Punjabi - Number 91a
September 2023

ਦੂਸਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਅਧਾਰਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

Hormonal Contraception and Using Other Medications at the Same Time

ਹਾਰਮੋਨ ਅਧਾਰਤ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਕੀ ਹੈ?

ਹਾਰਮੋਨ ਅਧਾਰਤ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ (ਦ ਪਿਲ)
- ਦ ਪੈਚ (ਐਵਰਾ® - Evra®)
- ਟੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ (ਡੇਪੋ-ਪ੍ਰੋਵੇਰਾ® – Depo-Provera®)
- ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਡਿਵਾਇਸ (IUD) ਮਿਰੇਨਾ® (Mirena®), ਕਾਏਲੀਨਾ™ (Kyleena™)। ਆਈਯੂਡੀਆਂ (IUDs) ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਵਿਚਲੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (intrauterine contraception (IUC)) ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਯੋਨੀ ਵਾਲਾ ਰਿੰਗ (ਨੂਵਾ ਰਿੰਗ™ - NuvaRing™)
- ਇਮਪਲਾਂਟ (ਨੈਕਸਪਲੈਨੋਨ® – Nexplanon®) – ਬਾਂਹ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਰੌਡ

ਹਾਰਮੋਨ ਅਧਾਰਤ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਏਸਟ੍ਰੋਜਨ (estrogen) ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਿਨ (progestin) ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ 1 ਜਾਂ 2 ਹਾਰਮੋਨ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਕਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਉਪਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ (ਸਾਰੇ ਢੰਗ)
- ਲਿੰਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ/ਤਬਦੀਲੀ (transition) ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਭਾਲ (ਦ ਪਿਲ)
- ਫਿਣਸੀਆਂ (acne) ਦਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ (ਕੁਝ ਢੰਗ)
- ਮਹਾਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਭਾਰੀ ਵਹਾਅ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ (IUDs)
- ਹੋਰ ਇਸਤੇਮਾਲ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਢੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।

ਹਾਰਮੋਨ ਅਧਾਰਤ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਮੇਰੀਆਂ ਹੋਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਹਾਰਮੋਨ ਅਧਾਰਤ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਕਰਕੇ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਾਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਪੂਰਕਾਂ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌਰਿਆਂ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਰਮੋਨ ਅਧਾਰਤ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਦਲੋ।

ਕੀ ਦੂਸਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮੇਰੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਹਾਂ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਪੂਰਕਾਂ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਾਸਤੇ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਗੇ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਹਾਰਮੋਨ ਅਧਾਰਤ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਅੰਡਾ ਦਾ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਦੁਆਰਾ ਗਰਭਧਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਧਾਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅੰਡਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਉਹ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਰੂਣ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਰਮੋਨ ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਛੱਡੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹਾਰਮੋਨ ਅਧਾਰਤ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਕੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਓਵਿਊਲੇਸ਼ਨ ਰੋਕ ਕੇ (ਯਾਨੀ ਕਿ ਅੰਡਾਕੋਸ਼ ਅੰਡਾ ਰੀਲੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ)
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿਚਲੇ ਲੇਸਦਾਰ (mucous) ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਕਰਕੇ ਜੋ ਸ਼ੁਕਰਾਣੂ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਕੇ, ਇਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕਿ ਔਰਤ ਓਵਿਊਲੇਟ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਭਾਵ ਅੰਡਾਸ਼ਯ ਇੱਕ ਅੰਡਾ ਰਿਲੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ), ਜੋ ਅੰਡੇ ਦੇ ਚਿਪਕਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਾ ਹੋਵਾਂ ਜੇ ਮੈਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੀ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੇਰੇ ਹਾਰਮੋਨ ਅਧਾਰਤ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨਲ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬੈਰੀਅਰ ਵਾਲਾ ਢੰਗ (barrier method) ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੰਡੋਮ (condoms)
- ਡਾਇਆਫਰਾਮ (diaphragms)
- ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਪਾਂ (cervical caps)

ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਢੰਗਾਂ ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੰਡੋਮ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਇਕੱਲਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਲਿੰਗੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸਟੀਆਈਆਂ) ਵਿਰੁੱਧ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦੌਰਿਆਂ ਵਿਰੋਧੀ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਿਣਸੀਆਂ (acne) ਲਈ ਆਈਸੋਟ੍ਰੇਟੀਨੋਇੰਨ (isotretinoin) ਐਕਿਊਟੇਨ® (Accutane®) ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਢੰਗ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਵਰਤਣਾ ਅਤੇ ਕਿਸੀ ਵੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਬੈਰੀਅਰ ਢੰਗ ਵਰਤਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੇ ਪੂਰਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਗਰਭ ਰੋਕਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ, ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਲਿੰਗੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #08o ਸੰਭੋਗ ਦੁਆਰਾ ਸੰਚਾਰਿਤ ਵਿਗਾੜਾਂ (ਐਸਟੀਆਈਆਂ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਲਈ ਫਾਰਮਾਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/prescription-contraceptives 'ਤੇ ਜਾਓ।