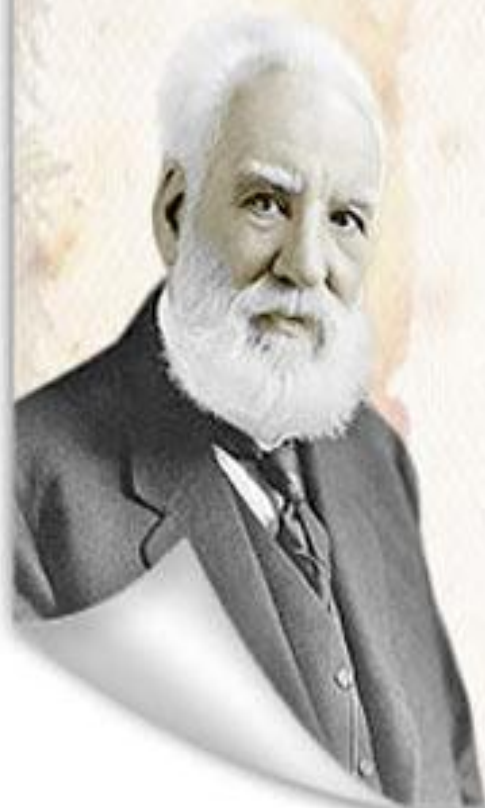


# به نام خدا



تمام افکار خود را روی کاری که دارید انجام می‌دهید  
متمرکز کنید. پرتوهای خورشید تا متمرکز نشوند  
نمی‌سوزانند.



الکساندر گراهام بل (۱۸۴۷-۱۹۲۲)  
(مخترع، مبتکر و دانشمند)

عوارض شایع و غیر شایع  
روشهای هورمونی

و

چگونگی برخورد با آنها

# فرصت های ترکیبی

## عوارض شایع و چگونگی برخورد با آن ها :

○  
عارضه های شایع معمولاً در ماه های اول  
مصرف بروز نموده و در عرض ۲-۳ ماه کاهش  
یافته و یا از بین می رود.

## عوارض شایع و چگونگی برخورد با آن ها :

**۱. افزایش وزن:** دلایل آن تجمع مایعات در بدن به دلیل :

اثر پروژسترون

افزایش اشتها

و به دنبال آن افزایش مصرف مواد غذایی است.

○ افزایش وزن با ورزش منظم و رژیم غذایی متعادل بهبودمی یابد.

عوارض شایع و چگونگی برخورد با آن ها :

② لکه سنی و خونریزی سن قاعدگی ها:

معمولا در مدت ۲-۳ ماه اول مصرف مشاهده شده و می تواند ناشی از فراموشی قرص نیز باشد.

③ در این صورت توصیه به مصرف مرتب قرص و سعی در فراموش نکردن مصرف مرتب آن ، اقدام اصلی خواهد بود.

④ برای آگاهی از شیوه حل این مشکل به تذکرات حین مصرف مراجعه شود.

عوارض شایع و چگونگی برخورد با آن ها :

۳. حساسیت سینه ها :

- با رعایت توصیه های بهداشتی مانند
- استفاده از سینه بند های محکم
- مسکن های معمولی ،
- استفاده از کمپرس سرد یا گرم رفع می گردد.

اگر مشکل ادامه یابد، فرد به ماما، پزشک ارجاع خواهد شد.



## عوارض شایع و چگونگی برخورد با آن ها :

### ۴. سردردهای خفیف:

○ غالباً با مسکن های معمولی برطرف می شود.

○ سردرد های شدید و یا سردردهایی که با فشار خون بالا ، علائم عصبی یک طرفه و یا اختلالات بینایی همراه باشد ، از علائم هشدار بوده و باید ارجاع فوری به متخصص مربوطه و تغییر روش را به دنبال داشته باشد.

## عوارض شایع و چگونگی برخورد با آن ها :

### ⑤. تهوع:

⑥ خوردن قرص در هنگام خواب و یا همراه با غذا، راهی موثر برای کاهش شدت تهوع های خفیف و قابل تحمل خواهد بود.

⑥ درمان موقت تهوع برای ۲-۳ ماه اول با داروهای ضد تهوع (مثل شبی یک قرص ویتامین B6 ) نیز امکان پذیر است.

