**Тампоны, прокладки, критические дни.**

Анна Королева, врач-гинеколог

История женских гигиенических средств насчитывает тысячи лет. Женщины использовали для этих целей специальное белье или отрезки ткани, которые стирали и использовали повторно. Во время первой мировой войны медицинские сестры стали делать гигиенические средства из материалов для хирургических перевязок. Идею подхватили, и с 1920 года началось коммерческое производство прокладок. Тампоны также не относятся к изобретению последних лет. Еще в древнем Египте женщины делали их из мягкого папируса. В древнем Риме в качестве тампонов использовали свернутые лоскутки льняной ткани. В начале ХХ столетия актрисы и танцовщицы использовали самодельные ватные тампоны. В 30-х годах нашего века доктор Earle Haas из Денвера изобрела тампоны в том виде, в каком их выпускают сейчас, дав женщинам альтернативное средство гигиены. Средства, выпускаемые современной промышленностью, предоставляют женщинам огромный выбор в виду их разнообразия, а также позволяют вести более активную социальную жизнь.

Прокладки при всем их разнообразии имеют приблизительно одинаковое устройство. Первые прокладки состояли чехла изготовленного из мягкой хорошо впитывающей ткани или тонкой бумаги, внутри которого находился впитывающий слой из распушенной целлюлозы, а под ним располагался целлофан для предотвращения протекания. Позднее на нижнюю сторону прокладки стали наносить слой клеящегося вещества для того, чтобы она не смещалась во время ходьбы или активных движений. Однако такое устройство было несовершенным, и все еще причиняло массу неудобств. Компании производящие подобные средства постоянно ведут разработки по их усовершенствованию. Теперь верхний слой устроен так, что жидкость, проходя через специальные поры внутрь прокладки, не может попасть обратно, поэтому поверхность ее остается сухой. Все помнят знаменитое: «Главное - сухо!». Но сухость не единственное требование. Толстая прокладка вызывает ощущение дискомфорта, мешает нормально двигаться и одеваться согласно моде и настроению. Поэтому вместо толстого слоя целлюлозы и целлофана стали использовать материалы, которые впитывают большое количество жидкости, занимая при этом минимальный объем. В прокладках последнего поколения имеются слои, которые позволяют коже «дышать». Принцип их действия основан на том, что данный слой позволяет испаряться влаге, удерживая основную жидкость внутри. При этом сохраняется нормальная влажность кожи, что предупреждает появление опрелостей и раздражения. При контакте менструальных выделений с воздухом возникает неприятный запах. В современных гигиенических прокладках вероятность этого низка. Однако, чтобы избежать появления запаха их следует менять через каждые 2 - 4 часа. Прокладки очень легки в использовании. Женщина может подобрать для себя различные их варианты от максимальных по впитывающей способности и размеру до маленьких и тонких, так называемых на каждый день. Прокладки на каждый день, можно использовать в период предполагаемого начала менструации, если ежедневное их использование по каким либо причинам не приемлемо для женщины. Некоторые прокладки имеют «крылышки» или более удлиненную форму, что обеспечивает дополнительную защиту белья. Вот несколько рекомендаций для успешного использования этих средств гигиены: 1) мойте руки перед и после смены прокладки; 2) тщательно закрепляйте прокладки на белье; 3) меняйте прокладки через каждые 2 - 4 часа для предотвращения появления запаха; 4) использованную прокладку не следует рвать и промывать, просто хорошо заверните ее и выбросите в ведро для мусора; 5) ни в коем случае не бросайте прокладку в канализацию.

