

Persiska

NUVARING[®] 
(etonogestrel/etinylestradiol)

یک حلقه جلوگیری در ماه

NuvaRing (etonogestrel/etinylestriadiol) یک حلقه نرم پلاستیکی است که شما خود آن را در آلت تناسلی تان قرار داده و سه هفته نیز در آنجا باقی خواهد ماند. **NuvaRing** در طول این مدت مقدار کمی هورمون را بطور ممتد از خود ساطع می کند که از طریق غشاء مخاطی آلت تناسلی جذب بدن می شود.

چرا یک وسیله جلوگیری از طریق آلت تناسلی؟

آلت تناسلی به چند دلیل بهترین جایی است که می توان از یک وسیله جلوگیری با اثر طولانی مدت استفاده کرد. غشاء مخاطی آن مواد را به راحتی جذب کرده و آنها را بطور مستقیم و به نحوی موثر به جریان خون ارسال می دارد. اگر شما از تامپون استفاده می کنید در آنصورت می دانید که می توانید بدون هیچگونه احساس ناراحتی آنرا در داخل آلت تناسلی خود داشته باشید. قسمت باز آلت تناسلی و قسمت بیرونی آن دارای اعصاب حسی فراوانی است در حالی که قسمت داخلی آن عمدتاً بدون احساس است. جداره های قابل ارتجاعی آلت تناسلی و ماهیچه های دور دهانه آن باعث می شود تا حلقه جلوگیری تا زمانی که خود بخواهید آنرا بیرون بیاورید در آنجا باقی بماند.

نکته جالب در مورد NuvaRing

- برای جلوگیری از فراموشی خوب است! شما لازم نیست که یادتان باشد تا قرص جلوگیری از حاملگی را روزی یکبار استفاده کنید.
- شما وسیله جلوگیری را خودتان وارد و خارج می کنید! برای گذاشتن و یا خارج نمودن سایر وسایل جلوگیری که اثر طولانی مدت دارند می بایست از پزشک و یا ماما کمک بگیرید.
- جلوگیری مطمئن. ایمنی با **NuvaRing** در رابطه با جلوگیری از حاملگی به اندازه قرصهای جلوگیری از بارداری است. مزیت بیشتر آن این است که با این حلقه جلوگیری از بارداری حتی هنگامی که دچار اسهال و استفراغ شوید نیز کاملاً مصونیت خواهید داشت.
- خطر لکه بینی در فواصل بین پریودها کم است زیرا میزان هورمون بطور یکسانی است. در هنگام استفاده از قرصهای جلوگیری از بارداری میزان هورمون در طول روز متفاوت است و بستگی بدان دارد که شما قرص خود را چه مدت پیش خورده باشید. اگر یک قرص را فراموش کرده باشید در آنصورت تغییرات میزان هورمون بیشتر خواهد شد.
- میزان هورمون را می توان کمتر از میزان هورمون قرصهای جلوگیری نگاه داشت. جداره آلت تناسلی هورمونهای **NuvaRing** را بخوبی جذب می کنند و از آنجا که هورمونها از این طریق مستقیماً وارد بدن شده و از معده و روده ها عبور نمی کنند لذا میزان کمتری نسبت به قرصهای ترکیبی جلوگیری از بارداری کافی می باشد.

NuvaRing بدینصورت از حاملگی جلوگیری می کند

طرز کار هورمونهای **NuvaRing** بدینصورت است:

- تخمکهای شما آزاد نخواهد شد. دلیل این عمل نیز آن است که ماده ای که از طرف مغز کار آزاد شدن تخمک را به جریان می اندازد متوقف می شود. بعبارت دیگر هنگام استفاده از **NuvaRing** تخمدانها استراحت می کنند.
- ترشحات قسمت گردن رحم یا بعبارت دیگر "مدخل" رحم شما ضخیم و سفت شده و سبب می گردد تا ورود اسپرم ها دشوار گردد.
- غشاء مخاطی رحم خود را برای پذیرش تخم آماده نمی سازد. بعبارت دیگر رشد نکرده و همچنان نازک باقی می ماند.

پریودهای شما چقدر منظم است؟

آیا شما در فواصل بین پریودها لکه خونی ترشح می کنید؟
از پزشک و یا ماما بخواهید تا یک تقویم به شما بدهند!

