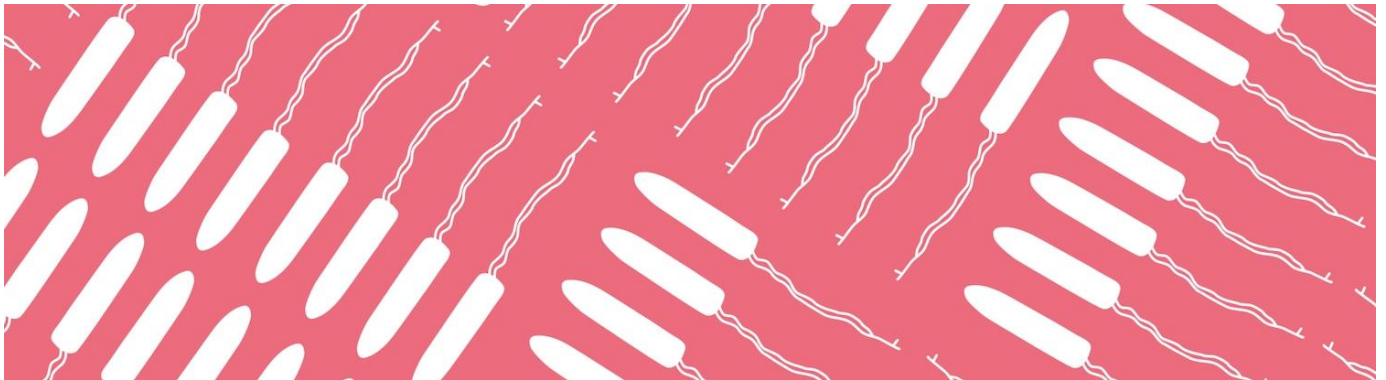




Think ahead.



## TSS. Kas ir toksiskā šoka sindroms?



**Varbūt jau iepriekš ir gadījies dzirdēt par toksiskā šoka sindromu (TSS) un tā saistību ar tamponu izmantošanu. Par to ir izplatīti daudzi mīti un bailes, tāpēc ir laiks noskaidrot faktus par TSS, lai menstruāciju laikā varētu justies droši!**

Toksiskā šoka sindromu (TSS) pamatā izraisa baktēriju iekļūšana organismā un kaitīgu toksīnu izdalīšana.<sup>1</sup> Kaut gan tas ir visai nopietns stāvoklis, tas atgadās ļoti reti.

Lai gan biežāk ir gadījies par to dzirdēt saistībā ar tamponu lietošanu, TSS var ietekmēt sievietes, kas par kontracepcijas līdzekli izmanto diafragmu, ir dzemdējušas vai izmantojušas menstruālo piltuvi. Tāpēc no tamponiem nav jābaidās! Galu galā tie var būt īsti dzīvības glābēji menstruāciju laikā – tāpēc vēl neatsakieties no to lietošanas. Jautājums ir tikai par to, vai esam informēti par TSS un ņemam vērā dažus ieteikumus, lai to novērstu.

### **TSS simptomi: izsitumi un citas lietas, kam jāpievērš uzmanība**

Lai saglabātu drošību un veselību, ir ļoti svarīgi zināt, kā atpazīt toksiskā šoka sindroma simptomus – jo īpaši tāpēc, ka šim stāvoklim nav vienota testa. Dažas pazīmes, kurām jāpievērš uzmanība:

- stiprs drudzis (par 39 °C augstāka temperatūra)
- galvassāpes
- apdullums vai reibonis
- saules apdegumam līdzīgi izsitumi uz visa ķermeņa
- vemšana un/vai caureja
- muskuļu sāpes vai vājums
- spilgti sarkana acu, rīkles vai maksts krāsa
- apjukums vai dezorientācija<sup>2</sup>