Иногда, например, при занятиях спортом, использование прокладки может причинять дискомфорт и даже вызвать раздражение. Прокладка неуместна при занятии плаванием. В этих ситуациях лучше пользоваться тампонами. Тампоны изготавливают из мягких, хорошо впитывающих материалов, чаще всего это вата. Несколько слоев ваты плотно прошивают, скручивают и спрессовывают так, что она принимает цилиндрическую форму. Тампон вводится во влагалище, где, впитывая менструальные выделения, набухает и принимает форму тела. Данные средства очень легки в применении. Женщины, никогда не жившие половой жизнью, также могут пользоваться тампонами без боязни повредить девственную плеву. Дело в том, что девственная плева - это слизистая перегородка, которая перекрывает вход во влагалище лишь частично, оставляя отверстие для истечения менструальной крови. А поскольку тампон очень мал в диаметре, то может быть легко введен во влагалище без ущерба для здоровья данной женщины. Тампон располагается между влагалищными мышцами и не может самопроизвольно выпасть, он также не может подняться вверх в полость матки, поскольку канал шейки матки очень узкий, ширина его равна точке от карандаша. Тампон не может застрять и затеряться внутри тела, поскольку легко извлекается осторожным потягиванием за вытяжной шнур. Проверить, не пора ли сменить тампон, можно слегка потянув за шнур. Если Вы чувствуете, что тампон легко следует за вашим движением, значит пора его сменить. Если же при легком потягивании тампон не поддается, то можно оставить его на некоторое время. Менять тампоны необходимо каждые 2 - 4 часа. Если, удалив тампон, Вы заметили, что он не полностью пропитался, то при его замене следует взять тампон с меньшей степенью впитываемости. Крайне редко случается, что вытяжной шнур отрывается, а тампон остается внутри тела. В такой ситуации не надо паниковать. Хорошо вымойте руки и пальцами, введенными во влагалище, извлеките тампон. Если все же вам не удалось это сделать, то следует обратиться к вашему гинекологу, который легко удалит тампон. Но такие случаи, как уже говорилось, крайне редки, т.к. вытяжной шнур крепко прошит внутри тампона. Тампоны настолько комфортны при использовании, что иногда женщины забывают извлекать тампон после окончания менструального периода. Дискомфорт и протекание могут быть вызваны только неправильным, что случается при использовании тампона без аппликатора, или недостаточно глубоким введением тампона. В этом случае следует удалить тампон, а затем ввести новый. Для успешного пользования тампонами следует придерживаться нескольких простых правил: 1) мойте руки перед и после смены тампона; 2) меняйте тампоны через каждые 2 - 4 часа. Перед введением нового тампона необходимо удалить предыдущий; 3) тампоны должны использоваться только в период менструации, но не в коем случае не для впитывания обычных влагалищных выделений; 4) не нужно менять тампон каждый раз, когда идете в туалет; 5) не забывайте удалять последний тампон после окончания периода менструаций. Фирмы, производящие данные средства гигиены предлагают широкий выбор. Выпускаются тампоны с аппликаторами - устройствами для облегчения введения тампона, либо без них. Первые удобны для начинающих, а также позволяют не испачкать рук. Тампоны различаются по объему впитываемой жидкости: Lites - для подростков и в дни незначительных кровянистых выделений; Regular - для незначительных и умеренных выделений; Super - для умеренных и обильных выделений; некоторыми фирмами выпускаются Super plus - для очень обильных выделений. Такое разнообразие позволяет использовать тампоны весь период менструации, однако делать это нежелательно из-за риска развития инфекции, о которой будет сказано ниже.

Тампоны не содержат инфекционных агентов, и сами по себе не являются источником инфекции. Однако при наличии инфекции во влагалище, во время использования тампона бактерии оказываются, как бы блокированы там и начинают активно размножаться, что усугубляет заболевание. Так что женщинам с вульвовагинитом (воспалением влагалища) не рекомендуется использовать тампоны до излечения заболевания. Говоря о таких средствах гигиены как тампоны, нельзя пройти мимо проблемы синдрома токсического шока (СТШ). СТШ - это достаточно редкое заболевание, которое представляет опасность для жизни. Возникает оно при проникновении токсинов (ядов) бактерий в кровоток. У женщин, использующих во время менструации тампоны, особенно с очень высокой степенью впитываемости, чаще встречается данный синдром. Однако, СТШ наблюдается и у мужчин, и у детей, т.е. групп пациентов, не использующих тампоны. Приблизительно в 3% случаев СТШ бывает летальный исход. Чаще всего причиной заболевания являются следующие бактерии: золотистый Стафилококк, гноеродный Стрептококк и Клостридии. Данные бактерии в небольшом количестве в норме населяют кожу, слизистые оболочки носа, рта и влагалища. Редко по какой-либо причине их количество возрастает, они продуцируют большое количество токсинов, в результате чего развивается серьезное инфекционное заболевание. Группу риска составляют женщины от 15 до 30 лет. Около 70% случаев СТШ зарегистрировано у женщин, использующих тампоны различных фирм. Существует 2 теории развития заболевания: 1) тампон удерживает бактерии во влагалище, где они дают сильный рост и продуцируют большое количество токсинов; 2) при введении тампона образуются микротрещинки в слизистой оболочке влагалища. В результате бактерии и их токсины попадают в кровоток. Другие случаи СТШ связаны с применением влагалищных контрацептивов: колпачков, спермицидных губок или диафрагм. Причиной шока могут явиться также повреждения кожи, хирургические вмешательства или другой инфекционный процесс в организме. Симптомами заболевания являются: повышение температуры до 40 градусов Цельсия и выше, озноб, головная боль, рвота, понос, головокружение, обмороки, судороги, резкое падение артериального давления, спутанность сознания, сыпь похожая на солнечные ожоги, располагающаяся обычно на подошвах и ладонях, а позднее на этом месте появляется шелушение кожи. При появлении перечисленных симптомов следует немедленно удалить тампон и обратиться к врачу. Терапию шока проводят в стационаре путем внутривенного введения антибактериальных препаратов и растворов для выведения токсинов из организма. Для того чтобы защитить себя от развития СТШ:

избегать постоянного использования тампонов;

использовать тампон со степенью впитываемости соответствующей Вашей потребности, и избегать использования тампонов с более высокой, чем необходимо впитывающей способностью;

менять тампон не позднее чем через 4 часа, особенно тампонов с повышенной впитываемостью;

чередуйте использование тампонов с прокладками;

используйте тампоны с меньшей впитывающей способностью, если те, которым Вы пользуетесь, вызывают раздражение или извлекаются с трудом;

во время сна используйте прокладки, это позволит зажить тем ранкам и раздражению, которые возможно были вызваны применением тамппона.