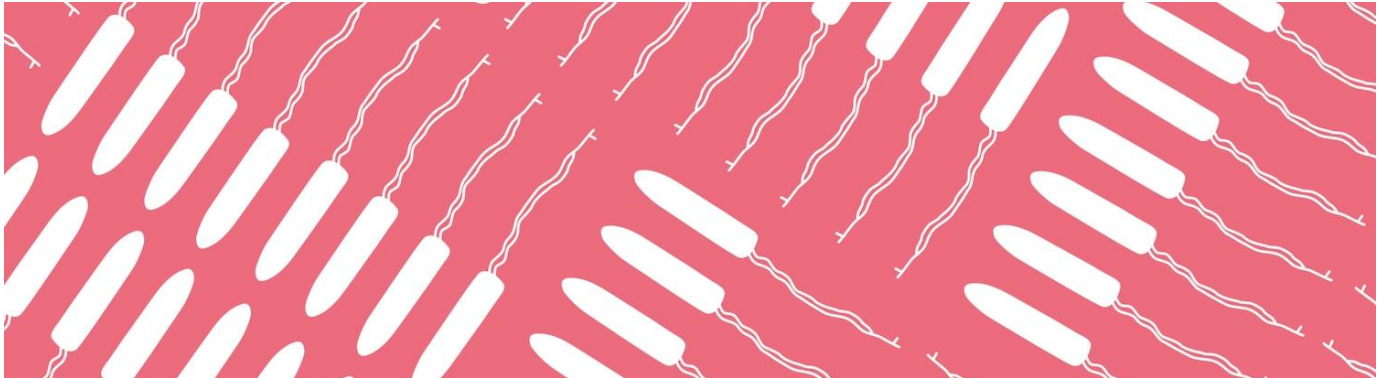




Think ahead.



TŠS: kas yra toksinio šoko sindromas?



Tikriausiai esate girdėję apie būklę, vadinamą toksinio šoko sindromu (TŠS), ir jos ryšį su tamponų naudojimu. Apie tai sklendo daugybė mitų ir baimių, tad metas išsiaiškinti tikrus faktus apie TŠS, kad mėnesinės nekeltų rūpesčių!

Toksinio šoko sindromas (TŠS) atsiranda, kai bakterijos patenka į organizmą ir išskiria kenksmingus toksinus¹. Tai rimta būklė, tačiau pasitaiko labai retai.

Nors galbūt esate girdėję, kad šį sindromą sukelia naudojami tamponai, tačiau TŠS gali ištikti ir žmones, kurie kaip kontracepcijos priemonę naudoja diafragmą, yra gimdę arba naudoja menstruacines taureles. Taigi, tamponų bijoti nereikia! Juk jie ištis puikiai gelbsti per mėnesines, todėl neverta jų atsisakyti – reikia žinoti apie TŠS ir laikytis kelių patarimų, kaip šios būklės išvengti.

TŠS simptomai: bėrimas ir kiti dalykai, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį

Norint išlikti saugiems ir gerai jaustis, labai svarbu atpažinti toksinio šoko sindromo simptomus – ypač todėl, kad nėra vieno šią būklę patvirtinančio tyrimo. Kai kurie požymiai, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį:

- aukšta temperatūra (daugiau nei 39 °C / 100 °F)
- galvos skausmas
- galvos svaigimas ar apsvaigimas
- viso kūno bėrimas, primenantis nudegimą saulėje
- vėmimas ir (ar) viduriavimas
- raumenų skausmas arba silpnumas
- ryškiai raudona akių, gerklės arba makšties spalva
- sumišimas arba dezorientacija²

Kaip greitai atsiranda toksinio šoko simptomai?

TŠS simptomai paprastai pasireiškia maždaug po dviejų dienų nuo užsikrėtimo, todėl jei jums yra mėnesinės ir naudodami tamponą jaučiate vieną ar kelis šiuos simptomus, nedelsdami tamponą išsiimkite ir kreipkitės į gydytoją³. Tačiau nepamirškite, kad ši būklė gali ištikti ir nenaudojant tamponų, todėl pasijutę blogai visada nedelsdami imkitės veiksmų. Tinkamai gydant, dauguma žmonių visiškai pasveiksta, todėl labai svarbu kuo greičiau kreiptis medicininės pagalbos.



Ką daryti, kad išvengčiau TŠS?

Kaip buvo minėta anksčiau, toksinio šoko sindromas yra reta būklė, tačiau yra keletas patarimų, kurie padės ne tik sumažinti TŠS riziką, bet ir apskritai pagerins higieną mėnesinių metu! Štai jie:

- Išsiimti tamponus gana lengva pamiršti – juk jie tokie patogūs, kad beveik nejuntami! Vis dėlto tamponus reikia reguliariai keisti ir būtinai išsiimti mėnesinėms pasibaigus. Pabandykite nusistatyti priminimą telefone arba net paprašyti draugo pasiteirauti, ar nepamiršote pasikeisti tampono.
- Stenkitės naudoti mažiausio dydžio tamponus, kurie tinka jūsų kraujavimo intensyvumui. Nors didesnio dydžio tamponai atrodo praktiškesnis pasirinkimas, naudodami per daug sugeriančius tamponus, su jais greičiausiai išbūssite ilgiau, todėl padidės TŠS sukeliančių bakterijų rizika.
- Kasdieniame gyvenime paprasti dalykai lengvai pasimiršta, todėl naudodami tamponus rūpestingai laikykitės higienos, prieš ir po jų keitimo būtinai nusiplaukite rankas.

Natūralu jausti baimę dėl to, ko iki galo nesuprantame, todėl turime žinoti, kaip naudoti tamponus ir atpažinti TŠS. Kaip matote, laikantis šių patarimų, išvengti toksinio šoko sindromo yra gana paprasta! Nesvarbu, ar tamponus naudojate jau seniai, ar tik pradėjote juos naudoti, kodėl neišsiaiškinus, kaip pasirinkti tamponus ir kokie intymios higienos produktai jums geriausiai tinka?

Medicininis atsakomybės apribojimas

Šiame straipsnyje pateikta medicininė informacija yra tik informacinio pobūdžio ir neturi būti naudojama ar laikoma patikima diagnostikos ar gydymo tikslais. Dėl konkrečios sveikatos būklės kreipkitės į savo gydytoją.

Nuorodos

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]. Leidinyje: 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