چه کسانی از NuvaRing استفاده می کنند؟

NuvaRing برای خانمهایی که در سنین باروری هستند وسیله جلوگیری مناسبی است. **NuvaRing** بخصوص برای کسانی که می خواهند جهت به یاد آوردن و استفاده هر روزه از قرص جلوگیری دغدغه ای نداشته و یا اینکه مایل باشند تا پریود آنها بصورت منظم درآید وسیله مناسبی است.

چه کسانی بهتر است از NuvaRing استفاده نکنند؟

برخی از بیماریها و یا دلایل دیگری سبب می گردند تا برخی از خانمها نمی بایست از وسایل جلوگیری که شامل استروژن است، مثل NuvaRing استفاده کنند. بعنوان مثال اگر خطر آن که شما به ایجاد لخته خونی در رگ دچار شوید بیشتر شده و یا اینکه بیماری قند داشته باشید که بر گردش خون تاثیر می گذارد، و یا اینکه بیماری کبدی مهمی داشته و یا دارید که سبب می شود فعالیت کبد و ترشحات آن در حد طبیعی نبوده، و یا اینکه دچار خونریزیهای می شوید که قابل توضیح نیست در آنصورت نباید از NuvaRing استفاده نمایید. همچنین اگر به یکی از ترکیباتی که در NuvaRing وجود دارد آلرژی داشته باشید. اگر مطمئن نیستید با ماما ی خود و یا با پزشک متخصص زنان صحبت کنید.

سوال و پاسخ

NuvaRing چگونه استفاده می شود؟

NuvaRing را خود شما در داخل آلت تناسلی تان قرار می دهید. بگذارید که سه هفته در آنجا باقی بماند. سپس آنرا در همان روز هفته و همان ساعتی که آنرا داخل گذاشتید بیرون می آورید. سپس مدت 7 روز بدون NuvaRing خواهید بود و پس از آن از یکی دیگر استفاده می کنید.

مثال: اگر شما NuvaRing را روز چهارشنبه ساعت 22 داخل کرده اید می بایست آنرا در همان ساعت در روز چهارشنبه سه هفته بعد بیرون بیاورید. یک حلقه جدید را در همان ساعت در روز چهارشنبه هفته پس از خارج کردن حلقه مجددا در داخل آلت تناسلی قرار می دهید. و به همین ترتیب ادامه می دهید. برای آن که مطمئن باشید حلقه را در موقع مناسب عوض می کنید می توانید جهت یادآوری با سرویس خدمات مجانی ما از طریق SMS تماس بگیرید. به www.p-ring.nu مراجعه کنید.

چگونه NuvaRing را داخل نموده و یا بیرون بیاورم؟

استفاده از NuvaRing از نحوه استفاده از تامپون پیچیده تر نیست. حلقه را بین انگشت شست و انگشت سبابه خود فشار دهید. آنرا به داخل آلت تناسلی خود وارد کرده و با انگشت سبابه خود آنرا بطرف داخل هل دهید تا جایی که احساس راحتی کنید. محل دقیق قرار گرفتن و یا چگونگی قرار گرفتن حلقه بر عملکرد آن هیچ تاثیری ندارد. NuvaRing بیش از حد به داخل فرو نرفته و بهیچوجه خطر آن که جایی گیر کند نیست. بیرون آوردن NuvaRing نیز به همان سادگی است. انگشت سبابه خود را بصورت قلاب بدان گرفته و یا اینکه با انگشت سبابه و انگشت وسطی خود آنرا گرفته و بیرون بکشید.

NuvaRing را بین انگشت سبابه و شست خود فشار دهید.

حلقه را به داخل آلت تناسلی خود فرو ببرید.

حلقه را با کمک انگشت سبابه خود به داخل هل دهید.

حلقه را به کمک انگشت سبابه خود که کمی خم می کنید به بیرون بکشید.

