

KONTRACEPCIJA vs POBAČAJ: Napokon bez mitova i laži – ‘Sve o kontracepciji’ u knjizi Lucije Tešija

Piše: Renata Ivanović | 24/05/2024



Kad u tražilicu stranice Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo utipkate riječ **kontracepcija** iskoči tek jedan članak. I to PR tekst iz 2022. o kampanji za mlade „Nema maženja bez paženja“, a koju je i te godine HZJZ provodio u okviru projekta ‘Živjeti zdravo’ sufinancirane iz Europskog socijalnog fonda. Lani je tu kampanju zamijenila druga pod imenom ‘Imam li SPI?’. U njoj se kontracepcija ne spominje. Na jednom se mjestu govori o kondomu, ali njegova je uloga tu u zaštiti od spolno prenosivih bolesti, a o kontroli trudnoće ni riječi. HZJZ se u tom članku istodobno zgraža nad rezultatima istraživanja kojega su sami proveli godinu ranije te ustanovili da svaki treći srednjoškolac i srednjoškolka prvi seksualni odnos ima u dobi od 15 i 16 godina, a kondom ne koristi njih gotovo 20 posto.

Pa HZJZ tu čak kaže: „Mladi su često suočeni sa zbunjujućim i proturječnim informacijama iz nepouzdatih izvora i od iznimne je važnosti omogućiti im pristup točnim i provjerenim informacijama kako bi očuvali svoje spolno i reproduktivno zdravlje.“

I to je istina. Međutim, na svojim se stranicama HZJZ, kao vodeća nacionalna javnozdravstvena ustanova, nije potrudio ponuditi nezbunjujuće i točne informacije o kontracepciji, metodama, rizicima i dobrim stranama, učinkovitosti i mogućim nuspojavama... Umjesto toga suportira internetsku aplikaciju **spolnozdravlje.hr** udruge HUHIV kojoj je prvenstveni fokus spolno prenosive bolest i HIV. Na toj se aplikaciji nalazi i članak o **metodama kontracepcije**, a na prvom mjestu je, ni više ni manje, navedena apstinencija. Štoviše, među metodama je opisan i **prekinuti snošaj**, koji se metodom kontracepcije u današnje vrijeme ne smatra. Međutim, na stranici spolnozdravlje.hr za nju stoji da je učinkovita 90 posto. Netočno. Njezina je učinkovitost 22 posto, te uz metodu mjerenja plodnih dana, koja je učinkovita 24 posto, ubraja se u najnepouzdanije načine izbjegavanja začeca tijekom seksualnog odnosa.

Prema podacima HZJZ za 2022. (posljednji koji su obrađeni i javno dostupni) u Hrvatskoj je kroz primarnu zdravstvenu zaštitu kontracepcija u toj godini propisana za tek 4031 ženu, od čega je hormonalnih pilula bilo propisano za 2764 žene, a spirala (ne znamo kojih sve vrsta jer se to u izvješću ne navodi) za 849 žena. Istraživanja o korištenju kontracepcije u Hrvatskoj se ne rade, a procjene o tome donose se temeljem uvida ginekologa koji smatraju da samo pet posto djevojaka i žena koristi kontracepcijsku pilulu, a spiralu 20 posto žena. Druga statistika, ona o pobačajima, to i potvrđuje. Čak dvije trećine žena koje traže pobačaj već imaju dvoje i više djece.

Zbog svega toga Hrvatska iz godine u godinu sve lošije stoji i na Europskom atlasu kontracepcije, koji po nekoliko kriterija mjeri koliko je kontracepcija dostupna u svakoj europskoj zemlji. Ove je godine pala još dva mjesta niže, trenutno je na 37. od ukupno 46 zemalja. Nisko je pozicionirana iz više razloga. U Hrvatskoj je kontracepcija bez recepta nedostupna, o kontracepciji javnozdravstvene ustanove na svojim mrežnim stranicama građane ne informiraju. Štoviše, skrivaju se osnovni podaci i informacije o vrstama kontracepcije dostupne u zemlji te sve one važne za seksualno i reproduktivno zdravlje građana. Liječnici u primarnoj zdravstvenoj zaštiti nisu u obvezi informirati pacijentice i pacijente o kontracepciji. Tu je i problem priziva savjesti kod ljekarnika koji odbijaju izdati rutinsku hormonalnu kontracepciju ili pilulu za dan poslije.

Online priručnik 'Sve o kontracepciji'

Kad neće država unatoč tome što je za takve poslove plaćamo, za opće će dobro učiniti pojedinac. U ovom našem slučaju pojedinak. **Lucija Tešija** je farmaceutkinja, a za mlade, prvenstveno mlade žene, napisala je i izdala prvi besplatni *e-book* pod nazivom **“Sve o kontracepciji”**.

