methods & Options | Planned
Parenthood | **plannedparenthood.org**



Contraception | Centers for Disease
Control and Prevention | **cdc.gov**

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт **sfhp.org/ru/health-ed**

Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом **sfhp.org/ru/teladoc**