### **Cik ātri parādās toksiskā šoka simptomi?**

TSS simptomi parasti novērojami divu dienu laikā pēc inficēšanās, tāpēc, ja menstruāciju periodā parādās viens vai vairāki no šiem simptomiem, lietojot tamponu, tas nekavējoties jāizņem un jākonsultējas ar ārstu.<sup>3</sup> Tomēr jāatceras, ka šādas pazīmes var būt neatkarīgi no tamponu lietošanas, tāpēc vienmēr sliktas pašsajūtas gadījumā jārikojas ātri. Lielākā daļa cilvēku ar pareizu ārstēšanu pilnībā atveseļojas, tāpēc ir ļoti svarīgi pēc iespējas ātrāk meklēt medicīnisko palīdzību.



## Ko var darīt, lai novērstu TSS?

Kā minēts iepriekš, toksiskā šoka sindroms ir rets stāvoklis, tomēr, ievērojot dažus padomus, ir iespējams ne vien samazināt TSS risku, bet arī nodrošināt kopumā labu higiēnu menstruāciju laikā! Paskatīsimies, ko var darīt!

- Viegli var aizmirst, ka tamponi ir jāizņem – galu galā to lietošana ir tik ērta, ka tie tik tikko ir jūtami! Tomēr tie ir regulāri jānomaina, turklāt nedrīkst aizmirst tamponu izņemt pēc tam, kad menstruācija ir beigusies. Mēģiniet ierakstīt atgādinājumu tālrunī vai pat lūgt, lai draugs piezvana un pārbauda, vai esat nomainījusi tamponu.
- Mēģiniet izmantot vismazākā izmēra tamponu atbilstoši menstruāciju intensitātei. Lielāka izmēra tampona lietošana ir šķietami praktiskāka izvēle, tomēr uzsūcošāki tamponi var nozīmēt, ka tie netiek izņemti ilgāku laiku, palielinot TSS izraisīto baktēriju risku.
- Ikdienā mēs varam aizmirst par vienkāršām lietām, tāpēc, lietojot tamponus, jāievēro īpaša piesardzība attiecībā uz higiēnu; tostarp jānomazgā rokas pirms un pēc to nomaiņas.

Ir dabiski, ka izjūtam bailes par to, ko pilnībā nesaprotam, tāpēc ir svarīgi zināt, kā lietot tamponus un atpazīt TSS, lai justos droši. Galarezultātā toksiskā šoka sindroma novēršana patiesībā ir diezgan vienkārša, ja ņem vērā iepriekš minēto! Neatkarīgi no tā, vai jums ir pieredze tamponu lietošanā vai tikai sākat tos izmantot, ir labi turpināt uzzināt, kā izvēlēties tamponu un kuri menstruāciju produkti ir piemēroti tieši jums.

## Medicīniskā atruna

Šajā rakstā sniegtā medicīniskā informācija ir paredzēta tikai kā informācijas avots un nav izmantojama un uz to nedrīkst paļauties kādos diagnostikas vai ārstēšanas nolūkos. Konsultējieties ar savu ārstu par konkrēto veselības stāvokli.

### Atsauces

1. <https://www.nhs.uk/conditions/toxic-shock-syndrome/>
2. <http://www.toxicshock.com/tssfacts/>
3. American Academy of Pediatrics. [Children in Out-Of-Home Care]. In: Kimberlin DW, Brady MT, Jackson MA, Long SS, eds. Red Book: 2015 Report of the Committee on Infectious Diseases. 30th ed. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics; 2015: 132-1511 (ASV Pediatrijas akadēmija. [Bērni, kas atrodas ārpusģimenes aprūpē]. In: Kimberlin DW, Brady MT, Jackson MA, Long SS, eds. Sarkanā grāmata: 2015. gada Infekcijas slimību komitejas ziņojums. 30. izdevums. Elk Grove Village, IL: ASV Pediatrijas akadēmija; 2015: 132-1511)

torkglobal.com

 **essity** «Tork» un «Libresse»  
«Essity» zīmoli

**TORK**

Think ahead.

**Libresse**