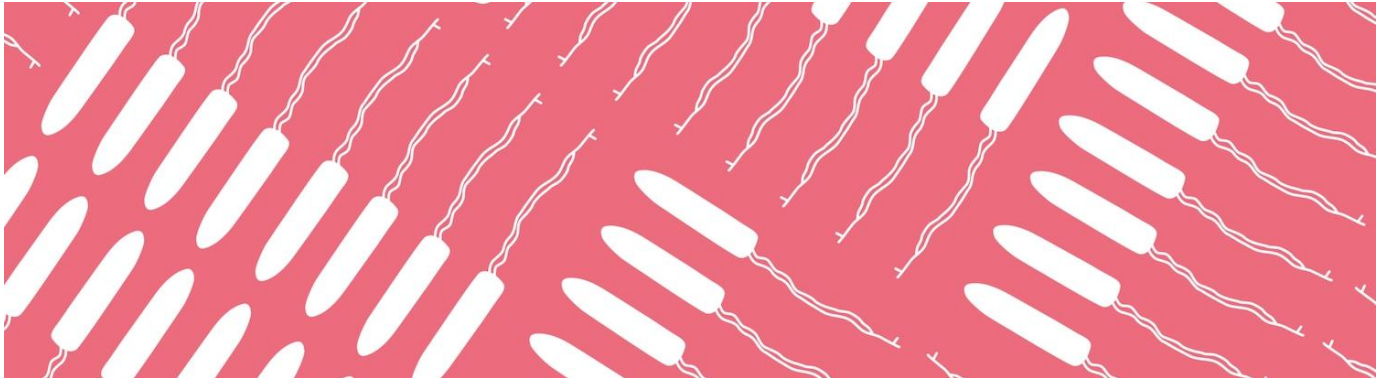




Think ahead.



## TSS: Mis on toksilise šoki sündroom?



**Tõenäoliselt oled kuulnud seisundist, mida nimetatakse toksilise šoki sündroomiks (TSS) ja selle seosest tampoonide kasutamisega. Selle teema ümber on levinud palju müüte ja hirme, seega on aeg TSS-i faktid selgeks teha, et päevad mööduksid muretult!**

Toksiline šoki sündroom (TSS) tekib põhimõtteliselt siis, kui bakterid satuvad kehasse ja eritavad kahjulikke toksine.<sup>1</sup> Kuigi tegemist on tõsise haigusseisundiga, on see siiski väga haruldane.

Kuigi TSS-ist räägitakse sageli seoses tampoonide kasutamisega, võib see mõjutada ka inimesi, kes eelistavad rasestumisvastase vahendina diafragmat, on hiljuti sünnitanud või kasutavad menstruaalanumat. Seega ei ole põhjust tampoone kui selliseid karta! Need võivad päevade ajal olla tõelised elupäästjad, nii et ära neist veel loobu. Oluline on lihtsalt olla TSS-ist teadlik ja järgida soovitusi selle ennetamiseks.

### TSS-i sümptomid: lööbed ja muud tähelepanu vajavad nähud

Toksilise šoki sündroomi sümptomite äratundmine on tervise hoidmiseks väga oluline, eriti kuna selle diagnoosimiseks ei ole ühte kindlat testi. Märgid, millele tasub tähelepanu pöörata, on muu hulgas:

- kõrge palavik (üle 39 °C/100°F)
- peavalud
- uimasus või pearinglus
- päikesepõletust meenutav lööve tervel kehal
- oksendamine ja/või kõhulahtisus
- valutavad lihased või nõrkus
- silmade, kurgu või tupe erepunane värvus
- segasus seisund või desorientatsioon<sup>2</sup>

### Kui kiiresti TSS-i sümptomid tekivad?

TSS-i sümptomid ilmnevad tavaliselt umbes kahe päeva jooksul pärast nakatumist. Kui sul on päevad ja sul tekib tampooni kasutamise ajal üks või mitu neist sümptomitest, eemalda tampoon kohe ja pöördu arsti poole.<sup>3</sup> Kuid pea meeles: TSS võib tekkida ka tampoone kasutamata, seega tegutse alati kiiresti, kui enesetunne muutub halvaks. Enamik inimesi paraneb õige ravi korral täielikult, mistõttu on võimalikult kiire meditsiinilise abi otsimine äärmiselt oluline.



## Mida saan TSS-i ennetamiseks teha?

Nagu varem märgitud, on toksilise šoki sündroom haruldane, kuid on mitu soovitus, mida saad järgida mitte ainult TSS-i riski vähendamiseks, vaid ka hea menstuaalhügieeni tagamiseks üldiselt. Vaatame neid lähemalt:

- tampooni eemaldamine võib kergesti ununeda – lõppude lõpuks on need nii mugavad, et vaevu tunned neid. Siiski tuleks tampooni regulaarselt vahetada ja kindlasti eemaldada need ka siis, kui päevad lõpevad. Abiks võib olla meeldetuletuse seadmine telefoni või ka sõbra palumine, et ta aeg-ajalt uuriks, kas oled tampooni vahetanud.
- Püüa kasutada võimalikult väikese suurusega tampooni, mis sobib sinu menstruatsioonivoolusega. Kuigi suurem tampoon võib tunduda praktilisem valik, võib liiga imav tampoon tähendada, et hoiad seda sees kauem, mis suurendab TSS-i põhjustavate bakterite riski.
- Igapäevaelus võivad lihtsad asjad meelest minna, seega pööra tampoonide kasutamisel erilist tähelepanu hügieenile. Ära unusta pesta käsi nii enne kui ka pärast tampooni vahetamist.

On loomulik tunda hirmu asjade ees, mida me päris hästi ei mõista. Seepärast on oluline teada, kuidas tampooni õigesti kasutada ja TSS-i sümptomeid ära tunda. See aitab sul end rahulikumalt tunda. Tegelikult on toksilise šoki sündroomi ennetamine üsna lihtne, kui neid põhimõtteid meelest pidada. Olenemata sellest, kas oled tampoonide kasutamises juba kogenud või alles alustad, tasub edasi uurida, kuidas valida endale sobiv tampoon ja millised menstruatsioonitooted on just sinu jaoks parimad.

## Meditsiiniline märkus

Selles artiklis esitatud meditsiiniline teave on mõeldud üksnes informatiivsena ega asenda diagnoosi ega ravi. Konkreetse tervises seisundiga seotud küsimuste korral pöördu palun oma arsti poole.

### Viited

1. <https://www.nhs.uk/conditions/toxic-shock-syndrome/>.
2. <http://www.toxicshock.com/tssfacts/>
3. Ameerika Pediaatriaakadeemia. [Lapsed koduvälises hoolduses]. In: Kimberlin DW, Brady MT, Jackson MA, Long SS, eds. Red Book: 2015 Nakkushaiguste Komitee raport. 30. väljaanne. Elk Grove Village, IL: Ameerika Pediaatriaakadeemia; 2015: 132-1511.