



החברה הישראלית לאמצעי מניעה ובריאות מינית  
The Israeli Contraception & Sexual Health Society

# הדרכה אנטיגן ג'אז

24+4

YAZ<sup>®</sup>

שם הרופא: \_\_\_\_\_

כתובת המרפאה: \_\_\_\_\_

טלפון: \_\_\_\_\_

## אטופאל יקרה,

המלצתי לך על גלולות חדשות ומודרניות, במינון נמוך ובצורת לקיחה השונה מרוב הגלולות שהיו בישראל עד כה. דפי הסבר אלה נועדו להקל עלייך להשתמש בסוג זה של גלולות. אנא קראי בעיון דפים אלה. אם יש לך שאלות לא פתורות אשמח לעמוד לרשותך.

שיטת מתן הגלולות המקובלת בישראל מבוססת על נטילת גלולות ברצף במשך 21 יום ולאחריהן 7 ימי הפסקה, שבמהלכן מקבלת האישה דם ווסתי. לצורת נטילה מקובלת ויעילה זו נוספה שיטה חדשה, של חפיסה בת 28 גלולות: מהן 24 המכילות חומר פעיל ו-4 גלולות בצבע שונה ללא חומר פעיל. בזמן נטילת 4 הגלולות שאינן פעילות מקבלת האישה דם ווסתי. גלולות אלה הנלקחות ברצף מקנות הרגל של נטילה יומית. למעשה אין כלל הפסקה בין החפיסות, מאחר ומתחילים חפיסה חדשה מיד בסיום החפיסה הקודמת.

### מה היתרונות של נטילת גלולות בשיטה זו:

1. מתן 24 גלולות פעילות בחודש במקום 21 מאפשר להוריד את מינון החומרים הפעילים בגלולה לרמה נמוכה ביותר.
2. נטילת גלולות ברצף מרגילה את האישה לשגרה של נטילת גלולה מידי יום, דבר שעוזר לה לא לשכוח לקחת גלולות.
3. ההפסקה המקובלת בת שבוע בין חפיסת גלולות אחת לשנייה אינה פוגעת ביעילותן, אך הסיכוי להריון בלתי רצוי הכי גבוה דווקא כששוכחים ליטול את הגלולות הראשונות בחפיסה. בצורת הנטילה הרציפה, יתכן והסיכוי להריון עקב שכחה בתחילת נטילת חפיסת גלולות חדשה, נמוך יותר.



## אני אהגמיל כפיטת הגלולות?

- בנטילת הגלולות בפעם הראשונה או לאחר הפסקה בנטילת גלולות אחרות יש להתחיל ליטול את הגלולה הראשונה ביום הראשון של הווסת.
- במעבר מגלולה אחרת יש לסיים את החפיסה אותה הנך נוטלת ולהתחיל ליטול את החפיסה הנוכחית בדיוק באותו יום בו עמדת להתחיל את חפיסת הגלולות הקודמות שנטלת.
- לאחר הפסקת הריון/הפלה בשליש ראשון ניתן לקחת את הגלולות מיידית.
- לאחר לידה (בתנאי שאינך מניקה) או הפלה בשליש שני, ניתן להתחיל את הגלולות 21-28 ימים לאחר התהליך, אך רק לאחר התייעצות עם הרופא.

## האם ניתן לקבוע את מועד נטילת הגלולות כך שלא אמווה את הווסת הסוף השבוע?

כן, ניתן לשנות את היום בשבוע בו את מתחילה באופן קבוע לקחת את הגלולות, כך שמועד הווסת ישתנה. הדבר נעשה על ידי דילוג חד-פעמי של נטילת הגלולות הלא פעילות (4 הגלולות הלבנות). עלייך להתייעץ עימי ואעזור לך לחשב זאת.



4. תסמונת טרום ווסתית (PMS) הינה תופעה שכיחה, שבצורתה הקשה (שמוכרת כ- PMDD) גורמת לפגיעה מהותית באיכות החיים. הגלולות שקיבלת נמצאו יעילות, וקיבלו התוויה ייחודית לטיפול בצורה חמורה זו של התסמונת הטרם ווסתית.
5. מינון האסטרוגן הנמוך בגלולות עשוי להפחית את שיעור תופעות הלוואי, כמו כאבי ראש וגודש בחזה.
6. המינון ההורמונאלי הנמוך מפחית בד"כ גם את עוצמת הדמם ואת מידת הכאב בווסת.
7. הגלולות שקיבלת בנוסף להיותן גלולות למניעת הריון, קיבלו התוויה ייחודית, שאין לאף גלולה אחרת, לטיפול באקנה בדרגת חמורה בינונית.

## כיצד פועלת הגלולה?

הגלולה המשולבת מכילה שני הורמונים סינתטיים - אסטרוגן ופרוגסטרוגן, ומונעת הריון בשלוש דרכים:

1. היא מעכבת ביוץ - ההורמונים שבגלולה מונעים את שחרור הביצית מתוך השחלה. ללא ביצית אין אפשרות להפריה והריון.
2. לגלולה יש פעילות מעכבת על רירית הרחם שמונעת השרשה של הביצית המופרית.
3. הגלולה מעלה את צמיגות ריר צוואר הרחם - עיבוי הריר מקשה על חדירת הזרע.

