

до двух суток (при скудных выделениях) при рекомендуемой частоте смены прокладки 4–6 раз в день.

Очень важным моментом для профилактики раннего выявления и лечения расстройств менструального цикла является ведение календаря менструаций. Несмотря на уже установленный диагноз нарушения менструальной функции, календарь вели только 68,3% опрошенных, в то время как в группе здоровых данный показатель составил 71,9%.

Проведенные исследования статистически достоверно показали важное значение медико-социальных факторов, в частности гигиенической культуры и практики, в формировании и сохранении репродуктивного здоровья девочек и девушек-подростков. Именно в детстве и юности приобретаются знания, формируются гигиенические умения и навыки, которые остаются с женщиной на всю жизнь.

Высокий уровень гигиенической культуры семьи, открытость и доверительность в общении с ребенком, своевременное начало, адекватные возрасту и уровню развития ребенка содержание и методика гигиенического образования, совместные усилия семьи, школы и детских врачей помогут девушке вырасти здоровой и самой воспроизвести здоровое потомство.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баласанян В. Г. Медико-социальные и этические проблемы лечебно-профилактической помощи девочкам с патологией репродуктивной системы: Дисс. докт. мед. наук. – СПб., 1998.
2. Distler W. Pelzer V. Praxis der kinder – und Jugendgynaekologie. – Stuttgart, 1994. 119 p.
3. Юрьев В. К. Основные медико-социальные проблемы репродуктивного здоровья девочек. // Современные проблемы детской и подростковой гинекологии: Тез. докл. I Всеросс. Научно-практ. конф. СПб., 1993. С. 6–8.
4. Юрьев В. К. Социально-гигиенические проблемы формирования здоровья женщины-матери: Дисс. докт. мед. наук. – Л., 1989. 310 с.

Локальные спермицидные контрацептивы (Контрацептин-Т)

Р.А. Саидова

Кафедра акушерства и гинекологии медико-профилактического факультета Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова (зав. кафедрой – проф. А.Д. Макацария)

На протяжении многих десятилетий противозачаточные методы состояли преимущественно из механических и химических средств с локальным действием (презервативы, влагалищная диафрагма, спермициды), а также включали методы периодического воздержания. Эффективность этих традиционных методов контрацепции в пересчете на число беременностей (индекс Перля) варьирует от 2 до 25.

Применение химических средств – спермицидов является одним из распространенных в России (около 16%). Теоретическая эффективность разнообразных спермицидных препаратов составляет 1,55–3, а клиническая (индекс Перля) – до 29. Повышение эффективности спермицидных контрацептивов зависит от соблюдения правил применения подобных препаратов.

Контрацептин-Т сегодня является единственным отечественным доступным по цене вагинальным средством, сочетающим в себе свойства спермицидного и барьерного контрацептива, обладающего антисептическими свойствами. Его контрацептивное действие начинается с момента расплавления основы свечи. При температуре человеческого тела (37°C) время реакции составляет 5–10 мин. Основа создает защитную пленку, осуществляющую барьерную функцию:

– становится невозможным пере-

движение сперматозоидов из-за повышения вязкости влагалищного содержимого и сдвига щелочной реакции шейечной слизи в кислую сторону за счет борной кислоты;

– создается механическое препятствие для контакта сперматозоидов с шейкой матки. Воздействие активных компонентов Контрацептина-Т на слизистую влагалища состоит в том, что содержащийся в нем танин вызывает свертывание белков слизи с образованием своеобразной защитной пленки.

Воздействие на сперму заключается как в непосредственном сперматоцидном действии (за счет хинозола), так и в изменении химических свойств семенной жидкости, делающей невозможным выживание сперматозоидов. Подобный эффект достигается уменьшением буферных свойств спермы путем денатурации танином белков простатического секрета (являющегося основным механизмом защиты от молочной кислоты) и непосредственным сдвигом реакции семенной жидкости в кислую сторону за счет воздействия борной кислоты.

Таким образом, Контрацептин-Т сочетает в себе свойства как барьерных контрацептивов, временно изолируя зев шейки матки от контакта с семенной жидкостью, так и контрацептивов, вызывающих инактивацию сперматозоидов с высокой степенью надежности.

