



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

הסבר והדרכה לשימוש בזריקה סיאנה למניעת היריון

שם הרופא(ה):

כתובת המרפאה:

טלפון:

מאפסלת יקרה,

המלצתי לך על סיאנה (Sayana), זריקה תת-עורית חדשה למניעת היריון שניתנת רק ארבע פעמים בשנה ומכילה מינון נמוך של פרוגסטרון. הסבר זה נועד להקל עלייך להשתמש בה. אנא, קראי אותו בעיון. אם תגלי שיש לך שאלות לא פתורות פני אליי, ואשמח לסייע.

כיצד פועלת סיאנה במניעת היריון?

סיאנה פועלת באמצעות שלושה מנגנונים:

- היא מעכבת ביוץ - כמו בגלולות למניעת היריון. ההורמון שניתן בזריקה מונע את שחרור הביצית מתוך השחלה, וללא ביצית אין לא הפרייה ולא היריון.
- היא מעכבת את צמיחת רירית הרחם - ובכך מונעת את אפשרות השתרשות הביצית המופרית ברחם.
- היא מעלה את צמיגותו של ריר צוואר הרחם - ועיבוי הריר מקשה על חדירת הזרע לרחם.

מהם תרונותיה של סיאנה?

קודם כל הפסקת העיסוק במניעת היריון: זריקה אחת, ארבע פעמים בשנה. זה כל הסיפור.

לסיים את חפיסת הגלולות שאת נוטלת עד תומה, ולקבל את הזריקה הראשונה בדיוק באותו יום שבו היית אמורה להתחיל את חפיסת הגלולות הבאה.

לאחר הפסקת היריון/הפלה אפשר להתחיל להשתמש בסיאנה מיד. לאחר לידה מומלץ להתחיל להשתמש בסיאנה תוך חמישה ימים אחרי הלידה, חשוב לזכור כי אישה שאינה מניקה יכולה להתחיל לבייץ תוך ארבעה שבועות לאחר הלידה, ולכן חשוב להתחיל בשימוש מוקדם ככול שניתן. כאשר מתחילים בשימוש מיד לאחר הלידה, ייתכן דימום כבד וממושך יותר.

במידה ואת מומלץ להתחיל להשתמש בסיאנה כבר מהשבוע השישי לאחר הלידה, לא צפויה כל השפעה שלילית על היוצרות חלב אם או על התפתחות התינוק. לכן אין מניעה להשתמש בסיאנה בעת ההנקה.

איך מבוצעת הזרקה סיאנה?

כיום ההזרקה של סיאנה נעשית על ידי איש מקצוע: אחות/רופא. יתכן שבעתיד תצא גרסה להזרקה עצמית. סיאנה מגיעה מוכנה במזרק, כל מה שצריך לעשות הוא לנער את המזרק ולהזריק אל מתחת לעור בקדמת הירך, או בבטן. סיאנה אינה מתאימה להזרקה לתוך השריר.

האם הסיאנה משפיעה על סגירת מחזור הוסת?

כמו באמצעי מניעה אחרים גם בתחילת הטיפול בסיאנה, חוות

יתרון ברור נוסף הוא מידת יעילותה הגבוהה במניעת היריון - במחקרים מבוקרים, שבדקו את יעילות התכשיר בקרב יותר מ-2,000 נשים, לא אירע אף היריון. כשהיא נלקחת בהתאם להוראות, עומדת יעילותה של סיאנה במניעת היריון על יותר מ-99%.

למי סיאנה מתאימה במיוחד?

לנשים שמעוניינות באמצעי מניעה ארוך טווח, הפיק, יעיל ובטוח. לנשים שאינן רוצות ליטול גלולה מדי יום, או שיש להן נטייה לשכוח לקחת את הגלולה.

לנשים מיניקות, החל משישה שבועות לאחר לידה. מאחר שסיאנה מכילה רק את ההורמון פרוגסטרון, ואינה מכילה אסטרוגן, היא מותרת לשימוש גם בקרב נשים שיש להן התוויות נגד לאסטרוגן כגון: נשים מעשנות, בנות 35 ויותר.

