

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ ЗА ТАМПОНИТЕ И КАК ДА ГИ ИЗПОЛЗВАТЕ БЕЗОПАСНО

Обща информация

Тампоните са продукти, използвани за абсорбиране на менструална кръв по време на менструацията и се поставят във влагалището. Техният абсорбиращ материал е памук, вискоза (изкуствена коприна) или смес от двете. Тампоните са предназначени за поставяне с пластмасов или картонен апликатор или без апликатор (с помощта само на пръстите). Всички тампони са снабдени с връв за безопасно изваждане. Някои също така имат допълнителен външен покривен слой, който помага при поставянето и отстраняването.

Всяко менструално кръвотечение е различно, променя се от ден на ден през всеки период на менструация и може да се различава през целия ви менструален цикъл. Ето защо тампоните се произвеждат в различни абсорбции/размери, за да помогнат за овладяването на тези различни течения. Винаги избирайте най-ниската абсорбция, която отговаря на нуждите на вашето менструално течение.

На всяка опаковка тампони има таблица, която показва абсорбцията на тампона чрез капчици и грамове и ги свързва с препоръчано менструално течение.

Абсорбция чрез капчици	Абсорбция в грамове	Обикновено се препоръчва за менструални течения, които са...
●	< 6	От много слаби до слаби
●●	6 - 9	От слаби до умерени
●●●	9 - 12	От умерени до обилни
●●●●	12 - 15	Обилни
●●●●●	15 - 18	Много обилни
●●●●●●	18 - 21	Изключително обилни

Съвети за безопасност и СТШ

Може да сте чували за синдрома на токсичен шок или СТШ. СТШ е много рядко, но сериозно заболяване, което може да бъде фатално. Ето защо е важно да знаете какви са симптомите, да ги разпознаете бързо и незабавно да потърсите медицинска помощ.

Не всички симптоми на СТШ може да се проявят по едно и също време. Ако изпитвате симптоми или се притеснявате, че може да имате СТШ, извадете тампона си за всеки случай, потърсете незабавна медицинска помощ и информирайте лекаря, че имате менструация, използвали сте тампони и че може да имате СТШ.

Симптомите на СТШ могат да включват някои или всички от изброените по-долу:

- Внезапна висока температура над 39°C (102°F)
- Повръщане
- Диария
- Обрив, наподобяващ слънчево изгаряне
- Възпалено гърло
- Световъртеж или припадък

СТШ може да се прояви отново и за тези, които са имали СТШ, не се препоръчва да използват тампони в бъдеще. Ако сте имали СТШ, консултирайте се с лекар преди да използвате какъвто и да било вид тампон или вътрешно вагинално устройство в бъдеще.

Препоръки за безопасното използване на тампони

Внимание: това са общи препоръки, валидни за всички видове тампони. За конкретни инструкции, включително подробности относно поставянето и отстраняването, колко често да сменяте и колко дълго да носите тампон, моля, вижте опаковката или информацията за продукта на марката тампон, която използвате.

- Измийте ръцете си преди и след поставянето на тампон.
- Използвайте тампона с най-ниската абсорбция/размер, който отговаря на вашето течение.
- Използвайте само един тампон наведнъж.
- Не забравяйте да отстраните последния тампон в края на периода на менструация.

За допълнителна информация, моля, вижте информацията за марката на тампоните или посетете [уебсайта на EDANA](#).



Any questions, contact

Luminita Barbu, Regulatory Affairs Director at EDANA

Email: luminita.barbu@edana.org