Контрацептин-Т является препа-

NIGHT



always
ULTRA

NIGHT

7

7. Keep hold of the outer applicator tube. With your index finger, push the smaller tube all the way into the bigger tube (or use your other hand to push in the smaller tube). One tube is now inside the other.
8. Carefully remove the two tubes. The tampon should now be comfortably inside you, with the removal cord hanging outside your body.
9. To dispose of the plastic applicator, you can use the wrapper as a disposal bag. Do not flush it as it is made of plastic.

TO REMOVE YOUR TAMPON

Bend your knees a little with your feet apart and relax. Pull the removal cord forwards at the same angle you used to insert the tampon. The tampon may be flushed down the toilet if there is no litter bin.

ABSORBENCY AND WHEN TO CHANGE

Every woman has her own unique menstrual flow pattern which can vary from day to day, and is often heavier in the first days. For best protection and comfort choose the combination that is right for you. Always use the lowest absorbency to meet your needs. Using a higher absorbency than needed could result in an unpleasant removal experience. Tampax® tampons are available in a range of absorbencies:

Lites: light flow.

Absorbency: <6g. 1 EDANA droplet
Normal/Regular - light to medium flow.

Absorbency: 6-9g. 2 EDANA droplets
Super - medium to heavy flow.

Absorbency: 9-12g. 3 EDANA droplets
Superplus - very heavy flow.

Absorbency: 12-15g. 4 EDANA droplets

A tampon should be changed every 4-8 hours. If you need to change more frequently, try a higher absorbency. If however, you remove the tampon after the recommended time and white fibre is still visible, try a lower absorbency.

Always check that the last tampon has been removed before inserting a new one and make sure to remove the last tampon you use at the end of your period.

Always wash your hands before and after inserting or removing a tampon.

Use tampons during menstruation only - never in anticipation of your period or between periods.

YOUR QUESTIONS ANSWERED

повращайте его или подвигайте из стороны в сторону при введении.

7. Продолжая держать наружную трубку аппликатора за гофрированную часть, протолкните внутреннюю трубку в наружную указательным пальцем той же руки.

8. Осторожно удалите обе трубки аппликатора. Шнур для удаления тампона остается свисать снаружи.

9. Для удобной утилизации пластикового аппликатора Вы можете поместить его в индивидуальную упаковку тампона. Не спускайте аппликатор в канализацию, потому что он изготовлен из пластика.

КАК УДАЛИТЬ ТАМПОН

Слегка согните колени, расставив ноги, и расслабьтесь. Потяните вытяжной шнур вниз и вперед, под тем же углом, что и при введении. Если рядом нет корзины для мусора, тампон можно спустить в канализацию.

СТЕПЕНИ ВПИТЫВАЕМОСТИ ТАМПОНОВ И ПЕРИОДИЧНОСТЬ ИХ СМЕНЫ

Обильность выделений у каждой женщины может меняться в различные дни менструации, при этом выделения обычно сильнее в первые дни. Для наилучшей защиты и комфорта выберите наиболее удобную для Вас комбинацию. Очень важно пользоваться тампонами наименьшей впитываемости, подходящими Вашим потребностям. Использование тампонов более высокой впитываемости, чем нужно может вызывать дискомфорт при их извлечении. Выпускаются следующие виды тампонов Тампакс®:

- Лайте: для скудных выделений.

Впитываемость: менее 6 г.

- Нормал/Регуляр: для скудных и умеренных выделений. Впитываемость: 6-9 г.

-Супер: для умеренных и обильных выделений. Впитываемость: 9-12 г.

- Супер Плюс: для очень обильных выделений. Впитываемость: 12-15 г.

Всегда используйте тампоны с наименьшей степенью впитываемости, соответствующей интенсивности выделений. Меняйте тампон каждые 4-8 часов. Прежде чем ввести новый тампон, обязательно убедитесь в том, что Вы удалили предыдущий. Всегда помните о том, что необходимо удалить последний тампон по окончании менструации.

Тампоны предназначены только для использования во время менструации. Не следует пользоваться тампонами в период между менструациями или для впитывания неменструальных влагалищных выделений.

Do I have to remove a tampon when going to the loo?

No. Tampons are worn in the vagina, which is separate from the urinary opening and the anal opening.

