

VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA PAR TAMPONIEM UN TO DROŠU LIETOŠANU

Vispārīga informācija

Tamponi ir izstrādājumi, kurus lieto menstruālo asiņu uzsūkšanai menstruāciju laikā un kurus ievieto makstī. To absorbējošais materiāls ir kokvilna, viskoze (viskozes zīds) vai abu materiālu sajaukums. Tamponi ir izstrādāti tā, lai tos varētu ievietot ar plastmasas vai kartona aplikatora palīdzību vai arī bez aplikatora (tikai ar pirkstu). Visiem tamponiem ir aukliņa, kas ļauj tos viegli izņemt. Dažiem tamponiem ir arī papildu ārējā pārklājuma slānis, kas atvieglo to ievietošanu un izņemšanu.

Menstruālo asiņu plūsma katrā mēnešreižu dienā atšķiras un var mainīties visā dzīves periodā, kurā jums ir menstruācijas. Tāpēc tiek ražoti dažāda izmēra tamponi / tamponi ar dažādu uzsūkšanas spēju, lai palīdzētu tikt galā ar dažāda stipruma plūsmu. Vienmēr izvēlieties tamponus ar viszemāko uzsūkšanas pakāpi, kas atbilst jūsu menstruālo asiņu plūsmai.

Katram tamponu iepakojumam ir pievienota tabula, kurā aprakstīta tamponu uzsūkšanas spēja pilienos un gramos un ieteikts, cik spēcīgi menstruālo asiņu plūsmai tos lietot.

Uzsūkšanas pakāpe pilienos	Uzsūkšanas pakāpe gramos	Parasti ieteicami šādai menstruālo asiņu plūsmai:
●	< 6	ļoti vieglai līdz vieglai
●●	no 6 līdz 9	vieglai līdz vidēji stiprai
●●●	no 9 līdz 12	vidēji stiprai līdz spēcīgai
●●●●	no 12 līdz 15	spēcīgai
●●●●●	no 15 līdz 18	ļoti spēcīgai
●●●●●●	no 18 līdz 21	ārkārtīgi spēcīgai

Ieteikumi par drošību un TŠS

Iespējams, esat dzirdējusi par toksiskā šoka sindromu jeb TŠS. TŠS ir ļoti reta, taču nopietna slimība, kas var būt nāvējoša. Tādēļ ir svarīgi zināt, kādi ir tā simptomi, ātri atpazīt to un nekavējoties vērsties pēc medicīniskās palīdzības.

Visi TŠS simptomi var neparādīties vienlaicīgi. Ja jums ir simptomi vai rodas bažas par to, ka jums varētu būt TŠS, veiciet piesardzības pasākumus – izņemiet tamponu, nekavējoties vērsieties pēc medicīniskās palīdzības un informējiet ārstu, ka jums ir mēnešreizes, ka lietojat tamponus un jums var būt TŠS.

Var parādīties daži vai visi tālāk norādītie TŠS simptomi:

- Pēkšņa augsta temperatūra, kas pārsniedz 39 °C (102 °F).
- Vemšana.
- Caureja.
- Izsitumi, kas līdzīgi saules apdeguma izraisītajiem.
- Kakla sāpes.
- Reibonis vai ģībonis.

TŠS var parādīties atkārtoti, un sievietēm, kurām bija TŠS, turpmāk nav ieteicams lietot tamponus. Ja jums ir bijis TŠS, pirms jebkura veida tamponu vai makstī ievietojamu ierīču turpmākas lietošanas konsultējieties ar ārstu.

Ieteikumi par tamponu drošu lietošanu

Uzmanību! Šie ir vispārīgi ieteikumi, kas attiecas uz visu veidu tamponiem. Konkrētus norādījumus par jūsu izmantotā zīmola tamponu lietošanu, tostarp informāciju par ievietošanu un izņemšanu, mainīšanas biežumu un lietošanas ilgumu, skatiet uz iepakojuma vai informācijā par produktu.

- Pirms un pēc tampona ievietošanas nomazgājiet rokas.
- Lietojiet tamponu ar zemāko uzsūkšanas pakāpi / mazākā izmēra tamponu, kas atbilst jūsu plūsmai.
- Vienlaikus lietojiet tikai vienu tamponu.
- Pēc menstruāciju beigām neaizmirstiet izņemt pēdējo tamponu.

Papildinformāciju var iegūt, skatot informācijā par tamponu zīmolu vai apmeklējot [EDANA tīmekļa vietni](#).



Any questions, contact

Luminita Barbu, Regulatory Affairs Director at EDANA

Email: luminita.barbu@edana.org