



# Παγκόσμια Ημέρα Αντισύλληψης

Η Παγκόσμια Ημέρα Αντισύλληψης καθιερώθηκε στις 26 Σεπτεμβρίου, από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Αντισύλληψης, με στόχο να βελτιώσει την ενημέρωση για την αντισύλληψη, βοηθώντας τους νέους να παίρνουν υπεύθυνες αποφάσεις για τη σεξουαλική και αναπαραγωγική τους υγεία. Η Παγκόσμια Ημέρα Αντισύλληψης είναι μια παγκόσμια καμπάνια, με όραμα έναν κόσμο όπου όλες οι εγκυμοσύνες είναι επιθυμητές.

Με σύνθημα "Το μέλλον σου. Η επιλογή σου. Η αντισύλληψη σου", η Παγκόσμια Ημέρα Αντισύλληψης 2013, επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση των νέων να σκεφτούν το μέλλον και να συμπεριλάβουν την αντισύλληψη στα μελλοντικά τους σχέδια, προκειμένου να αποφύγουν μια απρογραμμάτιστη εγκυμοσύνη ή ένα σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα.

Οι κυριότεροι λόγοι που κατέστησαν αναγκαία μια τέτοια ημέρα, είναι η ανησυχία των ειδικών ότι το 85% των εφηβικών κηύσεων είναι απρογραμμάτιστες, αυξάνοντας το ποσοστό των εκτρώσεων

και ότι κάθε χρόνο εκατομμύρια άνθρωποι μολύνονται από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.

Οι μέθοδοι αντισύλληψης χωρίζονται σε 3 κατηγορίες, τις φυσικές μεθόδους, τις μεθόδους φραγμού και τις ορμονικές μεθόδους. Η επιλογή της αντισυλληπτικής μεθόδου, επηρεάζεται από την ηλικία, την επιθυμία για μελλοντική εγκυμοσύνη και την ευκολία χρήσης.

Οι πιο γνωστές φυσικές μέθοδοι, είναι η μέθοδος ημερολογίου και η μέθοδος βασικής θερμοκρασίας του σώματος. Η πρώτη, βασίζεται στο μηνιαίο εμμηνορροϊκό κύκλο της γυναίκας, για τον προσδιορισμό των μη ασφαλών ημερών, ως περίοδο ευνοϊκότερη για σύλληψη. Η δεύτερη, βασίζεται στην απάντηση του σώματος στις εκκρινόμενες ορμόνες και στην ωορρηξία. Η απότομη αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος, δείχνει ωορρηξία. Στις φυσικές μεθόδους, περιλαμβάνεται και η διακοπτόμενη συνουσία, με την αποχώρηση του πέους από τον κόλπο πριν την εκσπερμάτωση.



Οι μέθοδοι φραγμού εμποδίζουν το σπέρμα να περάσει μέσα στην μήτρα, όπου μπορεί να γονιμοποιήσει το ωάριο. Περιλαμβάνουν το προφυλακτικό, το ενδομητριακό σπείραμα και το κολπικό διάφραγμα, που χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με μια σπερματοκτόνο ουσία. Η ευρέως χρησιμοποιημένη μέθοδος φραγμού, είναι το ανδρικό προφυλακτικό, το οποίο εάν χρησιμοποιηθεί σωστά είναι 98% αποτελεσματικό. Το προφυλακτικό είναι η μόνη μέθοδος που προστατεύει από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.



Οι ορμονικές μέθοδοι, αλλάζουν προσωρινά τη λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος. Έχουν ως κύριο εκπρόσωπο τα αντισυλληπτικά χάπια και μεταξύ άλλων περιλαμβάνουν τα υποδόρια εμφυτεύματα, τον κολπικό δακτύλιο και τα ενέσιμα σκευάσματα. Τα αντισυλληπτικά χάπια, αποτελούν μία από τις πιο αποτελεσματικές, αναστρέψιμες μεθόδους αντισύλληψης. Εμποδίζουν την απελευθέρωση ενός ωαρίου κάθε μήνα και είναι 99,7% αποτελεσματικά.



Σε περίπτωση όπου υπάρξει σεξουαλική επαφή χωρίς προφύλαξη ή η μέθοδος προφύλαξης αποτύχει, μπορεί να χρησιμοποιηθεί το χάπι της επόμενης ημέρας. Η επείγουσα αντισύλληψη, δρα κυρίως μέσω της καθυστέρησης ή της πρόληψης της ωορρηξίας και της γονιμοποίησης και μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στο ενδομήτριο, που δυσκολεύουν την εμφύτευση του γονιμοποιημένου ωαρίου. Δεν αποτελεί υποκατάστατο της συστηματικής αντισύλληψης και δεν προστατεύει από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.



Πηγές: Ευρωπαϊκός Οργανισμός Αντισύλληψης. Διαθέσιμο στο: <http://www.escrih.eu>.  
Your Life.Com. World Contraception Day. Your No I resource for contraception info. Το χάπι της επόμενης ημέρας. Διαθέσιμο στο: <http://sanvasgermanos.gr/antisyllipsi>.  
Παγκόσμια Ημέρα αντισύλληψης. Διαθέσιμο στο: <http://medicaltv.eu>.  
Κούτα, Χ., Αθανασοπούλου, Μ. (2010) Η Εκπαίδευση για την Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία στα Πλαίσια της Ευρωπαϊκής Πολιτικής: Βιβλιογραφική Ανασκόπηση. Ελληνικό Περιοδικό Της Ελληνικής Επιστήμης. Τεύχος 2. Τόμος 2.

Η έναρξη σεξουαλικής δραστηριότητας σε πρώιμη ηλικία, καθώς επίσης η απουσία σωστής πληροφόρησης, αποτελούν δυο από τις σημαντικότερες παραμέτρους του προβλήματος των ανεπιθύμητων κηύσεων, αυξάνοντας ταυτόχρονα το ποσοστό των εκτρώσεων και επηρεάζοντας αρνητικά την σεξουαλική υγεία των νέων στη σύγχρονη κοινωνία. Η αντισύλληψη, έχει ως στόχο να αποφύγει τέτοιες καταστάσεις, με όλες τις πιθανές δυσάρεστες συνέπειες.