چه موقع می توانم برای اولین بار از NuvaRing استفاده کنم؟

* اگر در طول سیکل پرئود قبلی خود از وسیله جلوگیری هورمونی استفاده نکرده باشید:

NuvaRing را از روز اول سیکل طبیعی پرئود خود یا بعبارت دیگر از روز اول خونریزی خود شروع کنید. شما می توانید آن را بین روز دوم و پنجم نیز شروع کنید ولی در آنصورت بهتر است که از یک وسیله جلوگیری تکمیلی نیز، بعنوان مثال کاپوت در طول 7 روز اول استفاده کنید.

* اگر قرص ترکیبی جلوگیری از بارداری را عوض می کنید:

NuvaRing را حداکثر روز پس از دوران 7 روزه قطع معمولی قرصهای جلوگیری از حاملگی شروع کنید و یا اینکه روز پس از آخرین روز استفاده از قرصهای بدون هورمون از سری قبلی قرصهای جلوگیری از بارداری، شروع نمایید. اگر از روش قبلی خود بدون وقفه و بصورت درست استفاده کرده و کاملا مطمئن باشید که حامله نیستید در آنصورت می توانید در هر یک از روزهای سیکل که خود مایل باشید به این تعویض مبادرت ورزید. دوران بدون استفاده از هورمون در روش جلوگیری قبلی نمی بایست از حد توصیه شده طولانی تر گردد.

* اگر minipiller را عوض می کنید:

شما می توانید قرص Minipiller خود را هر روزی که مایل باشید قطع کرده و NuvaRing را از روز بعد در همان ساعت شروع کنید. در طول 7 روز اول از یک وسیله کمکی دیگر نظیر کاپوت نیز جهت ایمنی بیشتر استفاده کنید.

آیا NuvaRing وسیله مطمئنی است؟

بله. NuvaRing دارای همان ایمنی است که قرصهای جدید جلوگیری از حاملگی دارا می باشند و خطر حامله شدن در حین استفاده از آن کمتر از 1 نفر در هر 100 خانم استفاده کننده در سال است مشروط بر آن که بر طبق راهنماییهای لازم عمل شود.

اگر فراموش کنم که NuvaRing را به موقع بیرون بیاورم چه اتفاقی می افتد؟

شما می توانید بیرون آوردن NuvaRing را تا یک هفته فراموش کنید بدون آن که از اثر آن کاسته شود. هنگامی که آن را بیرون آوردید به مدت 7 روز از آن استفاده نکنید و پس از آن یک حلقه جدید را داخل نمایید. اگر بیشتر از یک هفته از زمان معمول در داخل باقی مانده باشد در آن صورت می تواند بر ایمنی علیه حاملگی تاثیر بگذارد. در آن صورت قبل از استفاده از حلقه جدید کنترل کنید که حامله نشده باشید.

اگر فراموش کنم که حلقه جدیدی را وارد کنم چه اتفاقی خواهد افتاد؟

اگر شما بیشتر از 7 روز بدون حلقه بوده باشید در آن صورت باید به محض آن که یادتان آمد از یک حلقه جدید استفاده کنید. در طول 7 روز آینده نیز از یک وسیله جلوگیری اضافی نظیر کاپوت استفاده کنید. اگر در طول مدتی که حلقه نداشته اید نزدیکی نموده باشید خطر آن هست که حامله شده باشید. هر چه مدت زمان بدون وجود حلقه بیشتر باشد این خطر نیز بیشتر می شود.

آیا من NuvaRing را احساس خواهم کرد؟

اطراف آلت تناسلی (واژن) و قسمت داخلی مدخل آن حساس است ولی در قسمتهای داخلی تر تعداد اعصاب حسی بسیار کم است. برخی از خانمها NuvaRing را حس می کنند. اغلب در صورت احساس وجود حلقه، کافی است که آن را کمی بیشتر بطرف داخل آلت تناسلی هل دهید.

آیا شریک زندگی من وجود NuvaRing را حس خواهد کرد؟

این نسبتاً غیر عادی است که شریک زندگی شما در طول نزدیکی وجود NuvaRing را حس کنند. اینکه افراد احساس ناخوشایندی داشته باشند بسیار نادرتر است. یکی از تحقیقات نشان داد که 85% از خانمها و 71% از شرکای زندگی آنها هرگز و یا بندرت وجود حلقه را احساس کرده اند. 94% از آقایان بهیچوجه مخالفتی با NuvaRing نداشتند.

