



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

הדרכה אנטיאג גאולוג

קאייק *Qlair*

שם הרופא/ה: _____

כתובת המרפאה: _____

טלפון: _____

אטופל יקרה,

המלצתי לך על גלולות חדשות ומודרניות. זוהי הגלולה הראשונה, מדור חדש של גלולות בישראל, המכילה אסטרוגן המקביל ביולוגית להורמון שמוצר באופן טבעי בגופך. פעילותו הביולוגית של אסטרוגן זה פחותה לעומת פעילות האסטרוגן שהיה בשימוש עד כה בגלולות. זוהי גלולה במינון נמוך, בעלת אופן נטילה רציפה השונה מרוב הגלולות ששווקו עד היום בישראל (למעט מינס ויאז). דפי הסבר אלה נועדו לענות על שאלות שיכוחות ביחס לשימוש בסוג זה של גלולות. אנא קראי בעיון דפים אלה. אם יש לך שאלות לא פתורות אשמח לעמוד לרשותך.

מתכונת נטילת הגלולות המקובלת מבוססת על נטילת גלולות ברצף במשך 21 יום ולאחריהן 7 ימי הפסקה, שבמהלכן מופיע הדמם הווסתי. לצורת נטילה מקובלת ויעילה זו נוספה שיטה חדשה, של חפיסה בת 28 גלולות: 26 מהן בצבעים שונים, המכילות חומר פעיל בהתאם למינון ההורמונאלי שבהן. ו- 2 גלולות בצבע לבן שאינן מכילות חומר פעיל. הדמם הווסתי מופיע לרוב ביום ה- 26 לנטילת הגלולות (בגלולה השנייה מבין השתיים בצבע אדום כהה) או לאחר מכן. גלולות אלו, הנלקחות ברצף מקנות הרגל של נטילה יומית. למעשה אין כלל הפסקה בנטילת הגלולות בין החפיסות, מאחר ומתחילים חפיסה חדשה מיד בסיום החפיסה הקודמת.

מה היתרונות של נטילת גלולות עם המרכיב האסטרוגני החדש:

1. מתן 26 גלולות פעילות בחודש במקום 21 מאפשר להפחית את מינון ההורמונים בגלולה לרמה נמוכה ביותר.
2. נטילת גלולות ברצף מרגילה את האישה לשגרה של נטילת גלולה מידי יום, דבר שנוזר 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 והסיכון להריון, עקב שכחה בתחילת הנטילה של חפיסת גלולות חדשה, נמוך יותר.



- במעבר מגלולה אחרת יש לסיים את החפיסה אותה הנך נוטלת ולהתחיל ליטול את החפיסה הנוכחית בדיוק באותו יום בו עמדת להתחיל את חפיסת הגלולות הקודמת שנטלת.
- לאחר הפסקת הריון/הפלה בשליש ראשון ניתן להתחיל 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 ברופא.

מתי אני חוצה לצד הכיון?

אם התחלת את הגלולות לפי ההוראות את מוגנת מהריון מיידית מהגלולה הראשונה.

הכנה 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 "שלישי", בחר ברצועה שמתחילה ביום "שלישי" (בצידה השמאלי). לנוחיותך סומנו מספרי הגלולות. את שאר המדבקות ניתן לזרוק לפח. דבר זה יקל עלייך לדעת אם נטלת את הגלולות כהלכה, וימנע שכחה של גלולה.



4. גלולות אלה גורמות לירידה משמעותית בכמות הדם הווסתי. ולכן מעבר להיותה אמצעי מניעה יעיל, הגלולה החדשה הוכחה במחקרים קליניים כיעילה בהפחתת דם ווסתי כבד או ממושך. במקביל לירידה בכמות הדם ישנה לרוב ירידה במידת הכאב בזמן הווסת.
5. סוג האסטרוגן החדש ומינונו הנמוך עשוי להפחית את שיעור תופעות הלוואי, כמו כאבי ראש וגודש בחזה.
6. במחקרים נמצא שהאסטרוגן בגלולה הזו משפיע פחות על לחץ הדם, פרופיל השומנים והסוכרים לעומת האסטרוגן המקובל בגלולות הנפוצות. לא ידוע עדיין האם יש לתצפית זו משמעות על בריאותך.