What should you feel when the tampon is inserted? If

the tampon has been inserted correctly, you should not feel it. The removal cord can be hanging freely outside your body, but it should not be felt. If the tampon feels uncomfortable, most likely it has not been inserted deep enough. Remove the tampon and use a new one, making sure to insert it deeper.

Can I use a tampon if I am still a virgin? Yes you can.

The tampon won't affect your virginity at all. Also, the hymen is a flexible membrane with a small opening through which the menstrual blood passes as it leaves the body - it is through this opening that tampons can be inserted and removed.

Can a tampon get lost in my body? No. There's no place for it to go. The opening at the top of the vagina is far too small to let a tampon go through.

Is a Tampax® tampon easy to take out? Yes. The cord on Tampax® tampons is sewn up through the entire length of the tampon. Just grasp the cord and pull gently: the tampon will slide out.

If it is hard to remove, it either means that your flow level required a lower absorbency or that you removed the tampon before it was full. If it slides down easily, it means you chose the right absorbency for your flow level, and that you removed it when it was full.

WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT TOXIC SHOCK SYNDROME (TSS)

Toxic Shock Syndrome (TSS) is a rare but serious illness. It is caused by toxins produced by the bacterium *Staphylococcus aureus* which is commonly found in the nose and vagina. It is a recognisable and treatable illness that occurs in men, women and children.

In the United States, where 65% of women use tampons, the Centre for Disease Control (CDC) report an overall TSS incidence rate of only 0.0005%, of which half occur in menstruating women using tampons. It is more likely to occur in teenage girls and women under 30 than in older women. Even though it is so rare, it's best to know about it so you can take action if you think you have it.

ОТВЕТЫ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

Нужно ли менять тампон каждый раз при посещении туалета? Нет. Тампон находится во влагалище, отверстие которого отлично от отверстия мочеиспускательного канала и анального отверстия.

Болезненно ли введение тампона?

Если тампон введен правильно, то он неощутим. Неощутим и вытяжной шнур, который остается снаружи. Если тампон ощутим, то, очевидно, он недостаточно глубоко введен во влагалище. В этом случае нужно извлечь тампон и попробовать ввести новый несколько глубже.

Можно ли пользоваться тампонами девственницам?

Да. Использование тампона не может привести к потере девственности. Девственная плева - это эластичная мембрана с небольшим отверстием, через которое выходит менструальная жидкость и через которое может быть введен и удален тампон.

Может ли тампон потеряться в теле? Нет. Ему негде потеряться. Отверстие в верхней части влагалища слишком маленькое, чтобы пропустить тампон.

Легко ли извлекать тампоны Tampax®? Да.

Вытяжной шнур тампона Tampax® надежно прошит по всей его длине. Просто возьмите за него, осторожно потяните вниз и вперед и тампон будет извлечен.

Если тампон извлекается с трудом, это означает или то, что интенсивность Ваших выделений меньше степени впитываемости тампона (и он не полностью пропитался), или то, что тампон извлекать еще рано. Если Вы выбрали тампон, впитываемость которого соответствует интенсивности Ваших выделений, то при своевременном извлечении он должен извлекаться легко.

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ О СИНДРОМЕ ТОКСИЧЕСКОГО ШОКА (СТШ)

Синдром Токсического Шока (СТШ) - редкое, но серьезное заболевание. Он вызывается токсинами, вырабатываемыми бактериями золотистого стафилококка (*Staphylococcus aureus*), которые обычно присутствуют на слизистой оболочке носа и влагалища. Это заболевание, которое встречается у мужчин, женщин и детей, поддается диагностике и лечению.

По данным Центра контроля за заболеваемостью (США), где 65% женщин используют тампоны, общая частота заболеваемости СТШ составляет лишь 0.0005%, половина которых приходится на менструирующих женщин, пользующихся тампонами. Девушки и женщины до 30 лет более подвержены данному заболеванию, чем женщины более старшего возраста. Но несмотря на то, что СТШ встречается редко, лучше о нем знать, чтобы в

Early recognition and treatment of the symptoms are important. Therefore, here's a list of symptoms to keep an eye out for: **Sudden high fever (usually 39°C or more), vomiting, diarrhoea, rash that looks like sunburn, dizziness, muscle aches, fainting or near fainting when standing up.** Not all of the signs may be present. Skin peeling may occur in later stages of the illness.

