

## INFORMACJE OGÓLNE NA TEMAT TAMPONÓW I ICH BEZPIECZNEGO UŻYWANIA

### Informacje ogólne

Tampony to wyroby używane do wchłaniania krwi menstruacyjnej podczas miesiączki, które są umieszczane wewnątrz pochwy. Materiał chłonny, z którego są wykonane, to bawełna, wiskoza (sztuczny jedwab) lub ich mieszanka. Tampony są przeznaczone do wkładania za pomocą aplikatora z plastiku lub kartonu, albo bez aplikatora (używając jedynie palca). Wszystkie tampony wyposażone są w sznureczek, aby zapewnić ich bezpieczne wyjęcie. Niektóre mają również dodatkową warstwę wierzchnią, która ułatwia ich włożenie i wyjęcie.

Każde krwawienie miesięczne jest inne, zmienia się z dnia na dzień w ciągu każdego okresu i może różnić się na przestrzeni menstruacji. Dlatego tampony mają różną chłonność i różne rozmiary, umożliwiając ich dostosowanie w zależności od krwawienia. Należy zawsze wybierać najniższą chłonność, która będzie pasować do konkretnego krwawienia miesięcznego.

Na każdym opakowaniu tamponów znajduje się tabela opisująca chłonność tamponów w kropelkach i gramach oraz wskazująca, do jakiego krwawienia miesięcznego są zalecane.

Chłonność w kropelkach	Chłonność w gramach	Zazwyczaj zalecane w przypadku krwawienia miesięcznego, które jest...
●	< 6	Bardzo skąpe do skąpego
●●	6 do 9	Skąpe do umiarkowanego
●●●	9 do 12	Umiarkowane do nasilonego
●●●●	12 do 15	Nasilone
●●●●●	15 do 18	Obfite
●●●●●●	18 do 21	Niezwykle obfite

## **Porady dotyczące bezpieczeństwa i zespołu wstrząsu toksycznego**

Być może słyszałeś już o zespole wstrząsu toksycznego. Zespół wstrząsu toksycznego to bardzo rzadka, ale poważna choroba, która może być śmiertelna. Dlatego niezbędne jest zapoznanie się z jego objawami, aby umieć je szybko rozpoznawać i natychmiast zasięgać porady lekarskiej w razie potrzeby.

Objawy zespołu wstrząsu toksycznego nie muszą występować jednocześnie. W przypadku stwierdzenia objawów lub pojawienia się obawy, że możesz mieć zespół wstrząsu toksycznego, zapobiegawczo wyjmij tampon, poproś o natychmiastową poradę lekarską i poinformuj lekarza o bieżącej miesiączce, użyciu tamponów i możliwości pojawienia się u Ciebie zespołu wstrząsu toksycznego.

Objawy zespołu wstrząsu toksycznego mogą obejmować jeden lub więcej z następujących objawów:

- Nagłe pojawienie się wysokiej gorączki powyżej 39°C (102°F)
- Wymioty
- Biegunka
- Wysypka przypominająca oparzenie słoneczne
- Ból gardła
- Zawroty głowy lub omdlenia

Zespół wstrząsu toksycznego może nawracać i osobom, które go przeszły, nie zaleca się używania tamponów w przyszłości. W przypadku pojawienia się zespołu wstrząsu toksycznego zasięgnij porady lekarza przed następnym użyciem jakiegokolwiek tamponu lub wewnętrznego wyrobu dopochwowego.

## **Zalecenia dotyczące bezpiecznego stosowania tamponów**

Uwaga: są to ogólne zalecenia obejmujące wszystkie rodzaje tamponów. W celu uzyskania szczegółowych instrukcji, w tym dokładnych informacji dotyczących wkładania i wyjmowania tamponów, a także częstotliwości ich wymieniania i czasu noszenia, prosimy przeczytać informacje zamieszczone na opakowaniu lub karcie produktu marki używanego tamponu.

- Umyj ręce przed i po włożeniu tamponu.
- Używaj tamponu o najniższej chłonności lub w najmniejszym rozmiarze, dopasowanego do Twojego krwawienia miesięcznego.
- Używaj tylko jednego tamponu na raz.
- Pamiętaj, aby wyjąć ostatni tampon pod koniec okresu.



W celu uzyskania dodatkowych informacji, prosimy przeczytać informacje na karcie produktu marki tamponów lub odwiedź [stronę internetową EDANA](#).

Any questions, contact

Luminita Barbu, Regulatory Affairs Director at EDANA

Email: [luminita.barbu@edana.org](mailto:luminita.barbu@edana.org)