⑥ خوردن قرص در صورت تهوع شدید و غیر قابل تحمل ادامه نخواهد یافت.

# عوارض نادر و چگونگی برخورد با آن ها:

- اگر هر کدام از موارد زیر مشاهده شود، ارجاع فرد به متخصص مربوطه ضرورت دارد.
- ۱. تغییر خلق و خوی (افسردگی)
- ۲. لکه های رنگی در پوست صورت (کلواَسما)
- ۳. بروز سرطان سینه
- ۴. عوارض پیش سرطانی دهانه رحم
- ۵. بروز تومورهای خوش خیم و تومورهای بدخیم کبدی
- ۶. آمنوره ( قطع قاعدگی)
- ۷. سکنه های قلبی (بویژه در سیگاری ها)
- ۸. سکنه مغزی (بویژه در افراد سیگاری و فشارخون بالا)
- ۹. افزایش فشار خون به بیش از ۱۶۰/۱۰۰ میلیمتر جیوه
- ۱۰. احتمال بروز خونریزی های نامنظم رحمی
- ۱۱. لخته شدن خون در ورید ها ، بویژه در افراد سیگاری و مبتلا به اختلالات انعقادی خون



CopyRight  
www.one.com.kh

# آمیپول سیکلوفم

- عوارض شایع معمولا در ماههای اول مصرف بروز نموده و در عرض ۲-۲ ماه کاهش یافته و یا از بین می روند. این عوارض عبارتند از :
  - ۱- سردرد و سرگیجه
  - ۲- حساسیت سینه ها
  - ۳- افزایش وزن خفیف
  - ۴- افزایش بروز افسردگی و اضطراب
  - ۵- آکنه
  - ۶- کم شدن مقدار و تعداد روزهای خونریزی قاعدگی
  - ۷- کاهش HDL و کاهش نسبت HDL به LDL

- مقدار مناسب کلسترول کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر است
- مقدار مناسب تری گلیسیرید کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر می باشد..
- مقدار مناسب HDL برابر و یا بیشتر از ۶۰ میلی گرم در دسی لیتر می باشد.
- مقدار مناسب LDL کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر است.
- اگر نسبت HDL به LDL بالاتر از ۴/۰ باشد، نشان دهنده این است که شخص در حالت طبیعی قرار دارد.

# عوارض غير شايع سيكلوفم

○ ١- خونريزي نامنظم رحمي

○ ٢- آمنوره

# نحوه برخورد با عوارض سیکلوفم

- **حساسیت سینه ها :** با رعایت توصیه های بهداشتی مانند استفاده از سینه بند های محکم و مسکن های معمولی (آسپرین ، ایبوپروفن و استامینوفن) ، استفاده از کمپرس سرد یا گرم رفع می گردد. اگر مشکل ادامه یابد، فرد ارجاع خواهد شد.
- **افزایش وزن:** به دلیل تجمع مایعات در بدن به دلیل اثر پروژسترون ، افزایش اشتها و به دنبال آن افزایش مصرف مواد غذایی است. افزایش وزن با ورزش منظم و رعایت رژیم غذایی متعادل بر طرف خواهد شد.
- **در صورت بروز سردردهای خفیف** ناشی از تزریق آمپول: می توان از مسکن های معمولی مانند آسپرین ، ایبوپروفن یا استامینوفن استفاده کرد. در صورت برطرف نشدن مشکل ، فرد ارجاع خواهد شد
- **آکنه:** با تغییر رژیم غذایی (کاهش میزان چربی مصرفی خصوصا تنقلات چرب و افزایش مصرف میوه جات و سبزیجات تازه) و تمیز نگه داشتن پوست برطرف می شود.
- **تغییرات خلق و خوی (افسردگی):** با ادامه استفاده از آمپول ، بهبود می یابد. در غیر این صورت و در صورت گذشت زمانی بیشتر از سه ماه ، ارجاع به پزشک ضروری است .



