

## אמצעי מניעה לצעירות – לא מה שחשבתם

נתונים ממחקר סקר עולמי גדול עם 13,986 משתתפים גילאי 10-30, מ-35 מדינות וביניהן ישראל, מביא נתונים מדאיגים על מידת הזהירות שבני נוער נוקטים, ביחס ליחסי מין.

על לפי הסקר:

- אחוז מדאיג של צעירים (43.8%) קיימו יחסי מין עם פרטנר חדש ללא אמצעי מניעה
- אצל רוב הצעירים המקור המועדף להשגת מידע הוא גוגל (אצל 70.2% מהמשיבים) והוא מקור המידע הראשון.
- 51% מהנשאלים אינם חושבים שיש צורך ב"אהבה לשם קיום סקס

לא מפתיע אם כך, שכמחצית מכלל ההריונות בעולם הם לא מתוכננים (לפי נתוני ארגון הבריאות העולמי).

קיימים אמצעי מניעה מועטים שבכדי להשיגם אין צורך במרשם או הפניה מרופא, כמו למשל הקונדום והספוגית. לעומת זאת, רוב אמצעי המניעה מצריכים ביקור אצל הרופא הגינקולוג, ובהמשך בבית המרקחת, כגון הגלולות, המדבקה והטבעת הווגינלית. וכמובן, הזריקה התלת-חודשית.

למרות המגוון הגדול הקיים של אמצעי המניעה, הצעירים לא נזהרים דיים ואינם דואגים להשתמש באמצעי מניעה כלשהו.

מצב עגום זה מביא לתוצאות קשות היות ו אי השימוש באמצעי מניעה, המסוכן יותר מכל אמצעי מניעה קיים, גורם לביצוע הפלות שלהן יש מחיר כלכלי, חברתי, נפשי ובריאותי יקר, מכאן ברור כי קיים צורך ממשי במניעת ההריון שאינו מתוכנן שמשמעה מניעת סבל נפשי וגופני, מניעת סיכונים בריאותיים, ומניעת בזבז משאבים כספיים.

### אילו אמצעי מניעה נמצאים בשימוש הרב ביותר?

לפי אותו מחקר עולמי, בגלולה משתמשות: 35% מהצעירות, בקונדום: 74% מהצעירים, במשגל נסוג 22% ובאמצעים אחרים (מדבקה, טבעת, זריקה, התקן) 11%.

הגלולה היא אמצעי מניעה פופולרי ושכיח. אינה מומלצת לנשים מעשנות, לבעלות עודף משקל, לנשים שסובלות מלחץ דם גבוה או חוסר איזון הורמונאלי ונשים הסובלות מקרישיות יתר ומיגרנות. הצלחת הגלולה במניעת הריון תלויה באישה היות ועליה מוטל לזכור ליטול אותה בכל יום, ולהתחיל חפיסה חדשה במועד.

הזריקה התלת חודשית: המבוססת על הורמון הפרוגסטרון, מוזרקת אחת לשלושה חודשים. יעילה מאוד במניעת הריון. אך לא מתאימה לסובלות מאקנה, ולנשים עם נטייה לאוסטיאופורוזיס.

המדבקה: מודבקת על הגוף והיא פועלת במשך שבוע, ויש צורך להחליף שלוש מדבקות בחודש. לאחר הפסקה של שבוע מותחלת סדרה חדשה של 3 מדבקות שבועיות. המדבקה אינה מומלצת לנשים הסובלות מלחץ דם גבוה, לנשים מעשנות ולנשים מעל גיל 35.

טבעת וגינלית: טבעת גמישה המוכנסת על ידי האשה לנרתיק לשלושה שבועות בחודש, ויש להחליפה אחת לחודש, לאחר שבוע הפסקה. הטבעת הווגינלית אינה מומלצת לנשים מניקות, נשים הסובלות מלחץ דם גבוה ונשים מעשנות מעל גיל 35.

ספוגית: מעין ספוג רך הספוג בקוטלי זרע מוחדר לנרתיק ומגיע בגודל אחיד שמתאים לכל אישה. מיועד לשימוש חד פעמי, בדומה לקונדום.

## מה חדש? רופאים ורשויות הבריאות ממליצים

בשנים האחרונות חל שינוי דרמטי ומהיר בקרב המוסדות והארגונים הרפואיים בעולם, לטובת **התקן תוך רחמי** כאמצעי המניעה היעיל והבטוח ביותר, ובמיוחד עבור נערות וצעירות. התקן תוך רחמי הוא אמצעי מניעה יעיל לטווח ארוך, עשוי נחושת או פלסטיק, הפועל מקומית בתוך הרחם. ההתקן הוא אמצעי מניעה **הפיך** – ניתן להוציאו בכל זמן, מבלי שקיים סיכון לפוריות שאינה נפגעת בעקבות השימוש בו. ההתקן בטוח מאוד, כמעט ללא תופעות לוואי, ומקנה שקט נפשי ותחושת בטחון לשנים.