آیا ممکن است که NuvaRing بیرون بیافتد؟

بسیار به ندرت اتفاق می افتد. این حلقه قابلیت انطباق داشته و قابل خم شدن است و جداره قابل ارتجاع داخل آلت تناسلی آنرا در جای خود نگاه می دارد. علیرغم نکات فوق این خطر هنگامی که می خواهید تامپون را بیرون کشیده و یا شدیداً زور بزنید به حداکثر می رسد.

اگر NuvaRing بیرون بیافتد آنرا فقط با آب ولرم آب کشیده و مجدداً در داخل آلت تناسلی قرار می دهید. اگر بیشتر از سه ساعت در روز بدون حلقه بوده باشید این خطر وجود دارد که ایمنی کمتری در قبال حاملگی داشته باشید. در آن صورت در طول 7 روز آینده به وسیله جلوگیری اضافی مثل کاپوت نیاز دارید.

آیا استفاده از NuvaRing وزن را افزایش می دهد؟

درست همانند سایر وسایل جلوگیری که دارای هورمون می باشند این خطر هست که وزن برخی از خانمها بالا برود. این می تواند بدلیل آن باشد که اشتها بیشتر شده و یا اینکه بدن مایعات بیشتری را در خود نگاه می دارد. ولی چنین خطری کم است و NuvaRing نسبت به سایر وسایل جلوگیری دارای هورمون خطر بیشتری ایجاد نمی کند.

آیا من با استفاده از NuvaRing بیشتر لکه خون خواهم داشتم؟

کلیه وسایل جلوگیری که دارای هورمون هستند می توانند لکه خونی ایجاد کنند. ولی چنین خطری در مورد NuvaRing کمتر است. یکی از دلایلی که می تواند سبب لکه بینی در هنگام استفاده از قرصهای جلوگیری از بارداری باشد آن است که میزان هورمونهای بدن در عرض شبانه روز بسیار متغیر است و این میزان هنگامی که تازه قرص جلوگیری را خورده اید به حداکثر رسیده و هنگامی که می خواهید قرص بعدی را استفاده کنید به حداقل می رسد. با استفاده از NuvaRing این تفاوت میزان را نخواهید داشت زیرا این حلقه بطور مرتب میزان مشخصی هورمون را در طول شب و روز و در خلال سه هفته از خود بیرون می دهد و این مسئله سبب می گردد که خطر لکه بینی بسیار کم گردد.

چگونه می توانم با استفاده از NuvaRing پرئود خود را به عقب بیاندازم؟

شما می توانید پرئود خود را بدین طریق به عقب بیاندازید که بلافاصله پس از خارج کردن حلقه بجای آن که یک هفته بدون حلقه باشید حلقه ای جدید را داخل نمائید. پس از آن از NuvaRing طبق معمول استفاده کنید. اگر پرئود خود را به عقب بیاندازید ممکن است که لکه بینی داشته باشید.

پس از خاتمه استفاده از NuvaRing چقدر طول می کشد تا من بتوانم مجدداً حامله شوم؟

NuvaRing بر امکان حامله شدن شما در آینده تاثیری ندارد. یکی از تحقیقات نشان می دهد که آزاد شدن تخمک معمولاً بین 13 تا 28 روز پس از خارج کردن آخرین حلقه از سر گرفته می شود. مدت زمانی که برای آزاد شدن مجدد تخمکهای شما طول می کشد بستگی بدان دارد که سیکل پرئود شما قبلاً چگونه بوده است.

من از NuvaRing چگونه نگهداری می کنم؟

NuvaRing را می توان به مدت 4 ماه در حرارت معمولی اتاق نگهداری نمود. اگر بخواهید حلقه های جلوگیری استفاده نشده خود را مدت طولانی تری نگهداری کنید در آنصورت آنها را در یخچال بگذارید. دقت کنید تا حلقه جلوگیری را قبل از انقضاء مدت آن استفاده نمائید. NuvaRing را هرگز در حرارت بیش از 30 درجه نگهداری نکنید.