◎ **خونریزی نامنظم رحمی:** این عارضه شایع نیست و معمولاً در عرض ۲-۳ ماه اول استفاده از آمپول برطرف شده و حداکثر پس از یکسال منظم می شود. برای رفع کوتاه مدت این مشکل می توان استفاده قرص ایبوپروفن را در سه وعده و به مدت پنج روز توصیه کرد. در صورت ادامه پیدا کردن خونریزی نامرتب رحمی ، علی رغم گذشت سه ماه از زمان استفاده از آمپول ، یا شروع شدن خونریزی نامرتب پس از چند ماه استفاده از این آمپول فرد باید به متخصص زنان ارجاع شود.

◎ **خونریزی شدید و طولانی رحمی :** معمولاً در عرض ۲-۳ ماه اول استفاده از آمپول ترکیبی برطرف می شود . برای رفع کوتاه مدت این مشکل می توان استفاده روزانه ایبوپروفن را در سه وعده و به مدت پنج روز توصیه کرد . استفاده از این داروها با شروع خونریزی شدیداً آغاز می شود. در صورت شروع و یا ادامه پیدا کردن خونریزی شدید یا طولانی پس از چند ماه استفاده از این آمپول ها یا آمپوره ، فرد باید به متخصص زنان ارجاع شود.

◎ **آمنوره: شایع نیست.** در صورت وقوع باید آزمایش حاملگی انجام شود، در صورتیکه آمنوره از عوارض مصرف دارو باشد باید آموزش و مشاوره لازم به گیرنده خدمت داده و در صورت عدم موافقت وی می توان روش راعوض کرد.

◎ ۸۰٪ زنانیکه با مصرف DMPA دچار آمنوره شده اند، با تغییر روش به سیکلوفم خونریزی رحمی آنها شروع می گردد.



# قرص های شیردهی

عارضه شایع و چگونگی برخورد با آن :

◉ **خونریزی نامرتب رحمی** : این عارضه معمولا در ماه های اول مصرف دیده شده و ۲ تا ۳ ماه پس از آغاز مصرف از بین رفته و یا کاهش می یابد.

در صورت تداوم خونریزی نامرتب و یا نارضایتی فرد، برای قطع خونریزی تا پنج روز، کپسول مفنامیک اسید روزی سه بار و در هر بار دوکپسول وروزی یک قرص آهن تجویز می گردد.

در صورت تداوم خونریزی علیرغم درمان، فرد ارجاع خواهد شد.

# عوارض غیر شایع قرص های شیردهی و چگونگی برخورد با آنها:

○ ۱- کیست های تخمدانی: ارجاع به متخصص زنان

○ ۲- حاملگی خارج از رحم: در صورت هر گونه شک ارجاع به متخصص زنان

○ ۳- خونریزی شدید: تا پنج روز، روزی سه نوبت و در هر نوبت دو عدد کیسول مگنمیک اسید و نیز یک قرص آهن تجویز میگردد. اگر خونریزی علیرغم درمان یادشده ادامه یابد، ارجاع فرد به متخصص زنان ضروری است.

○ ۴- سردرد: در صورت بروز سردردهای شدید ( میگرن، سردردهای همراه یا تازی دید ) و یا سردردهای طولانی مدت و مزاحم، باید فرد را ارجاع به متخصص داخلی یا اعصاب داد.

○ ۵- حساس شدن سینه ها: این عارضه با رعایت توصیه های بهداشتی رفع می گردد. در غیر این صورت باید فرد را به ماما و در صورت نیاز به متخصص زنان ارجاع داد.



# آمپول سه ماهه

◉ عوارض شایع آمپول سه ماهه و چگونگی برخورد با آن ها:

◉ ۱. اختلالات قاعدگی ( لکه بینی، آمنوره، خونریزی نامرتب)

