

Mirena, rahim içine yerleştirilerek kullanılan ve hormonal etkinlik gösteren bir doğum kontrol aracıdır. Mirena, rahimin biçimine uyabilmesi için T şeklinde plastik bir maddeden yapılmış olup, dikey kolunda hormon veren bir kapsül vardır. Polietilen plastik maddesinden yapılan alete, çekip çıkarmayı kolaylaştıran iki iplik bağlıdır. Kapsüldeki etkin madde: levonorgestrel 52 mg.

Ayrıca: polidimetilsiloksan.

Levonorgestrel; diğer birçok doğum kontrol araçlarında da kullanılan bir vücut hormonudur. Bu hormon en az beş yıl süreyle belli miktarda, günde 20 mikrogram, rahim içinde çözülür.

Mirena'nın çok güvenilir olması çok değişik faktörlere bağlıdır. Bunlar:

- Beden hormonu Levonorgestrel'in Mirena'dan çözülerek ayrılması, rahim içi mukozasında bir dinlenme sağlar.
- Ayrıca, rahimin mukoza tabakasında, rahime takılan her türlü doğum kontrol aleti nedeniyle oluşan karakteristik lokal reaksiyon da görülür.
- Rahim ağzı mukozası nitelik değiştirerek spermaların geçişini zorlaştırır.
- Yumurtalama dönemleri bazen etkilenebilir. Ama bedenin hormon dengesine olan etkisi yok denecek kadar azdır.

Belirtiler

Anti-konsepsiyon, fizyolojik nedeni olmayan aşırı adet kanamaları ve östrojen tedavisi gören kadınlarda, mukozanın büyümesine karşı koruma (klimakteri tedavisi/menapoz dönemi tedavisi).

Şu durumlarda kullanılmaz

Eğer altkarın iltihabı varsa, rahimde sağlıklı kanamalar varsa, rahimde çarpıklık varsa, had safhada karaciğer

hastalığı ya da karaciğerde ur varsa, tromboflebit ya da damar tıkanıklığına doğru bir eğilim varsa Mirena'nın taktırılmaması gerekir.

Önemli

Mirena takılmadan önce, hamilelik durumunun bitmiş ve altkarın iltihabının tamamen geçmiş olması şarttır.

Dışarı atılma

Mirena farkedilmeden rahimden dışarı atılmış olabilir. Eğer Mirena yarım ya da tamamen dışarı atılmışsa, bu durum ancak adet görme sayısının artmasıyla anlaşılır. Böyle durumlarda vakit geçirmeden doktorunuzla ya da ebeyle ilişkiye geçmelisiniz. Korunmasız kaldığı için, hamile kalmak mümkündür.

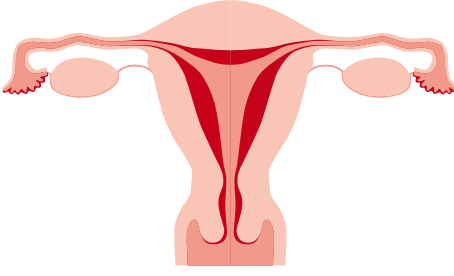
Delinme

Çok nadir durumlarda, özellikle takma esnasında rahim duvarı delinebilir. Böyle durumda Mirena derhal çıkarılmalıdır.

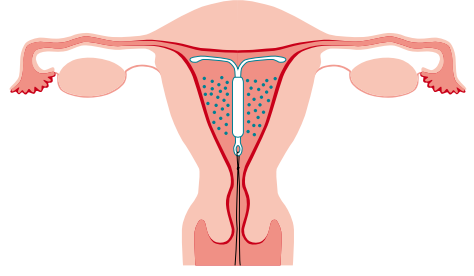
Şeker hastalığı

Mirena'dan gelen az miktardaki hormon glukoz toleransını etkileyebilir, şeker hastası olanların kanşekerlerinin yoğunluğu düzenli olarak kontrol edilmelidir.





Rahimin içi, Mirena'sız



Rahimin içi, Mirena'lı

Adet görmede değişiklikler

Mirena'nın kullanılması normal adet kanamalarında değişikliklere yol açar. İlk üç ay içinde ara kanamalar oldukça olağandır. Genellikle az ve damlalar halinde kanamalar söz konusu olur ama kanamaların fazlaca olduğu durumlar da görülebilir.

Adet kanamaları çok fazla olan kadınlarda genellikle ilk 4-6 ay içinde küçük kanamalar görülür.

Bu hormon rahim içini etkileyerek, rahim içi mukozasının dinlenme durumuna geçmesine neden olur, bu da adet kanamalarının miktarını azalttığından bazı kadınlar bu yüzden adet görmezler. Buna rağmen yumurtalıklar normal işlevlerini sürdürürler ve bedenin diğer hormon dengesi de normaldir.

Eğer 6-8 hafta kanama olmamışsa, gebelik testi için, gebeliği önleyici araçlarla ilgili bağlı olduğunuz sağlık kuruluşuna başvurmalısınız. Test sonucu aldığınız yanıt gebe kalmadığınızı gösteriyorsa Mirena'yı kullanmaya devam edebilirsiniz.

İlk 3-6 aydan sonra kanamalar fazla ve düzensiz ise, bağlı olduğunuz sağlık kuruluşu ile ilişki kurup, korunma yöntemi değiştirme yoluyla, rahatsızlığın başka bir nedeni olup olmadığını da anlamış olursunuz.