حلقه های استفاده شده خود را چکار کنم؟

کلیه زباله هایی که ترکیبات هورمونی داشته باشند برای محیط زیست مضر هستند. شما می توانید حلقه های استفاده شده خود را در داخل پاکت پلاستیکی قرار داده و به داروخانه تحویل دهید. شما می توانید آنها را در داخل زباله هایی که مطمئن هستید برای سوختن فرستاده می شوند نیز بیاندازید. ولی توجه داشته باشید که بهیچوجه آنها را در توالت بیاندازید.

NuvaRing چه عوارض جانبی می تواند داشته باشد؟

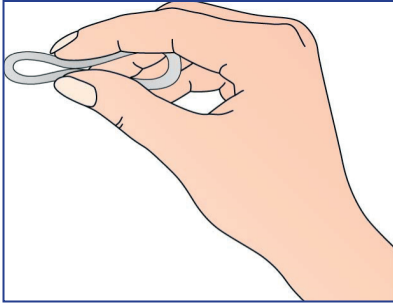
NuvaRing نیز درست همانند سایر داروها می تواند عوارض جانبی داشته باشد. NuvaRing هم دارای استروژن و هم پرورسترون می باشد - درست مثل قرصهای ترکیبی جلوگیری از بارداری - بنا بر این دارای تقریباً همان عوارض جانبی است. خطر بسیار کمی وجود دارد (کمتر از 5%) که شما به یکی از عوارض جانبی زیر دچار شوید: سردرد، ناراحتی در آلت تناسلی، ترشح، حالت تهوع، افزایش وزن، درد سینه ها، کم شدن میل جنسی و یا جوشهای اکنه. لیست کامل را در آدرس www.fass.se خواهید یافت. شما می توانید با ماما و یا پزشک خود نیز صحبت کنید.

آیا NuvaRing خطر ایجاد لخته خونی در رگ را افزایش می دهد؟

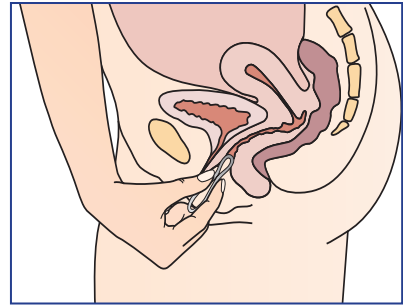
لخته خونی در رگ غیر عادی است. دچار شدن به آن صرف نظر از استفاده و یا عدم استفاده از هورمون صورت می گیرد. لخته های خونی طبعاً عارضه ای جانبی است که جدی بوده ولی در رابطه با استفاده از وسایل جلوگیری از حاملگی که دارای هورمون استروژن می باشند بسیار غیرعادی است.

در رابطه با قرصهای ترکیبی جلوگیری از حاملگی این خطر 2-4 مورد در هر 10000 مصرف کننده در سال است که در مقایسه با 1 مورد در هر 10000 نفر در بین افراد سالمی است که از قرص جلوگیری از حاملگی استفاده نمی کنند و در بین خانمهای حامله 6 نفر از 10000 خانم باردار می باشد. NuvaRing در مقایسه با قرصهای عادی جلوگیری از حاملگی مقدار کمتری استروژن از خود خارج می کند ولی آیا این مسئله سبب کاهش خطر ایجاد لخته خونی در رگ باشد یا خیر سوالی است که در حال حاضر پاسخ آن را نمی دانیم. بنا بر این خطر NuvaRing را از این نظر با خطری که قرصهای ترکیبی جلوگیری از حاملگی ایجاد می کنند یکسان می انگاریم. هیچ فردی که دارای فاکتورهای خطر دچار شدن به لخته خونی در رگ باشد نباید از قرصهای ترکیبی جلوگیری از حاملگی و یا از NuvaRing استفاده نماید. سوال در مورد عوامل خطرناک را از ماما و یا پزشک خود بپرسید.

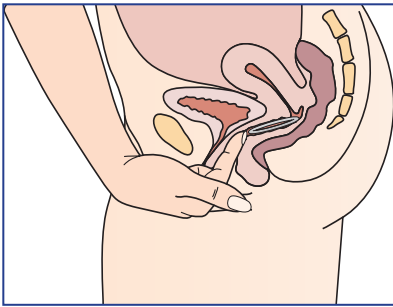
1.



2.



3.



4.