◉ ۲. افزایش وزن

◉ ۳- حساس شدن سینه ها

# عوارض شایع آمپول سه ماهه و چگونگی برخورد با آن ها:

- ۱. اختلالات قاعدگی ( لکه بینی، آمنوره، خونریزی نامرتب):
  - خونریزی نامرتب رحمی معمولا در ماه های اول مصرف دیده شده و در عرض ۲-۳ ماه اول از بین رفته و یا کاهش می یابد(رفع این عارضه گاه نیازمند زمانی معادل ۶-۱۲ ماه خواهد بود).
  - در صورت تداوم خونریزی نامرتب رحمی ، باید او را برای بررسی بیشتر ارجاع داد.
  - اگر دلیل خونریزی تزریق آمپول باشد کیسول مگنمیک اسید روزی سه بار و در هر بار دو عدد تا پنج روز تجویز می گردد. در صورت بهبود نیافتن تا سه ماه و یا وقوع خونریزی به هر دلیل دیگر بجز تزریق آمپول ارجاع به متخصص زنان ضرورت دارد.
  - اگر آمنوره از ابتدای تزریق آمپول ایجاد شود، نیاز به درمان نداشته و صرفا باید به فرد اطمینان خاطر داده شود.
  - پرسی بارداری در مواردی که فرد پس از تزریق آمپول، خونریزی قاعدگی منظم داشته و بعدا دچار آمنوره شده باشد، لازم است.

# عوارض شایع آمپول سه ماهه و چگونگی برخورد با آن ها:

۲. افزایش وزن: افزایش وزن بیشتر به دلیل آثار هورمون پروژسترون ، افزایش اشتها و مصرف بیشتر مواد غذایی و معمولاً تا دو کیلو گرم در سال اول استفاده از آمپول گزارش شده است.

این افزایش وزن با احتباس مایعات همراه نیست در بررسی افزایش وزن باید سایر عوامل افزایش وزن را در نظر گرفت .

مشکل افزایش وزن با رعایت رژیم غذایی و ورزش قابل رفع است.

۳- حساس شدن سینه ها: با استفاده از سینه بند های مناسب و مسکنهای معمولی بر طرف می گردد. در غیر این صورت ارجاع به ماما و پزشک ضروری است .



# عوارض غیر شایع آمپول سه ماهه و چگونگی برخورد با آنها:

- این عارضه ها ممکن است هرگز مشاهده نشده و یا خیلی به ندرت مشاهده شود. اگر این عارضه ها مشاهده شود، ارجاع ضروری است.
- ۱. **تغییر خلق ( بی خوابی و افسردگی) :** ارجاع به روانپزشک
- ۲. **سردرد و گیجی :** ارجاع به متخصص زنان
- ۳. **نفخ شکم :** ارجاع به پزشک مرکز
- ۴. **کاهش میل جنسی :** ارجاع به روانپزشک
- ۵. **تاخیر در برگشت باروری :** ارجاع به متخصص زنان
- ۶. **شک به وجود سرطان پستان :** ارجاع به متخصص جراحی
- ۷. **حساسیت :** این عارضه بسیار نادر است. توصیه می شود که استفاده کنندگان از DMPA بلافاصله پس از تزریق واحد رایه خدمت را ترک نکنند و در صورت بروز علایمی که می تواند نشان دهنده حساسیت باشد، مانند احساس خارش در محل تزریق، این علایم را گزارش کنند. در صورت بروز حساسیت به DMPA ، اقدام متناسب با شدت حساسیت ایجاد شده انجام خواهد شد.



# روش اورژانس

◎ عارضه ها و چگونگی برخورد با آنها:

◎ ۱- تهوع و استفراغ حین مصرف

◎ میزان تهوع و استفراغ با استفاده از قرصهای ترکیبی به ترتیب حدود ۵۰٪ و ۲۰٪ بوده که این عوارض با استفاده از قرص های لوونورجسترل به حدود ۲۰٪ و ۶٪ کاهش می یابد.

◎ بهتر است قبل و ۴-۶ ساعت پس از مصرف هر دوز EC از یک داروی ضد تهوع مانند دیمن هیدرینات یا دیفن هیدرامین استفاده شود.

◎ قرص دیمن هیدرینات ۲۵-۵۰ میلی گرم ۴ - ۳ بار در روز یا قرص (شربت) دیفن هیدرامین ۲۵- ۵۰ میلی گرم ( ۴-۲ قاشق غذاخوری کوچک) که مصرف دوز اول آن نیم ساعت قبل از خوردن قرص EC و دوزهای بعدی (در صورت نیاز) با فاصله های ۶ ساعته پس از آن است، در کاهش شدت تهوع و استفراغ موثر است.

◎ ۲- اختلال قاعدگی: ممکن است که قاعدگی بعدی چند روز زودتر یا دیرتر آغاز شود، طول مدت آن تغییر یافته و تغییر در مقدار خونریزی ایجاد می شود. فرد باید در مورد بی خطر بودن این مسئله آگاهی داشته باشد.

