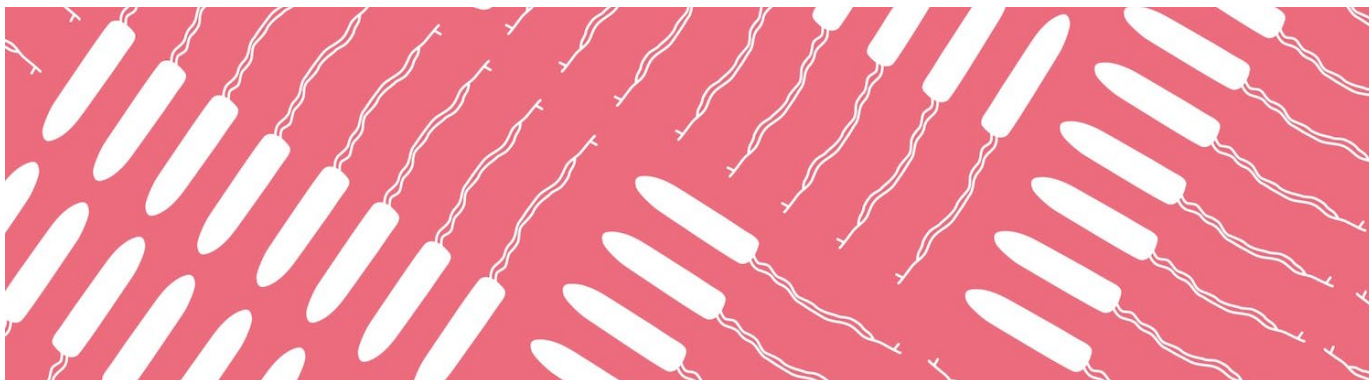




Think ahead.



TSS: Syndrom toxického šoku?



Zřejmě jste už slyšeli o stavu zvaném syndrom toxického šoku (TSS) a o jeho souvislosti s používáním tamponů. Na toto téma se šíří spousta mýtů a obav, takže je na čase si ujasnit fakta o TSS, aby období menstruace nebylo spojeno s obavami!

Syndrom toxického šoku (TSS) je v zásadě způsoben tím, že se do těla dostanou bakterie a uvolňují škodlivé toxiny.¹ Ačkoli se jedná o závažný stav, vyskytuje se velmi zřídka.

I když jste o tomto onemocnění možná slyšeli v souvislosti s používáním tamponů, syndrom toxického šoku (TSS) může postihnout i ženy, které jako antikoncepci používají pesar, porodily nebo používají menstruační kalíšek. Takže tamponů jako takových se nemusíte bát! Koneckonců, při menstruaci mohou být skutečně užitečné – tak je ještě neodepisujte; stačí si jen uvědomit, co je to TSS, a dodržovat pár rad, jak mu předejít.

Příznaky TSS: vyrážka a další příznaky, na které je třeba dávat pozor

Umět rozpoznat příznaky syndromu toxického šoku je velmi důležité, pokud chcete být v bezpečí a chránit své zdraví – zejména proto, že neexistuje žádný konkrétní test, který by tento stav potvrdil. Mezi příznaky, na které je třeba dávat pozor, patří:

- vysoká horečka (více než 39 °C)
- bolesti hlavy
- závratě nebo točení hlavy
- vyrážka připomínající spálení od slunce po celém těle
- zvracení a/nebo průjem
- bolest svalů nebo slabost
- jasně červené zbarvení očí, hrdla nebo pochvy
- zmatenost nebo dezorientace²

Jak rychle se projeví příznaky toxického šoku?

Příznaky TSS se obvykle objeví asi dva dny po infekci, takže pokud máte menstruaci a při používání tamponu se u vás objeví jeden nebo více z těchto příznaků, tampon ihned vyjměte a vyhledejte lékaře.³ Nezapomeňte však, že k tomuto onemocnění může dojít i bez použití tamponů, proto vždy jednejte rychle, pokud se začnete cítit špatně. Většina lidí se při správné léčbě zcela uzdraví, proto je naprosto nezbytné vyhledat co nejdříve lékařskou pomoc.



Co mohu udělat, abych TSS předešla?

Jak jsme již zmínili, syndrom toxického šoku je vzácné onemocnění, přesto však existuje několik rad, které můžete dodržovat, a to nejen v souvislosti se snížením rizika TSS, ale i s ohledem na správnou menstruační hygienu obecně! Podívejme se na to:

- Člověk snadno zapomene, že je třeba tampon vyndat – vždyť jsou tak pohodlné, že je skoro necítíte! Měla byste je však pravidelně vyměňovat a nezapomeňte je také vyjmout po skončení menstruace. Zkuste si nastavit připomenutí v telefonu nebo poprosit kamarádku, aby se vám ozvala, takže si tampon nezapomenete vyměnit.
- Zkuste použít nejmenší velikost tamponu, která odpovídá síle vaší menstruace. Ačkoli se použití větší velikosti jeví jako praktičtější varianta, používání tamponů s příliš vysokou savostí může vést k tomu, že je necháte uvnitř déle, což zvyšuje riziko výskytu bakterií způsobujících TSS.
- V každodenním životě můžeme zapomínat na běžné drobnosti, proto při používání tamponů bejte na zvýšenou hygienu, včetně umytí rukou před jejich výměnou i po ní.

Je přirozené, že nás věci, kterým úplně nerozumíme, děsí, a proto je důležité vědět, jak tampony používat, a umět TSS rozeznat, takže si nebudete muset dělat starosti. Když si na tyto věci budete dávat pozor, je prevence syndromu toxického šoku vlastně docela snadná! Ať už jste v používání tamponů osvědčená profesionálka, nebo s nimi teprve začínáte, proč se nedozvědět víc o tom, jak si vybrat tampon a které menstruační potřeby jsou pro vás ty pravé?

Upozornění ke zdravotním informacím

Lékařské informace uvedené v tomto článku slouží pouze jako informační zdroj a nesmějí být používány ani brány v úvahu pro účely diagnostiky či léčby. V případě konkrétního zdravotního problému se prosím poraďte se svým lékařem

Reference

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]. V: Kimberlin DW, Brady MT, Jackson MA, Long SS, eds. Red Book: 2015 Report of the Committee on Infectious Diseases. 30. vyd. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics; 2015: 132-1511