Ovaj je online priručnik, čije je nastajanje sufinancirala EU iz Fonda solidarnosti, mjesto na kojem se nalaze sve metode kontracepcije i vrste kontracepcije dostupne u Hrvatskoj. Osim toga za svaku od njih postoji set provjerenih informacija o njihovoj učinkovitosti, mogućim rizicima, dobrim i lošim stranama te nuspojavama koje pojedine mogu izazvati kod pojedinih žena. U ovoj online knjižici, koja i nije tako mala, ima više od 70 stranica, na vrlo pristupačan način nalazimo poglavlja o funkcioniranju ženskih reproduktivnih organa te o menstruaciji i njezinim ciklusima. A ta su znanja nezaobilazna da bi se mogla donijeti informirana odluka o izboru kontracepcije koja će pojedinoj ženi, muškarcu ili paru, najbolje odgovarati te imati najbolje učinke za njihovo seksualno i reproduktivno zdravlje. O svemu tome razgovaramo s Lucijom Tešijom, čija je online knjiga „Sve o kontracepciji“ preuzeta više od dvije tisuće puta, a vi je možete preuzeti **OVDJE**

Zašto kontracepcija?

Na ideju za *e-book* o kontracepciji došla sam kad sam osvijestila veliku količinu dezinformacija o kontracepcijskim pilulama, pa i o kontracepciji općenito. Toliko je mitova o kontracepciji kojima se mlade žene zastrašuju i kojima se dezinformiraju. A s druge strane nedostaju pouzdane informacije. Štoviše o pojedinim se metodama kontracepcije, o rizicima nekih od metoda, o nuspojavama, o njihovoj učinkovitosti i zaštiti, na jednom mjestu informacije ne mogu pronaći. Odlučila sam stoga učiniti upravo to – na jednom mjestu ponuditi sve informacije o kontracepcijskim metodama kako bi žene donijele informiranu odluku važnu za sebe i svoje zdravlje.

Kontracepcijska pilula, i sami ste spomenuli, na najvećem je udaru mitova i dezinformacija? Kako vi objašnjavate toliko nepovjerenje prema njoj, a do prije samo kojeg desetljeća ona je proglašena najvećim znanstvenim otkrićem 20. stoljeća?

Nepovjerenje nastaje iz neznanja, a kada tome dodamo i lobiranje određenih političkih, vjerskih i marketinških opcija dobivamo savršen recept za širenje pristranih informacija – u ovom slučaju onih koje žene odgovaraju od korištenja kontracepcijskih pilula. Osim neznanja, kao problem javlja se i nametanje korištenja kontracepcijskih pilula bez puno objašnjenja zbog čega žene stvaraju odbojnost prema njima. Naime, kontracepcijske pilule se, osim za kontracepciju, mogu koristiti i za smanjenje nekih simptoma bolesti ili stanja, a jedno od njih su i policistični jajnici. Vodim profile društvenih mreža kao savjetnica mladim ženama koje imaju problema s policističnim jajnicima, a one su mi često znale reći nešto negativno o pilulama. Bilo da se ne osjećaju dobro na njima, da su im nametnute, da ih je strah koristiti ih i slično. Tako su mi dale do znanja da postoji velik broj mitova o hormonskim pilulama pa sam dublje ušla u tu temu. Počela sam istraživati kontracepcijske pilule i ustanovila da mladi uopće ne znaju puno o kontracepciji. Kako sam farmaceut, bilo mi je zanimljivo nešto napraviti za kontracepciju, a ujedno pomoći ženama kojima se prvobitno i obraćam i s kojima radim. O kontracepcijskim pilulama se treba educirati, sa svojim ginekologom o njima (i drugim opcijama)

otvoreno porazgovarati te isprobati (ako žena to naravno želi) – tek će onda žena vidjeti kako na njih reagira. Činjenica je da nekim ženama kontracepcijske pilule pašu, a nekima ne.

Farmaceuti i priziv savjesti

Ima vaših kolega i kolegica koje izražavaju priziv savjesti i odbijaju izdati kontracepcijsko sredstvo, najčešće pilule. Kakav je vaš stav prema tome?

U Hrvatskoj u ljekarni, po zakonu, jedino magistar farmacije smije izdati lijek. Međutim, budući da ih je premalo, često se događa da u jednoj smjeni radi samo jedan magistar farmacije što znači da, ako žena dođe u 'krivu' smjenu i naleti na farmaceuta koji ima priziv svijesti, neće moći dobiti kontracepcijsku pilulu ili pilulu za jutro poslije odnosno biti će joj uskraćena zdravstvena usluga zbog priziva svijesti. Moje osobno mišljenje je da farmaceut ne bi trebao imati priziv savjesti te da bi priziv svijesti trebao biti bolje reguliran u zdravstvenom sustavu baš zbog opasnosti uskraćivanja zdravstvene skrbi.