TSS can occur anytime during menstruation or shortly thereafter. It can rapidly progress from flu-like symptoms to a serious illness that can be fatal. **If you have one or more of these symptoms, you must immediately remove the tampon and see a doctor.** Tell your doctor you have been using a tampon and are concerned about TSS.

You should talk to your doctor before using tampons if you have had symptoms of TSS in the past. You can reduce the risk of menstrual TSS by using the tampon with the minimum absorbency required to meet your needs and changing it regularly, every 4-8 hours, and by using a pad instead of a tampon at least once for several hours every day during your menstrual period. You can also essentially eliminate the risk of menstrual TSS by not using tampons

AN INVITATION:

If you would like any further information, please write or call us on our consumer care line. Or, if you are not entirely happy with the product, return it together with the portion of the box embossed with a code number to:

Insert Consumer Contact Address and phone number here

If no phone number available:

If you would like any further information, please write us. Or, if you are not entirely happy with the product, call us or return it together with the portion of the box embossed with a code number to:

Insert Consumer Contact here

случае необходимости принять соответствующие меры.

Очень важны раннее выявление симптомов и своевременное лечение заболевания. Необходимо обратить внимание на появление следующих симптомов:

Внезапное резкое повышение температуры тела (обычно 39°C и выше), рвота, понос, сыпь как при солнечном ожоге, головокружение, мышечные боли, обморок или обморочное состояние при вставании. Не все из этих признаков могут присутствовать. На более поздних стадиях заболевания может наблюдаться шелушение кожи. СТШ может возникнуть в любое время во время менструации, или сразу же после нее. Заболевание может быстро развиваться от симптомов, похожих на грипп, до тяжелого состояния, которое может закончиться летальным исходом. Если при использовании тампонов у Вас появятся какие-либо из перечисленных симптомов, Вы должны немедленно:

1. Удалить тампон.
2. Обратиться к врачу.
3. Сообщить врачу, что Вы пользовались тампонами и беспокоитесь о возможном развитии СТШ.

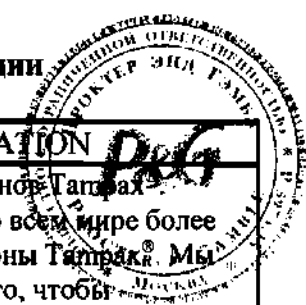
Перенесенное заболевание СТШ не уберегает от повторного заболевания. Если раньше Вы отмечали симптомы СТШ, перед началом использования тампонов Вам необходимо посоветоваться с врачом.

Вы можете снизить риск развития менструального СТШ, используя гигиенические прокладки вместо тампонов, по крайней мере, один раз в день во время менструации и используя тампоны наименьшей впитываемости, соответствующей интенсивности выделений. Вы также можете существенно снизить риск развития менструального СТШ отказавшись от использования тампонов.

ПРИГЛАШЕНИЕ:

Если Вы хотите получить дополнительную информацию или не полностью удовлетворены этим продуктом, пожалуйста, пишите нам по адресу: 109004, Москва, ул. Таганская, 19, Проктер энд Гэмбл, служба потребителей.

Тел. (8-800) 200-20-20. www.procterandgamble.ru



ENGLISH MASTER COPY

Thank you for buying Tampax® tampons. Tampons have been successfully used by more than 100 million women around the world for over 60 years. With this leaflet we want to make using a tampon as easy as possible for you.

HOW A TAMPAX® TAMPON WORKS

A Tampax Compak tampon is made of an absorbent material (rayon). It is worn inside your vagina and expands gently to fit the shape of your body comfortably. As the flow is absorbed before it leaves the body, there should be no menstrual odor.

The applicator, made from smooth plastic, helps you to insert the tampon easily and hygienically. It is discreet to carry due to its shorter applicator. The wrapper can be used for easy disposal of the plastic applicator.

HOW TO INSERT YOUR TAMPAX® TAMPON

Before you start: Relax and take your time. If you are tense, your muscles will tighten up. Read the instructions first and then put the leaflet down where you can see it so that you have both hands free. Wash your hands. Next find a position that's most comfortable for you: sit on the toilet seat with knees wide apart, or squat slightly with knees bent and far apart, or stand with one foot on the toilet seat.