כיצד פועלת הגלולה?

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

1. היא מעכבת ביוץ - ההורמונים בגלולה 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 **דיאנוגסט**. זהו הורמון הדומה בפעילותו להורמון הפרוגסטרוגן הטבעי - אחד מהורמוני המין המופרש בגופך. **לדיאנוגסט** השפעה חזקה במיוחד על רירית הרחם ומכאן השפעתו בהפחתת כמות הדם הווסתי.

מתי להגמיל את הגלולה?

בנטילת הגלולות בפעם הראשונה או לאחר הפסקה בנטילת גלולות אחרות יש להתחיל ליטול את הגלולה הראשונה ביום הראשון של הווסת

איך אדע איצו גלאזה אקמט?

הגלולות מסומנות במספרים. יש להתחיל את החפיסה בגלולה הממוספרת במספר 1 בצד השמאלי העליון של החפיסה (לידה כתוב start). הגלולות הן בצבעים שונים מאחר והמינון ההורמונאלי של הגלולות משתנה לאורך החודש כשרק 2 הגלולות האחרונות הלבנות אינן פעילות.

חשוב להמשיך ולקחת את הגלולות הבאות לפי המספרים והחיצים בכל שורה, תמיד משמאל לימין. לקחת הגלולות שלא לפי הסדר הנכון תפגע ביעילותן. זכרי שהגלולות הלבנות מהוות תמיד את סיום החפיסה.

האם צריך אקמט את הגלאזה כל יום באוגה 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 לקחת אותה במועד.

אני אקא ווס?

הווסת תגיע בעת נטילת הגלולות בערך בגלולה ה- 26 (האדומה כהה השנייה) או בזמן נטילת הגלולות הלבנות. ללא קשר ליום הווסת, עוצמתה ומשכה, יש להתחיל חפיסה חדשה מיד עם סיום החפיסה הנוכחית.

נאם אלא אקא ווס?

עקב המינון ההורמונאלי הייחודי והנמוך של הגלולות, הן מורידות את כמות הדם הווסתי בצורה משמעותית ביותר. הווסתות שלך צפויות להיות חלשות ממה שהורגלת בעבר גם אם נטלת גלולה אחרת. יתכן מצב בו לא תגיע הווסת או שתגיע בטפטוף קל בלבד. אין זה סימן שמשוהו השתבש. אם לא שכחת גלולות יש להמשיך ולקחת את החפיסה הבאה בזמן, את נשאר מוגנת ואין בכך סיבה לדאגה. אם שכחת גלולות, נטלת אנטיביוטיקה, סבלת משלשולים או הקאות במהלך החודש, עשי בדיקת שתן להריון ואם היא שלילית המשיכי את הנטילה כרגיל.

אמה אקמט 2 גלאזה שאינן מכילות הורמון ככל מודע?

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

האם הגלאזה יעילה?

כשהיא נלקחת בהתאם להוראות, יעילות הגלולה במניעת הריון גבוהה מ- 99%. והיא יעילה מהיום הראשון לנטילתה.

האם חוגר אהעשנת איסול גלאזה?

עישון הוא הרגל רע שפוגע בבריאות. 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 בגלאזה?

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 גלאזה גורמת אהמילוא?

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

האם גלגול גורמת להשמנה?

השמנה עקב נטילת גלגול נדירה יחסית. בחודשים הראשונים לשימוש בגלגול, עלולים להצטבר נוזלים בגוף שבאים לידי ביטוי כגודש בחזה ותחושת מלאות בבטן. סימנים אלה מתפרשים לעתים כהשמנה, אולם הם חולפיים לאחר מספר חודשי הסתגלות.

האם הגלגול גורמת איבוד יג וקאנה?

גלגול מודרניות אינן גורמות לשיעור יתר והן אף עוזרות לטיפול בפצע "בגרות" (קאנה).

האם יש לעשות הפסקה לאחר נטילה ממושכת הציף על גלגול?