Gebelik

Mirena kullanırken gebe kalma tehlikesi oldukça azdır. Eğer Mirena kullanırken gebe kalacak olursanız derhal doktorunuza ya da ebeğinizle ilişki kurunuz. (Mirena rahimde takılı iken gebe kalma durumu çok ender olup, hormonun cenin üzerinde olabilecek etkisi de henüz bilinmemektedir.)

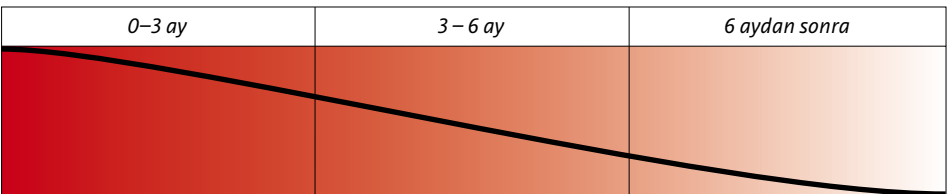
Emzirme

Mirena çok az miktarlarda da olsa anne sütüne geçer. Ama bu miktarın emzirilen çocuk üzerinde etkisi olacağı olası değildir.

Diğer ilaçlar

Düzenli olarak kullandığınız ilaçları doktorunuza/ebenize bildiriniz. Bazı ilaçlar Mirena'nın gücünü etkileyebilir.

Adet kanamalarındaki değişiklik



Kontrol

Mirena takıldıktan sonra üç ay içerisinde normal olarak kontrole çağırılırsınız. Bundan sonraki kontrollerin ne kadar sık olacağını doktorunuz/ebeniz ile birlikte kararlaştırırsınız.

Kullanımı

Mirena istenmeyen gebeliklere karşı emin bir koruyucu isteyen tüm kadınlar tarafından kullanılabilir.

Mirena, adet kanamasının başladığı günden sonra gelen ilk yedi gün içinde takılır. İki adet görme arasındaki süre içinde Mirena'yı değiştirme ya da bir başka emin doğum kontrol aletinden Mirena'ya geçmek mümkündür.

Mirena beş yıl kullanıldıktan sonra değiştirilmelidir.

Mirena'nın gebeliği önleyici etkisi, rahim içine yerleştirildikten hemen sonra başlar.

Mirena istenildiği zaman dışarı çıkartılabilir. Ancak Mirena'nın yerine başka bir koruyucu alet ya da yöntem kullanılıyorsa, hemen gebe kalınması söz konusudur.

Yan etkiler

Mirena'nın yan etkileri normalde çok sarsıcı olmayıp geçicidir.

Alışılmış yan etkileri: Kullananların % 30 unda kanamalarda düzensizlik ve aksamaları rastlanmıştır. Bu normal olarak sürekli olan küçük kanamalardır. 3-6 aydan sonra normal olarak bu tür kanamaların sayısı ve miktarı azalır.



Kanama çizelgesi/Blödningschema

Olası kanamaları günü gününe not ediniz. Adet bezi kullanmanız gerekli olan kanama günlerini **X** işaretiyle küçük damlalar halinde gelen kanama günlerini **S** işareti ile işaretleyiniz. ("**X**" för blödningsdagar med mensskydd, "**S**" för dagar med stänklöbning)

[illegible]

Doktorunuza/ebenize kontrol için giderken bu çizelgeyi yanınıza alınız.

Kullananların yaklaşık % 10-20 sinde kanamalar tamamen biter.

Mirena'nın kullanılmasıyla ortaya çıkan diğer yan etkiler genellikle hormonal niteliklidir. Bunlar; baş ağrısı, sivilce, göğüslerde sertlik, ruhi sıkıntı, kiloda değişiklik, kendini kötü hissetme, akıntı, altkarın ve sırt ağrıları olarak ortaya çıkar.

Çok ender görülen yan etkiler; seksüel istekte azalma, aşırı kılınma, terleme, saç dökülmesi ve saçlarda yağlanmadır.

Bazen yumurtalıkta kist oluşması tehlikesi de söz konusu olabilir. Böyle oluşan kistler normal olarak zamanla kaybolur.

Gebeliği önleyici araçlarla ilgili bağlı olduğunuz sağlık kuruluşu ile ilişki kurmanızı gerektiren durumlar:

- Eğer başka tıbbi sorunlarınız varsa.
- Eğer Mirena'nın tam yerine oturmadığından şüpheleniyorsanız.

- Eğer hamilelikten şüphe ediyorsanız.
- Eğer sürekli karın ağrısı, ateş ya da anormal akıntılar, migrene benzeyen baş ağrısı ya da şiddetli baş ağrısı, yüksek tansiyon ya da sarılık hastalığı varsa.
- Eğer kanamaların şekli değişmişse, örneğin; aniden aşırı miktarda ve tekrar uzun süreli kanamalar oluyorsa, ya da adet görme sancıları tekrar geliyorsa ya da kanamalar tamamen kesilmişse.

Ayrıca

Adet görüldüğü dönemde aybaşı bezi kullanılması tavsiye edilir. Eğer tampon kullanılıyorsa, tamponu dışarı çekerken yanlışlıkla Mirena'yı çekmemeğe özen gösterilmelidir.

Mirena'nın yerinde olup olmadığını anlamak için parmağınızı hazneye sokup, rahim ağzındaki iplikleri hissederek kontrol edebilirsiniz.

Eğer bu iplikler elinize gelmiyorsa mutlaka kontrole gitmeniz gereklidir.

Tarih _____

İlişki kurulacak kişi _____

Telefon _____

Yeniden ziyaret tarihi _____

Her kontrole geldiğinizde bu kartı birlikte getiriniz.