Poznajete li neke od kolega koji imaju priziv savjesti?

Poznajem, međutim to radije ne bih komentirala. Kao što sam navela – smatram da prizivu svijesti zaista nije mjesto u ljekarni, da se na taj način uskraćuje zdravstvena skrb te da nema jednakosti između onih koji priziv svijesti prakticiraju i onih koji ne prakticiraju.

Kako to da ste velik dio svoje online knjige o kontracepciji posvetili edukaciji čitateljica i čitatelja o reproduktivnim organima, posebice ženskim reproduktivnim organima?

Nažalost, kod nas još nema seksualne edukacije u školi. Budući da mladi nemaju tih nekih temelja iz obrazovanja bila sam svjesna da kada pišem o toj temi moram dati i dovoljno detaljne informacije o tijelu kako bi mladi bolje razumjeli cjeloukupnu priču. I to je bio najveći izazov ove knjige, jer je ljudska seksualnost jedna teška tema u našem društvu pa sam morala biti jako oprezna da sve informacije dobro razjasnim, a da pri tome ostanem nepristrana.

Jeste li imali pomoć liječnika, ginekologa? Koliko su oni skloni surađivati i promovirati ovakvu temu i da li savjetuju svoje pacijentice o kontracepciji. Kakvo je vaše iskustvo o tome?

Naš zdravstveni sustav je jako loše posložen i našim ginekolozima, kao i drugim specijalistima, ne preostaje puno vremena raditi s pacijentima. Naša prevencija je isto tako loše organizirana, seksualne edukacije nema i kad sve skupa zbrojimo, naši ginekolozi nemaju vremena da ulaze u dublju raspravu oko kontracepcije. Pacijenti hrvatskog zdravstvenog sustava imaju brojna prava, ali i neke obaveze. Jedna od obveza je i da se sami educiraju. Naravno da tu nastaje problem jer nema nekakvog konkretnog i nepristranog izvora informacija. Za sada postoje neke stranice, kao što je i Vaša, na kojima se pacijenti mogu educirati. Nadam se da će i ginekolozi ubuduće sve više poticati svoje pacijentice na edukaciju i razgovor o kontracepciji, a jedan jednostavan način je pitanjem: „Jeste li razmišljali o kontracepciji? Ako niste, evo vam ova stranica/e-book, pročitajte, pa idući puta možemo raspraviti o vašim pitanjima i o tome što bi Vama najbolje odgovaralo.“

Sve o kontracepciji u ginekološkim ordinacijama

Da li ste ovaj e-book ponudili ginekološkim ordinacijama?

E-book sam ponudila manjem broju ordinacija. Oni s kojima sam bila u komunikaciji su sretno dočekali ovaj e-book, stavili su njegove letke po čekaonicama, dijelili među kolegama. Stvarno sam jako zadovoljna s njihovom suradnjom, a mislim da će se ta suradnja nastaviti jer im zaista služi u praksi.

Što oko kontracepcije mlade žene najviše zanima, a što zabrinjava?

Iako sam e-book namijenila mladim ženama, imam informacije da ga dijele s partnerima, a javio mi se i jedan mladić koji je rekao da mu je e-book pomogao da prihvati kontracepciju. Imao je apstinenciju zbog kontracepcije.

Što se pitanja tiče, najviše ih ima o piluli budući da je to u Hrvatskoj najkorištenija hormonska metoda kontracepcije i najveći je zazor od pilula. Za druge opcije žene ni ne znaju. Nisu upoznate s injekcijama, flasterima, implantatima... Pilule su u fokusu. Postoji veliki strah od nuspojava i odbijanje zbog nametanja. To se događa u slučajevima kad se pilula daje zbog nekih bolesti kao metoda liječenja, a žene imaju osjećaj da im se one nameću i da im se ni ne nudi druga opcija. Istodobno je i veliki problem što se stvara jedna struja ljudi koja ne govori pravu istinu o pilulama i zastrašuje žene zbog vlastite koristi (marketinške zbog prodaje vlastitih suplemenata i online programa, ideološke, vjerske ili političke). Najgora zastrašivanja vezana su uz to da pilula smanjuje plodnost pa sve do toga da nuspojave utječu na odabir partnera i na ponašanje same osobe. To naravno nije istina. Zato je važno žene informirati o stvarnim nuspojavama te o tome kako da ih prepoznaju. Sve treba biti na znanstveno utemeljenim informacijama.

Koliko se žene interesiraju o spiralama?