◎ ۳- سردرد و سرگیجه

○ **لکه‌های قهوه‌ای پوست شما:** کلاهما لکه‌های قهوه‌ای رنگی هستند که در بارداری یا در زمان مصرف قرص‌های هورمونی در فرد به وجود می‌آیند. این لکه‌ها ممکن است با قطع شدن قرص هم تا مدتی باقی بمانند اما می‌توان آن‌ها را با پمادهای موضعی مانند آزلائیک اسید از بین برد یا این‌که قرص‌های هورمونی را از استروژن یا ترکیبی به قرص‌هایی که تنها حاوی پروژسترون هستند تغییر داد. در صورتی که دچار این لکه‌ها شده‌اید تا مدتی از تابش مستقیم نور خورشید دوری کرده و همیشه ضدآفتاب مصرف کنید.

○ گاهی مصرف قرص‌های جلوگیری از بارداری موجب ایجاد لکه‌های پوستی روی صورت می‌شود که به ماسک حاملگی معروف است و معمولاً در بارداری و بعثت وجود مقادیری زیاد استروژن در بدن پدید می‌آید. می‌توان با محافظت پوست در برابر اشعه و آفتاب احتمال بروز این وضعیت را کاهش داد، اما اگر شما دچار این عارضه شده‌اید بهتر است با مشاوره با پزشک یا ماما خود، از این به بعد از قرص‌های حاوی پروژسترون استفاده کنید یا کلاً یک روش دیگر را برای جلوگیری از بارداری انتخاب نمایید. زیرا تداوم مصرف استروژن ممکن است موجب تیره شدن یا وسعت ضایعه پوستی شود.

● **مشکل غیر قابل پیش‌بینی :** لکه بینی یا دفع مقادیر کم خون در طول ماه و خارج از زمان عادت ماهانه یکی از بدترین عارضه‌های قرص‌های ضدبارداری است که خانم‌ها از آن شکایت دارند. یکی از اصلی‌ترین شکایت‌های خانم‌ها در مورد لکه‌بینی این است که قابل پیش‌بینی نیست و گاهی ممکن است باعث نگرانی هم شود.

● علت این مسئله این است که با مصرف این هورمون‌ها لایه پوشاننده سطح رحم به حدی شکننده و نازک می‌شود که با کمترین تغییری در مقدار هورمون‌ها کنده می‌شود و باعث خونریزی می‌شود. به همین علت است مصرف قرص‌های بارداری باعث سبک‌تر شدن خونریزی‌ها در زمان عادت ماهانه می‌شوند و گاهی اصلاً باعث از بین رفتن عادت ماهانه در خانم‌ها می‌شوند اما کمی تغییر در مصرف این داروها یا مشکلات گوارشی حین مصرف آن‌ها می‌تواند باعث خونریزی شود. به همین علت یکی از روش‌های مقابله با این عارضه مصرف قرص‌ها در یک زمان مشخص در هر روز است تا تغییری در میزان هورمون‌ها در خون ایجاد نشود. در صورتی که از قرص‌های با دوز هورمونی پایین استفاده می‌کنید و دچار خونریزی بین دوره ماهانه می‌شوید می‌توانید با مشورت با پزشک قرص‌های با دوز بالا مصرف کنید. حتماً در مورد لکه‌بینی با پزشک‌تان مشورت کنید. گاهی خوردن یک داروی ضدالتهاب مانند ایبوپروفن می‌تواند این مشکل را برطرف کند.

سخن گویان

بهشت و دوزخ ما در این جهان در دستان خود ماست،  
نیکی پاسخ نیکی و بدی سزای بدی،  
نتیجه‌ی زندگی ما اعمال ماست.



زرتشت پیامبر ایران باستان

علی‌رضا اولو

واحد سلامت خانواده و جمعیت  
سعیدی : کارشناس خدمات باروری سالم - جمعیت  
واحد سلامت خانواده و جمعیت

آرزو نمیکنم که بیانی

آرزو میکنم وقتی آمدی چشمانم شرمسار نگاهت نشود

چون همه میدانند که می آبی

الفرج

اللهم عجل لوليک

