

Menstruace v létě: S novými pomůckami snadněji

2.8.2024 - | PROTEXT

Není výjimkou, že termín letní dovolené u moře se v rodinách určuje dle předpokládaného termínu menstruace maminek nebo dospívajících dcer. Pokud se to ale nepodaří, mají dnešní ženy oproti dřívějšku alespoň možnost širokého výběru, co se hygienických pomůcek týče.

Vedle klasických vložek a tamponů jsou dnes na trhu i alternativnější a ekologičtější prostředky. Jedná se zejména o menstruační kalíšky, kalhotky nebo houby.

„V posledních letech dbáme více na ekologii, snažíme se šetřit přírodu a je to dobře. Ekologické alternativy jednorázových menstruačních pomůcek se poměrně rozšiřují a pacientky jsou s nimi spokojené. Podle průzkumů je vyzkoušela už téměř polovina mladých Češek. Kromě ochrany přírody je patrné i ekonomické hledisko, při správné péči je možné menstruační kalhotky či jeden kalíšek využívat i několik let,“ vysvětluje **MUDr. Lenka Vacková z Gynekologie ISCARE.**

Stěžejní je pro ženy pohodlí a pocit komfortu. Určitě není rozumné „nevyzkoušenou“ pomůcku používat poprvé právě na letní dovolené. U kalíšků existuje celé množství tvarů a velikostí, které odpovídají individuálním potřebám žen. Může tedy chvíli trvat, než objevíte, co Vám sedí a stejně tak je nutné získat cvik i na zavádění takové pomůcky. Jak je to s rizikem infekce? *„Při menses je pravděpodobnost infekce vyšší, protože se děložní hrdlo na krátký čas otevírá a vstup infekce je snadnější. Antibakteriální materiály alternativních menstruačních pomůcek pacientku mohou v tomto období naopak chránit, je však třeba provádět výměnu a desinfekci pomůcek dle doporučení výrobce,“* doplňuje lékařka.

Jak si menstruaci posunout?

Pokud byste se ráda menstruace na chvíli zbavila úplně, třeba i kvůli tomu, že vedle krvácení máte i jiné obtíže, je možné ji oddálit. *„Principem oddálení menstruace je udržení vysoké hladiny progesteronu, která zabraňuje spuštění menstruačního krvácení. Doporučujeme tyto léky používat jen výjimečně a pod dohledem lékaře, protože mohou narušit hormonální rovnováhu a způsobit nepravidelné krvácení,“* vysvětluje **primář Gynekologie ISCARE MUDr. Daniel Struppl.**

Ženy, které používají antikoncepční tablety, mohou jednoduše pokračovat v užívání aktivních pilulek bez pauzy, a tím oddálit menstruaci až do doby využívání dalšího měsíčního balení. Pokud se nejedná o uživatelku hormonální antikoncepce, lze použít hormonální léky na předpis. Takové léky se obvykle užívají 3 až 5 dní před očekávaným začátkem menstruace a po dobu plánovaného odsunu, zpravidla 10-14 dní. Hormonální léky na oddálení menstruace jsou obvykle spolehlivé a účinné, nejsou však vhodné pro každou ženu. Neshodují se například s akutním jaterním onemocněním, probíhající žilní trombózou, karcinomem prsu a neléčeným vysokým krevním tlakem. I proto je před jejich použitím nutná konzultace s příslušným gynekologem.

Nakonec ještě jedno důležité upozornění. Během léta, prázdnin a doby dovolených bývá program mnoha žen velmi intenzivní, proto je třeba myslet na včasnou výměnu menstruačních pomůcek, zejména tamponů. Vlivem aktivit a tepla může být urychleno množení bakterií a mohla by nastat vzácná, ale o to závažnější komplikace, syndrom toxického šoku.

Vždy proto dbejte na doporučení výrobce k intervalu výměny všech menstruačních pomůcek.

Hezké léto!

ČTK Connect ke zprávě vydává obrazovou přílohu, která je k dispozici na adrese
<https://www.protext.cz>.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/menstruace-v-lete-s-novymi-pomuckami-snadneji/2550940>