1. Remove the applicator from the wrapper.
2. The plastic applicator is made of two tubes, one fitting inside the other.
3. You need to extend the applicator to its full size prior to insertion of the tampon.
4. Pull the inner tube out of the outer tube till it clicks into place. You are now ready to insert the tampon.
5. Find the grooved rings at the bottom of the outer tube. Use your thumb and middle finger to hold the applicator firmly between these rings. The removal cord should be hanging down from the inner tube. Use your other hand to fold back the skin that covers the opening of your vagina. Place the rounded tip of the tampon to your vaginal opening. Point the tip towards your lower back.
6. Remember your vagina slopes towards the bottom of your back, not straight up. Take a few breaths and then gently push the applicator in the vagina. As soon as your fingers touch your body, the applicator is in the right place. If the applicator doesn't slide in easily, gently rotate it or move it to the right or left as you push.

RUSSIAN TRANSLATION

Благодарим Вас за покупку тампонов Tampax®. Свыше 100 миллионов женщин во всем мире более 60 лет успешно используют тампоны Tampax®. Мы составили эту инструкцию для того, чтобы максимально упростить для Вас использование тампонов Tampax®.

КАК ДЕЙСТВУЕТ ТАМПОН TAMPAX®

Тампон Tampax® изготовлен из впитывающего материала (вискозы). После введения во влагалище тампоны Tampax® слегка увеличиваются, принимая форму Вашего тела. Менструальные выделения впитываются внутри влагалища, что предотвращает появление запаха.

Аппликатор, изготовленный из мягкого пластика, помогает легко и гигиенично ввести тампон. Тампоны с более коротким чем обычно аппликатором так малы, что помещаются в ладони. Индивидуальная упаковка тампона может быть использована для удобной утилизации пластикового аппликатора.

КАК ВВЕСТИ ТАМПОН TAMPAX®

Перед введением тампона постарайтесь расслабиться и не торопитесь. Если Вы напряжены, Ваши мышцы также будут напряжены. Сначала прочитайте инструкцию и положите ее так, чтобы ее было видно, и чтобы у Вас были свободны руки. Всегда мойте руки до и после введения и удаления тампона. Найдите наиболее удобное для Вас положение: сидя на унитазе, раздвинув колени; стоя, раздвинув ноги и немного присев, или упираясь одной ногой на стульчак.

1. Удалите индивидуальную упаковку с тампона.
2. Пластиковый аппликатор состоит из двух трубочек, одна в другой.
3. Перед введением тампона Вам необходимо удлинить аппликатор до его полного размера.
4. Для этого потяните внутреннюю трубочку аппликатора наружу до характерного щелчка. Теперь тампон готов к введению.
5. Большим и средним пальцами одной руки возьмите наружную трубку аппликатора за гофрированную часть. При этом вытяжной шнур должен свисать из внутренней трубки и быть направлен в сторону от Вашего тела. Другой рукой осторожно раздвиньте кожные складки, прикрывающие вход во влагалище. Направьте закрытый лепестками конец внешней трубки во влагалищное отверстие под небольшим углом к поясице.
6. Помните, что влагалище расположено под углом к поясице. Сделайте несколько глубоких вдохов и осторожно введите наружную трубку аппликатора во влагалище до соприкосновения пальцев с телом. Если аппликатор не входит достаточно легко,