המרכיב הפרוגסטוגני בגלולה שקיבלת ייחודי ושמו דרוספירינון. זהו הורמון הדומה בפעילותו להורמון הפרוגסטרוגן הטבעי - אחד מהורמוני המין המופרש בגופך.

## הכנת החפיסה לשימוש

לפני התחלת נטילת הגלולות יש להדביק את רצועת המדבקה השבועית על החפיסה. בכל חפיסת גלולות יש 7 מדבקות. כל רצועת מדבקה מתחילה ביום אחר בשבוע. עליך לבחור את הרצועה שמתאימה ליום תחילת השימוש בגלולה ולהדביק אותה במקום המיועד על החפיסה. לדוגמא: אם את מתחילה ביום "רביעי", בחרי ברצועה שמתחילה ביום "רביעי" (בצידה השמאלי). לנוחיותך סומנו מספרי הגלולות בגב האריזה. את שאר המדבקות ניתן לזרוק לפח. דבר זה יקל עליך לדעת אם נטלת את הגלולות כהלכה, וימנע שכחה של הגלולות.



## איך אדע איזו גלולה לקחת?

הגלולות הפעילות הן בצבע ורוד בהיר ואילו הגלולות ללא החומר הפעיל הן בצבע לבן. יש להתחיל את החפיסה בגלולה הפעילה המסומנת במשולש אדום ב- START.

חשוב להמשיך ולקחת את הגלולות הבאות לפי החיצים בכל שורה תמיד משמאל לימין. זכרי שהגלולות הלבנות מהוות תמיד את סיום החפיסה.

## האם צריך לקחת את הגלולה כל יום באותה שעה?

יש להקפיד על נטילת הגלולה עד כמה שניתן סביב אותה השעה. צלצול קבוע לתזכורת בטלפון הנייד או הצמדת נטילת הגלולה לזמן צחצוח השיניים למשל, יקל עלייך לזכור ולקחת אותה במועד.

## אני אקרא ווסט?

הווסט תגיע בעת נטילת הגלולות הלבנות. ללא קשר ליום הווסט, עוצמתה ומשכה, יש להתחיל חפיסה חדשה מיד עם סיום החפיסה הנוכחית.

## אמה לקחת 4 גלולות שאינן מכילות הורמון בכל מודש?

נטילת הגלולות באופן סדיר מידי יום תקל עלייך לזכור לקחת את הגלולה ולהימנע משכחת התחלת חפיסה חדשה של גלולות במועד.

## האם הגלולה יעילה?

כשהיא נלקחת בהתאם להוראות, יעילות הגלולה במניעת הריון גבוהה מ- 99%.

## האם מוגר אמצעים איסוף גלולות?

עישון הוא הרגל רע שפוגע בכריאות. שילוב בינו לבין גלולות אינו רצוי. עם זאת, הסיכון בשילוב זה הוא נמוך עד גיל 35, ולכן גם אם את מעשנת את יכולה להמשיך ליטול גלולות. כמובן שההמלצה היא להשתדל להוריד את כמות הסיגריות. מעבר לגיל 35 אסור ליטול גלולות אם הנך מעשנת, זאת לאור העלייה המשמעותית בסיכון ליצירת קרישי דם שגורמים לפקקת ולתסחיפים.

## עד איזה גיל ניתן להמשיך בגלולות?

מאחר והגלולות מכילות כיום מינון נמוך של הורמונים, אין כיום הגבלה על הגיל לנטילת גלולות, גם מעבר לגיל 40, זאת כמובן רק במידה שאת בריאה, אינך מעשנת, אינך סובלת מעודף משקל קיצוני ולאחר שהתייעצת עם הרופא המטפל שלך.

## האם גלולות גורמות אכמיווג?

מדובר בתופעה מוכרת עם התחלת נטילת גלולות, אך היא חולפת בד"כ תוך מספר חודשים.

## האם גלולות גורמות להשמנה?

השמנה עקב נטילת גלולות נדירה יחסית. בחודשים הראשונים לשימוש בגלולה, מצטברים נוזלים בגוף שבאים לידי ביטוי כגודש בחזה ותחושת מלאות בבטן. סימנים אלה מתפרשים לעתים כהשמנה, אולם הם חולפים לאחר מספר חודשי הסתגלות. המרכיב הפרוגסטיני בגלולה שקיבלת, הוא בעל אפקט שמונע את צבירת הנוזלים בגוף יותר מאחרים.

## האם הגלולות גורמות לשיעור יגרי ואקנה?

גלולות מודרניות אינן גורמות לשיעור יתר והן אף עוזרות לטיפול באקנה. יתרה מזאת, הגלולה שקיבלת אף ייחודית בכך שהיא מאושרת לשימוש כטיפול באקנה בדרגת חומרה בינונית.

