

# Kamarát do vody

**Najzraniteľnejším obdobím pre nepríjemnú diagnózu je menštruácia – a tak sa cesta k bezstarostným prázdninám často začína už v drogerii.**

TEXT Zuzana Vongrejová

FOTO Shutterstock

môžu byť dlhodobým zdrojom baktérií. „Tampóny by zásadne nemali používať pacientky so sklonom k opakovaným gynekologickým zápalom ani so zavedeným vnútro maternicovým telieskom,“ myslí si gynekológ. Prakticky žiadne obmedzenia však nevidí pri menštruačných vložkách. „Podľa mňa sú najzdravšou hygienickou pomôckou. Menštruáciou sa ženské telo čistí a vložky umožňujú bezproblémový odtok krvi. Na trhu je množstvo rôznych druhov a každá žena si môže nájsť vyhovujúci produkt. Viaceré moje pacientky majú pozitívnu skúsenosť s vložkami s prírodným bavlneným povrchom alebo s aniónovými vložkami s antibakteriálnym povrchom. Tampóny je vhodné použiť len ako doplnok na kratší čas – v situáciách, kde je to z praktického hľadiska potrebné.“ Mali by po nich siahnuť dievčatá až po začatí pohlavného života.

## Všetko s mierou

Aj vložky by však mali patriť k intímnej výbave iba pár dní v mesiaci. Pokožka potrebuje dýchať, čo sa jej pri dennom používaní „intimiek“ nedarí. „Dlhodobé používanie intimiek nie je ideálne, žena by nemala

## Náš odborník



► MUDr. ĽUDOVÍT JANEK  
gynekológ

**P**ráve v lete siahnu po tampónoch aj ženy, ktoré sa im inak vyhýbajú. Gynekológ považuje tampóny za kontroverzné. „Majú svoje zástankyne, ktoré argumentujú najmä praktickosťou, no aj odporkyne, ktoré upozorňujú na ‚protimenštruačný‘ efekt tampónov. Teda že krv, ktorá má odtiecť, zadržiavajú v pošve. A tam sa v nej množia baktérie,“ hovorí gynekológ Ľudovít Janek z Gyncentra v Bratislave. Preto je nutná ich častá výmena – tampón by rozhodne nemal byť zavedený dlhšie než šesť hodín.

Vložky i tampóny dnes možno kúpiť aj s povrchom z biobavlny. V ekoobchodoch zoženiete aj látkové vložky z biobavlny, konope alebo bambusu, ktoré vďaka praniu používate opakovane.

## Radšej nie

Keď žena leží, v spánku sa môže odtok krvi výrazne spomaliť a hrozia zápaly nielen pošvy, ale aj maternice. Pri silnejšej menštruácii sú zase otázne vysokoabsorpčné tampóny, ktoré sa v minulosti spájali so zvýšeným výskytom toxického šoku u menštruujúcich žien. Dôležitý je aj povrch tampónov – ak sa totiž jeho nasiaknuté vlákna zachytia pri vyberaní na stenách pošvy,





Menštruačný kalíšok je ekologickou alternatívou tampónu. Gynekológ si však nie je istý, či aj zdravšou.

mať mimo menštruácie taký výtok, aby ich potrebovala. Ak je všetko s pošvovým prostredím v poriadku, okrem menštruácie nie je potrebné nosiť žiadne vložky," vysvetľuje MUDr. Janek. Základnou výbavou je teda kvalitná spodná bielizeň z prírodných materiálov a v horúcich dňoch vytiahnite zo šatníka radšej sukňu ako nohavice. Podľa odborníka takisto nie je nutné používať počas cyklu rôzne tampóny s liečivami dostupné v lekárni. „Na kúpanie nie sú potrebné – voda sa do pošvy dostane s tampónom či bez neho – pre zdravú ženu to však nepredstavuje žiadny problém.“ Ak ich používate, rozhodne si ich po kúpaní okamžite vymeňte.