כבר ב-2005 פרסם האיגוד הישראלי לאמצעי מניעה נייר עמדה בנוגע להתקן התוך רחמי, ובו מצוין כי השימוש בהתקן הוא יעיל ובטוח, בכפוף לשיקול דעת הגינקולוג, ללא קשר לגיל האישה ואם כבר ילדה בעבר או לא. מסקנות עמדה כאלו פורסמו במקביל גם ברוב מדינות העולם והוסיפו אף הן תוקף משמעותי להמלצות בעניין השימוש בהתקן תוך רחמי המיועד לצעירות.

מחקר שבוצע באוניברסיטת סטנפורד בארה"ב בשנת 2010 בדק תוצאות מעשרות מחקרים קודמים בנושא שימוש בהתקן תוך רחמי בצעירות, ומצא מתוך שקלול כלל מסקנות המחקרים, כי התקן תוך רחמי הוא אמצעי מניעה ארוך טווח שמתאים במיוחד לצעירות. מחקרים רבים נוספים התפרסמו, וניסיון קליני רב הצטבר מאז, וב-2012 יצא האיגוד האמריקאי לגינקולוגיה ומיילדות בעמדה רשמית, תחת הכותרת "אמצעי מניעה למתבגרות", ובה המליץ להרחיב את הנגישות של נערות להתקן תוך רחמי.

לא רק רופאים גינקולוגים תומכים בשימוש בהתקן תוך רחמי כאמצעי המועדף: גם האיגוד האמריקאי לרפואת ילדים פירסם נייר עמדה רשמי ובו המליץ שהתקנים יהיו הבחירה הראשונה של רופאים עבור נערות וצעירות.

בשנה זו 2015 הצטרף גם המוסד הרפואי החשוב בארצות הברית, "המרכז הלאומי לבקרת מחלות ולמניעתן" ה-CDC, הצטרף לתמיכה בשימוש בהתקן התוך רחמי ופירסם המלצות להרחבת השימוש באמצעי מניעה לטווח רחוק בנערות החל מגיל 15.

הסיבות לכך שרשויות הבריאות פועלות להרחבת השימוש בהתקן בקרב הצעירות הן פשוטות, כך מפרט ארגון Planned Parenthood – ארגון אמריקאי הפועל למען תכנון משפחה ומניעת הריונות לא מתוכננים, ומפרט מדוע ההתקן תוך רחמי מתאים במיוחד לצעירות:

- יעיל, בטוח ונוח: התקן הוא אמצעי המניעה שנמצא היעיל ביותר, בטוח ונוח-לשימוש לנערות וצעירות, כך לפי האיגוד הגינקולוגי האמריקאי
- מקנה שקט נפשי: השימוש בהתקן מאפשר "חופש" מהתעסקות במניעת הריון למשך 3-5 שנים
- פרטיות: בניגוד לאמצעי מניעה אחרים כמו קונדום, מדבקה, גלולה, טבעת – ההתקן מוסתר ולא ניתן לגלותו בטעות
- בלי מרשמים ובלי בתי מרקחת: לאחר ההתקנה, אין צורך עוד לזכור ולהגיע לבית מרקחת ולקנות אותו, וכמו כן אין צורך לזכור להשתמש בו, וזאת בניגוד לרוב אמצעי המניעה האחרים
- זול: לטווח הארוך הוא זול משמעותית בהשוואה לאמצעי מניעה אחרים

## חדש בישראל:

כבר לפני שנתיים הושק בארה"ב התקן תוך רחמי חדש, שתכונותיו הופכות אותו למתאים ונוח לצעירות,

וכעת החל להיות משווק התקן כזה גם בישראל. ג'נס (Janess) – זהו התקן תוך רחמי המתאים לאורח החיים של צעירות המעוניינות במניעת הריון. ולו תכונות ייחודיות:

- מכיל רבע מהמינון ההורמונלי שיש בהתקנים אחרים
- ממדי ההתקן קטנים מאלו של התקנים אחרים
- קוטר המוליך השמש להתקנתו צר יותר מזה של התקנים אחרים
- משך הפעילות – שלוש שנים

הג'נס הוא התקן תוך רחמי עשוי פלסטיק, בצורת T, מכיל הורמון לבונוגסטורל המשתחרר אל חלל הרחם באופן מקומי ומבוקר, מונע הריון ביעילות במשך שלוש שנים, ניתן להוציאו בכל זמן, אינו פוגע בפוריות ונטול תופעות לוואי. איננו מורגש על ידי המשתמשת או על ידי בן זוגה. ההתקן פועל ברחם באופן מקומי – ההורמון המופרש ממנו מעכב את צמיחת רירית הרחם ובכך הופך אותה לבלתי מתאימה לקליטת הריון, ומעודד התעבות ריר צוואר הרחם, ההופך למחסום לתאי הזרע. ההתקן לא מעכב את הביוץ, שממשיך כסדרו.

התקן ג'נס אושר לשימוש על ידי ה-FDA האמריקאי, ה-EMA האירופי, ועל ידי משרד הבריאות בישראל. נמצא בשימוש בארה"ב ואירופה מאז 2014, ובישראל מהיום.