נשים הסובלות ממשקל עודף באופן ניכר. נשים בעלות גורמי סיכון להיווצרות קרישים בכלי הדם. נשים הסובלות ממגירת תכופות מאד שמלוות באאורה.

האם זאק מתחילם בהזרקה סיאנה?

את הזריקה הראשונה יש להזריק במהלך חמשת הימים הראשונים של הוסת. אם את נוטלת גלולות ורוצה לעבור להשתמש בסיאנה, עליך

בצפיפות העצם. משמעות התופעה אינה ברורה לגבי בריאות העצם, וגם לא נצפתה עלייה בשיעור השברים בעצמות. לאחר שנתיים של שימוש רצוף כדאי שתתייעצי עם הרופא/ה לגבי הצורך בהפסקה, בעיקר אם יש גורמי סיכון ל"בריחת סידן", כמו היסטוריה משפחתית של אוסטורופורוזיס, משקל גוף נמוך במיוחד, הפרעות אכילה, שימוש כרוני בתרופות מסוימות, או עישון כבד. מחקרים מורים שעם הפסקת השימוש חלה עלייה בצפיפות העצם.

האם סיאנה מתאימה גם להתבגרות?

היות שההשפעה ארוכת הטווח של השימוש בסיאנה על בריאות העצם בגיל צעיר עדיין אינה ידועה, סיאנה מומלצת לנערות מתבגרות (בנות 12 עד 18) רק אם אמצעי מניעה אחרים נמצאו לא מתאימים או אסורים עליהן. עם זאת, קיימות הוכחות כי עם הפסקת השימוש, גם בקרב מתבגרות ההשפעה על צפיפות העצם היא הפיכה.

האם סיאנה מותרת להגשנות?

עישון הוא הרגל רע שפוגע בבריאות. ההמלצה היא להשתדל להוריד את כמות הסיגריות, ועדיף להפסיק לעשן בכלל, אולם השילוב בין עישון לבין הסיאנה אינו מסוכן. אם את בת 35 ויותר ומעשנת, אסור לך ליטול גלולות למניעת היריון. השימוש בסיאנה עשוי להיות תחליף מתאים מאוד עבורך.

נשים רבות שניוים בדימום הווסתי, כגון דימומים בלתי צפויים והכתמות. יש מקרים נדירים של דימומים כבדים ומתמשכים, אך ככל שהטיפול נמשך יש ירידה משמעותית בדימומים הלא סדירים. יש מקרים לא מעטים בהם נעלמת הווסת לגמרי. זוהי תופעה רגילה, שאינה פוגעת בפריון העתידי, ואת עשויה לגלות שהיא נוחה לך מאוד.

מהו ואיך יחזור הביול להיות סגור?

חזרתו של הביול הסדיר לוקחת זמן. רוב הנשים יחזרו לבייץ תוך 30 שבועות מתום השימוש בסיאנה, אם כי ישנן נשים שיחזרו לבייץ תוך שבוע.

האם יש קשר בין צריכה מוגזת היריון בלם "גפסו פרברה" לסיאנה?

שתי הזריקות אכן מכילות אותו סוג של פרוגסטרון, אך הסיאנה מכילה מינון נמוך בכשליש וייחודה בכך שהיא מיועדת להזרקה תת-עורית ולא תוך שרירית.

האם יש אפשרות הפסקה בהזרקה סיאנה, אחרי שימוש רצוף של שנתיים?

תוך כדי שימוש ממושך בתכשיר עשויה להיות ירידה משמעותית

במשך כמה חודשים לאחר הפסקת השימוש. זוהי תופעה שכיחה וחולפת, שיש להתחשב בה כשמתכננים היריון.

האם יש צורך בהפסקה אמטרה "ניקוי הגוף" לפני כניסה להיריון?

לא. לאחר שעברו שלושה חודשים מהזריקה האחרונה ניתן להרות מיידית וללא חשש.

האם סיאנה מפחיתה את הסיכוי ללקות בסרטן?