## האם יש לעשות הפסקה לאחר נטייה מחושבת כפי שגלולות?

בעבר היו מי שחשבו כי כדאי לעשות הפסקה כזו ל"ניקוי הגוף", כל מספר חודשים. היום אנו יודעים שאין כל צורך לעשות הפסקה בנטילת הגלולות, גם אם החפיסות ניטלות ברצף. עלייך לעשות הפסקה במידה ואת מתכננת הריון.

## האם הגלולות פוגעות בפוריות?

גלולות אינן משפיעות לרעה על פוריות האישה ועל יכולתה להרות, גם לאחר שנים רבות של שימוש. לאחר הפסקת השימוש בגלולות יש מי שהווסת שלה תהיה לא סדירה במשך מספר חודשים. זוהי תופעה שכיחה שיש לקחת בחשבון כשמתכננים הריון. עם זאת, ניתן לעתים קרובות להרות מיידית.

## האם צריך גקופט החגנה אצונוך "ניקוי הגוף" בגלולות לפני כניסה להריון?

ניתן להרות ללא חשש כבר בחודש הראשון לאחר הפסקת נטילת הגלולות.

## האם מוגר אקמת גלולות אמווג צאיאק?

הגלולות שקיבלת אינן מכילות גלוטן.

## מה קורה אם שכחתי גלולה?

### איחור של פחות מ-12 שעות מזמן הנטילה הרגיל:

אין מה לדאוג. קחי את הגלולה שנשכחה והמשיכי כרגיל בנטילת יתר הגלולות.

### איחור של יותר מ-12 שעות מזמן הנטילה הרגיל:

קחי מייד את הגלולה שנשכחה והמשיכי כרגיל בנטילת שאר הגלולות. זכרי, ההגנה מפני הריון נפגמה ועלייך להשתמש באמצעי מניעה נוסף, לא הורמונאלי (כמו קונדום), עד לסיום החפיסה הנוכחית.

## – חלום היוגר –

### מה לספר לרופא?

חשוב לספר לי על כל בעיה רפואית שאת סובלת או סבלת ממנה בעבר, גם אם היא לא נראית לך קשורה לעניין. לעיתים חשוב לדווח גם על מצבים שאולי לא נראים לך כמחלה משמעותית, למשל מיגרנות.

יש לעדכן אותי בנוגע לבעיות כריאות במשפחתך. בעיות שלכאורה אינן משמעותיות עבורך, כמו היסטוריה משפחתית של מות עובר ברחם, רעלת הריון קשה, הפלות חוזרות, התקף לב בגיל צעיר או בעיות של קרישי דם (טרומבוזה), עלולות לרמז על בעיה בנטילת גלולות. אנא בררי עם משפחתך (אם לא עשית זאת עד כה) ודאגי לעדכן אותי לגבי כל מחלה בעבר או שינוי בכריאות קרוביך, שינוי בכריאותך או שינוי בהרגלייך כמו עישון למשל.

### עצה כללית חשובה:

גלולות למניעת הריון אינן מגינות בפני מחלות מין וזיהומים המועברים במגע מיני. אני ממליץ להשתמש בקונדום בנוסף לגלולות במידה שאת במערכת יחסים חדשה.

אנא אל תחזיקי אשף בראשך, אלא שגשג.

### אם שכחת יותר מגלולה אחת:

השליכי את הנשכחות לפח, והמשיכי ליטול את שאר הגלולות כסדרן. יש להשתמש באמצעי מניעה נוסף, לא הורמונאלי (כמו קונדום), עד לסיום החפיסה. במקרים של שכחה של גלולה יכול להופיע דמם קל שאין לו שום משמעות רפואית.

### מה קורה אם יש לי דמם אך כדי נטיילת הגלולות?

תופעת הדימומים שכיחה בעיקר בשלושת החודשים הראשונים לנטילת הגלולה וצפויה לחלוף. זו תופעה נורמאלית, שאינה מחייבת החלפה של הגלולה. הופעת דימום או הכתמה אינם פוגעים ביעילות הגלולה, אינם פוגעים בכריאותך, ואת מוגנת מפני הריון בלתי רצוי גם כשהם מופיעים. אם הדמם נמשך מעבר לשלושת החודשים הראשונים לנטילת הגלולות או שהוא בכמות רבה יש להיוועץ ברופא.

### מה קורה אם אני סובלת משלשול מחוץ או הקאה?

הקאה תוך 4 שעות מנטילת גלולה ורודה פעילה או שלשול חמור עלולים לפגוע ביעילות הגלולה בשל ספיגה לקויה של הגלולה. במצב שכזה, המשיכי בנטילת יתר הגלולות והשתמשי באמצעי מניעה אחר, לא הורמונאלי (כמו קונדום), עד לסיום החפיסה.

### האם נטיילת גרופות יחד עם גלולות פוגעת ביעילותן?

מספר קטן של תרופות יכול לפגום ביעילות הגלולה. יש להיוועץ ברופא, במיוחד אם הנך נוטלת תרופות על בסיס קבוע.

נכתב על ידי ד"ר עמוס בר ופרופ' דני זיידמן  
עבור האיגוד הישראלי לאמצעי מניעה ובריאות מינית