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

האם הגלגול פוגעו הפוריות?

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

האם צריך גקופה התגנה אצונך "ניקוי הגוף" מגלגול אפני כניסה אהריון?

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

האם מוגר אקמג גלגול אמואול ציאק?

הגלגול שקיבלת אינן מכילות גלגול.

מה קורה אם שכחתי גלגול?

למרות שהסיכוי לכך נמוך, כל שכחה של גלגול מעבר ל- 12 שעות משעת הנטילה הרגילה במיוחד אם קיימת יחסי מין בשבוע שקדם לשכחה יכולה להסתיים בהריון בלתי רצוי. ככל שמספר הגלגול שנשכחו עולה גובר הסיכוי להריון. אם לא קיבלת ווסת בחודש בו שכחת גלגול יש לבצע בדיקת הריון ו/או לפנות לרופא/ה.

מתחת למדבקה שנמצאת במכסה החפיסה (זו שממנה את נוטלת שורה אחת ומדבקה מעל הגלגול) יש הוראות מפורטות כיצד לנהוג במקרה של שכחה. בגלל המינון השונה בגלגול לאורך החודש ההוראות משתנות בהתאם לצבע הגלגול אותה שכחת. להלן הוראות שיתנו לך פתרון פשוט ונוח לשימוש במקרה של שיכחת גלגול:

איחור של פחות מ- 12 שעות מזמן הנטילה הרגיל:

אין מה לדאוג את נשאת מוגנת. קחי את הגלגול שנשכחה והמשיכי כרגיל בנטילת יתר הגלגול.

איחור של יותר מ- 12 שעות מזמן הנטילה הרגיל:

קחי מייד את הגלגול שנשכחה והמשיכי כרגיל בנטילת שאר הגלגול. זכרי, ההגנה מפני הריון נפגמה ועלייך להשתמש באמצעי מניעה נוסף, לא הורמונאלי (כמו קונדום) במשך 9 ימים נוספים.

אם שכחת יותר מגלגול אחת:

השליכי את הנשכחות לפח, והמשיכי ליטול את שאר הגלגול כסדרן. אינך מוגנת כעת ועלייך להשתמש באמצעי מניעה נוסף, לא הורמונאלי (כמו קונדום), במשך 9 ימים נוספים או עד לסיום החפיסה (המאוחר מבין שניהם). הסיכון להריון בלתי רצוי גובר במקרים אלה וכן יכול להופיע דמם קל שאין לו שום משמעות רפואית. במידה ויש דמם חזק יותר או שלא קיבלת ווסת בסיום החפיסה התקשרי לרופא/ה שלך.

– חשוב היורג –

מה לספר לרופא?

חשוב לספר לי על כל בעיה רפואית שאת סובלת או סבלת ממנה בעבר, גם אם היא לא נראית לך קשורה לעניין.

חשוב לדווח גם על מצבים שאולי לא נראים לך כמחלה משמעותית, למשל מיגרנות.

יש לעדכן אותי בנוגע לבעיות בריאות 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 (טרומבозה). אלו עלולים לרמז על תחויות נגד לנטילת גלולות. אנא ברי עם משפחתך (אם לא עשית זאת עד כה) ודאגי לעדכן אותי לגבי כל מחלה בעבר או שינוי בבריאות קרוביך, שינוי בבריאותך או שינוי בהרגליך כמו עישון למשל.

עצה כללית חשובה:

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

אשמח לעמוד לרשותך בכל שאלה שתעזוב.

מה קורה אם יש לי דמם גוך כדי נטיילת הגלולות?

תופעת הדימומים שכיחה בעיקר בשלושת החודשים הראשונים לנטילת הגלולה וצפויה לחלוף. זו תופעה נורמלית, שאינה מחייבת החלפה של הגלולה. הופעת דימום או הכתמה אינם פוגעים ביעילות הגלולה, אינם פוגעים בבריאותך, 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 אג סובאל משלשול מחור או הקאה?

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

האם נטיילת גרופוט יחד עם גלולות פוגע ביעילותן?

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



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