Ginekolozi nemaju praksu davati spiralu ženama koje još nisu rodile, a kako ja komuniciram s mladim ženama, djevojkama, nemam baš informacija o stavovima prema spirali, jer djevojke uopće ne računaju na tu vrstu kontracepcije.

A što je s injekcijama?

One također postoje na našem tržištu, ali se jako malo koriste, ne zato što nisu dobre, nego zato što ljudi nisu informirani.

Kako vi kao farmaceutkinja komentirate takav jedan deficit informacija koje se direktno tiču reproduktivnog zdravlja i planiranja obitelji?

Smatram da je to za jednu državu u 21. stoljeću nedopustivo. I žene i muškarci, i stariji i mlađi, trebali bi imati pristup znanstveno provjerenim i nepristranim informacijama vezanim za reproduktivno i seksualno zdravlje te planiranje obitelji. Bilo bi poželjno da se ove informacije provlače kroz sustavnu seksualnu edukaciju u školama te da u svakom trenu budu dostupne svima na web stranicama

O prekinutom snošaju

U e-booku dotičete i prirodnu metodu kontracepcije, onu koja govori o prekinutom snošaju? Taj pojam inače kao kontracepcijska metoda u zemljama koje imaju primjenu kontracepcije puno veću nego mi uopće ne postoji. Kako to da se našla u vašoj knjizi?

I sama sam se dvoumila da li prekinuti snošaj staviti u knjigu ili ne. Neki ga ne smatraju metodom kontracepcije i zapravo je jako neučinkovit. Ipak sam stavila jer je kod nas upravo ta metoda jako korištena. Stavila sam ga u rubriku prirodnih metoda, određivanje plodnih i neplodnih dana, baš zato da objasnim njegovu smanjenu učinkovitost. Cilj samog e-booka je da bude nepristran i da ponudi potpune znanstveno utemeljene informacije. Smatrala sam da bih izbacivanjem ove metode ljudima uskratila važne informacije.

Velik vam je dio u knjizi posvećen menstruaciji, točnije edukaciji o menstruacijskim ciklusima. Jesmo li i tu u deficitu znanja?

Znanja o menstruaciji su izrazito niska, a za potrebe objašnjenja pojedinih kontracepcijskih metoda bilo mi je važno objasniti detaljnije menstrualni ciklus. Prvo je trebalo razbiti mitove, kao što je onaj da se tijekom menstruacije ne može zatrudnjeti. Da bi ih razbili moramo znati dijelove ženskih reproduktivnih organa pa se i to našlo u e-booku. Da bi žena mogla pratiti plodne dane bilo je važno detaljnije objasniti faze menstrualnog ciklusa. Sve su to znanja i spoznaje temeljem kojih žene mogu donijeti informiranu odluku o kontracepciji i naći onu metodu koja najviše odgovara. Ne postoji savršena metoda, ali zahvaljujući informiranosti o prednostima i nedostacima pojedine možemo odlučiti koja nama i našem zdravlju najbolje odgovara.

Jeste li imali negativnih komentara nakon objave online knjige „Sve o kontracepciji“?

Imala sam samo jedan komentar negativnijeg tona. Odnosio se na kontracepcijske pilule, a osoba koja ga je napisala rekla je da se doima kao da maskiram pravu pojavnost nuspojava kontracepcijskih pilula. Iz samog komentara dalo se naslutiti da osoba koja je ostavila ovaj komentar u svom radu često susreće žene koje imaju nuspojave na kontracepcijskim pilulama. Naravno da se toj osobi pojavnost nuspojava čini veća, ali ona u praksi to zaista nije. Kao farmaceut moram napomenuti da kada netko uzima neku terapiju svaki dan u nekom duljem razdoblju, kao što se to uzimaju pilule, može i trebao bi pogledati uputu o lijeku i informirati se oko najčešćih nuspojava kako bi ih znao prepoznati na vrijeme. Nuspojave na hormonskoj kontracepciji, kao i kod svakog lijeka, se mogu javiti. O njima se informirajte na vrijeme te razgovarajte sa svojim ginekologom ili ljekarnikom!



LUCIJA TEŠIJA: Nakon završene V. Gimnazije u Zagrebu upisuje i završava Farmaceutsko-biokemijski fakultet, zapošljava se prvo u jednoj od zagrebačkih ljekarni, a potom u jednoj od farmaceutskih tvrtki. I ne staje s učenjem i istraživanjem. Dovršava specijalistički studij nutricionizma, te vodi profile na **Instagramu** i **Facebooku** te podcast na **YouTubeu** kao savjetnica za žene s policističnim jajnicima (PCOS), o neplodnosti, problemima debljine, o inzulinskoj rezistenciji...