### Trúfnete si na kalíšok?

A čo ekologická alternatíva? Aspoň taký prívlastok má menštruačný kalíšok. Ide o silikónovú nádobku, ktorá sa zavedie do pošvy a v nej sa zbiera odtekajúca krv. Jeho objem je približne tridsať mililitrov a v závislosti od intenzity menštruácie ho treba meniť raz za štyri až osem hodín. Dostupný je minimálne v dvoch veľkostiach, aj pre ženy po pôrode. Odradiť môže vysoká cena – okolo dvadsať eur. Kalíšok však vydrží roky a žiadne ďalšie investície nevyžaduje. Neprodukuje ani odpad ako vložky či tampóny. Zo začiatku sa však môžete zapotiť pri manipulácii s ním. Slabou stránkou je aj nutná sterilizácia po každej menštruácii, ktorá v domácich podmienkach nemusí

byť dôsledná. Aj pre ňu ho MUDr. Janek nevidí u pacientok rád. „Menštruačný kalíšok sa u nás využíva veľmi zriedkavo. A to je dobre. Z pohľadu gynekológa je tu ešte väčšie riziko premnoženia baktérií v pošve ako pri tampónoch – tie sú aspoň jednorazové. Kalíšok sa však zavádza opakovane ten istý, čím sa o sterilite nedá veľmi hovoriť.“

### Širší problém

Gynekologické zápaly sa vyskytujú počas celého roku, nielen v lete. Nezriedka idú ruka v ruku s urologickými problémami. „Často bývajú sprevádzané podráždením alebo zápalom močového mechúra. A naopak, v pozadí infektu je vždy aj zápalová reakcia v pošve – teda nadbytok baktérií v nej. Preto ak chceme predísť opakovaniu zápalu močového mechúra, je potrebné vždy liečiť aj pošvové prostredie,“ upozorňuje gynekológ. O problémy tohto typu si koledujete nechráneným pohlavným stykom, zvlášť pri častejšej zmene sexuálneho partnera. „U pacientok, ktoré používajú kondóm, sa oveľa menej vyskytujú zápalové komplikácie. Takisto musím spomenúť, že gynekologické zápaly sú častejšie u užívateľiek antikoncepcie. Preto by pri ich opakovaní malo byť u nich prvým krokom jej vysadenie.“

## Príd' neskôr!

Chcete sa vyhnúť tampónom, no zároveň si nechcete pokaziť dovolenku menštruáciou? Elegantným a obľúbeným riešením sú hormonálne tabletky s obsahom gestagénu, ktoré sa užívajú iba krátkodobu. Doktor Janek pri nich však má pár zásad. „V našej praxi ich predpisujeme maximálne raz ročne. Opatrní sme u žien, ktoré majú nepravidelný cyklus. Posúvaním menštruácie sa totiž nepravidelnosť obyčajne zvýrazní a tieto pacientky mávajú potom aj silnejšie krvácania. Tabletky s gestagéni nie sú vhodné ani pre ženy s vrodeným trombofílnym stavom, teda s náchylnosťou na zvýšené zrážanie krvi.“ Nie sú určené ani nepľnoletým dievčatám.



## ZDRAVÁ RADA

Tampóny si vymieňajte čo najčastejšie, minimálne každé štyri hodiny, a nenoste vložky každý deň – ani tie intímne. Ak máte taký výtok, že ich potrebujete, navštívte gynekológa.



## VAŠE LISTY NA TÉMU VLASY

Píše nám Tibor z Myjavy, ktorý by sa rád podelil o dojmy s užívaním vlasového prípravku SALON TEXTURES. Upresňujeme, že výrobok SALON TEXTURES stojí 23 € a môžete si ho kúpiť u výhradného predajcu v SR, firmy KVATROFIN s. r. o., Škarniclovská 1, 909 01 Skalica, tel.: 034-664 74 35. V súčasnosti je možné uvedený tovar objednať i s presným návodom na dobierku.

Mal som veľké problémy s vypadávaním vlasov. Vlasy mi tak redli, že na niektorých miestach na hlave mi už presvitala pokožka. Počas piatich rokov som vyskúšal niekoľko preparátov, ktoré mali padanie vlasov zastaviť. Výsledok bol vždy rovnaký - žiadna veľká zmena k lepšiemu. Minulý rok v októbri

som vyskúšal na odporúčanie môjho kamaráta účinný prípravok SALON TEXTURES. Používam ho presne podľa návodu štvrtý mesiac a moje problémy prestali. Som rád, že som konečne natrafil na kvalitný tovar, ktorý mi veľmi pomohol. Chcel by som týmto firmu KVATROFIN s.r.o. poďakovať.

NMH204297/04