השימוש בסיאנה מפחית בכ- 80% את הסיכון ללקות בסרטן רירית הרחם, ואינה משפיעה על הסיכוי לחלות בסרטן אחר של מערכת הרבייה.

האם נטילת ארוסות יחד עם סיאנה פוגעת במילוטרה?

רוב התרופות אינן פוגמות ביעילות סיאנה, אך בכל מקרה יש להיוועץ ברופא/ה, במיוחד אם את נוטלת תרופות על בסיס קבוע.

אני אסור להשתמש בסיאנה?

מעט מאוד נשים לא יכולות להשתמש בסיאנה. ביניהן נשים בעלות רגישות ידועה לפרוגסטרון, נשים עם הפרעה חמורה בתפקודי כבד, נשים עם ממחלת עצמות קשה, או נשים עם מחלה פעילה

האם אישה גיל אני יכולה להשתמש בסיאנה?

אין היום הגבלת גיל לשימוש בזריקה, ואפשר להשתמש בה גם אחרי גיל 40 לאחר התייעצות עם הרופא/ה המטפל/ת בך.

מה הן תופעות הלוואי השכיחות?

עייפות, תגובה מקומית בעור באזור ההזרקה, מצבי רוח, הרגשת תפיחות, גודש בשדיים וכאבי ראש. מדובר בתופעות מוכרות, המופיעות אם בכלל בתחילת השימוש ובדרך כלל חולפות תוך כמה חודשים.

האם סיאנה גורמת להשמנה?

עליה והורדה במשקל הגוף הן תופעות שמופיעות גם בעת שימוש בגלולות למניעת הריון ואין נדירות גם בשימוש בסיאנה. בחודשים הראשונים לשימוש מורגשות לעתים תחושות גודש בחזה ומלאות בבטן. מדובר בהצטברות של נוזלים, שעל המאזניים מתפרשת כעלייה במשקל, שחולפת לאחר כמה חודשי הסתגלות. חשוב להקפיד על פעילות גופנית וחזונה נכונה על מנת למנוע עלייה במשקל.

האם סיאנה פוגעת בספוריזם?

גם אחרי שימוש של שנים רבות בסיאנה, אין השפעה שלילית על פוריות האישה ועל כושרה להרות. הבייץ והווסת עשויים להתעכב

עצה כללית חשובה:

סיאנה אינה מגינה מפני מחלות מין וזיהומים המועברים במגע מיני.
לצורך הגנה, רצוי להשתמש בקונדום, בעיקר אם מתחילים במערכת יחסים חדשה, או עם אדם בלתי מוכר.

אשמח לעמוד לרשותך בכל שאלה שתתעורר.

עכשווית שקשורה בקרישיות יתר.
אין להתחיל בשימוש אם יתכן שאת בהיריון, או אם את סובלת מבעיה גינקולוגית שטרם בוררה, כמו דימום לדני לא תקין, גוש בשד או בשחלות.

- חלום פ'ואר -

מה לספר לרופא/ה?

אין להסתיר מהרופא דבר, הקשור לבעיה רפואית קיימת או כזו שהייתה בעבר, וכן על מצבים כמו דיכאון או הפרעות במצב הרוח, גם אם הם אינם נראים לך קשורים לעניין.
יש לעדכן את הרופא/ה בהיסטוריה הבריאותית של משפחתך, במיוחד במקרים שבהם מדובר בהיסטוריה משפחתית של מות עובר ברחם, רעלת היריון קשה, הפלות חוזרות, התקף לב בגיל צעיר או בעיות של קרישי דם (טרומבוזה).
אלה עלולים לרמז על בעיה רפואית שיש להתחשב בה בעת התאמת אמצעי מניעה בעבורך.
בררי דברים אלה עם משפחתך, ודאגי לעדכן את הרופא/ה בכל מחלת עבר, שינוי בבריאות קרוביך, שינוי בבריאותך, או שינוי בהרגליך (כמו הפסקת עישון, למשל).



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

נכתב ע"י פרופ' דניאל זיידמן וד"ר עמוס בר, בשם החברה
הישראלית לאמצעי מניעה ובריאות מינית.