ТАМПОНЫ ТАМРАХ® ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



English text	РУССКИЙ ТЕРМЕТ
Thank you for buying Tampax tampons. Tampons have been successfully used by more than 100 millions women around the world for over 60 years. Tampax tampons have been designed to provide you with a hygienic reliable protection that is so comfortable you should not feel it. However, to benefit from this comfort you need to learn how to use them correctly. Experience shows that it does take practice. Most women need a few tries before they learn i) how to comfortably and easily insert and remove a tampon and ii) how to choose the right absorbency level to match their flow level. But, once you get it you will know how to do it forever. So please read this leaflet carefully. It will help you become a Tampax expert. WHAT IS AN APPLICATOR TAMPON? Tampax applicator visual - remove cord - grooved rings - outer tube - inner tube - tampon WHICH ABSORBENCIES ARE AVAILABLE? Line-up visual showing sizes/drops/and size color if this will not add colors. WHICH ABSORBENCY SHOULD YOU USE? Every woman is unique, and has a unique menstrual flow. Additionally, the flow varies throughout the period. To benefit from optimal protection and comfort, you should choose the appropriate absorbency level to match your flow. Tampax tampons are available in 4 levels of absorbency to best meet your specific flow needs. Here's an example of how you could best use tampons to meet your needs: - For heavy flow days: Use Regular (if your flow is light to medium), Super (if your flow is medium to heavy) and Super Plus (if your period is very heavy). - For light flow days: Use Regular (if your flow is light to medium), and Lites (if your flow is light). Always use the lowest absorbency to meet your needs. Using a higher absorbency than needed could result in an unpleasant removal experience.	Благодарим Вас за покупку тампонов Тампрах®. Свыше 100 миллионов женщин во всем мире более 60 лет успешно используют тампоны Тампрах®. Тампоны Тампрах® созданы для удобного, неощутимого гигиеничного использования и надежной защиты. Для того чтобы приобрести навык правильного использования тампонов необходима практика. Большинству женщин нужно несколько попыток прежде чем они научатся удобно и легко вводить и извлекать тампон, а также выбирать тампон соответствующей впитывающей способности. После формирования этот навык остается навсегда. Мы составили эту инструкцию для того, чтобы максимально упростить для Вас использование тампонов Тампрах®. КАК УСТРОЕН ТАМПОН С АППЛИКАТОРОМ? - вытяжной шнур - гофрированная часть аппликатора - наружная трубочка аппликатора - внутренняя трубочка аппликатора - тампон КАКОВА ВПИТЫВАЕМОСТЬ ТАМПОНОВ? КАКАЯ ВПИТЫВАЕМОСТЬ ПОДОЙДЕТ ВАМ? Каждая женщина уникальна и имеет индивидуальную продолжительность и интенсивность менструальных выделений. Они изменяются на протяжении периода менструации. Для удобного использования и надежной защиты необходимо выбрать тампон, впитываемость которого соответствует интенсивности выделений. Существует 4 степени впитываемости тампонов Тампрах® с аппликатором для использования при различной интенсивности менструальных выделений. Вот пример того, как выбрать тампон соответствующей впитываемости: В дни обильных выделений используйте Регуляр (при скудных и умеренных выделениях), Супер (при умеренных и обильных выделениях) и Супер Плюс (при очень обильных выделениях). В дни скудных выделений используйте Регуляр (при скудных и умеренных выделениях) и Лайте (при скудных выделениях). Всегда используйте тампоны с наименьшей степенью впитываемости, соответствующей интенсивности выделений. Использование тампонов большей впитываемости, чем необходимо, может

Tampons are designed to absorb menstrual flow only. Do not use a tampon in anticipation of your period or to absorb non-menstrual vaginal discharge.

HOW TO INSERT YOUR TAMPAX TAMPON?

When to try it for the first time?

- Preferably during a heavy flow day, as the applicator slides most easily inside the vagina.
- Preferably during a moment when you have time and are relaxed. Being relaxed is important to have a comfortable insertion because your muscles around the vagina are also relaxed.

What are the best positions for insertion?

Sitting on the toilets, standing with knees slightly bent or standing with one leg up.

What are the steps for insertion?

1. After washing you hands remove the tampon from the wrapper. Hold with your thumb and middle finger the applicator firmly on the grooved rings (b).
2. With the removal cord (a) hanging down, insert the closed rounded tip of the outer insertion tube into the vaginal opening pointing slight upward angle towards you lower back.
3. Then gently push the outer tube (c) in the vagina until your fingers touch your body. If the applicator doesn't slide in easily, gently rotate or move to the right or left as you push.
4. Keeping hold of the grooved rings, push the inner tube (d) with your pointer finger completely into the outer tube and the tampon (e) will slide into the correct position in the vagina.

How to dispose of the applicator?

Applicator is made of paper so they can be flushed away if there is no litter bin.

What should you feel when the tampon is inserted?

If the tampon has been inserted correctly you should not feel it. The removal cord will be hanging freely outside you body but it should not be felt. If the tampon feels uncomfortable, most likely it has not been inserted deep enough. Remove the tampon and use a new one, making sure to insert it deeper.

WHEN SHOULD YOU CHANGE YOUR TAMPAX TAMPON?

Remember to change the tampon regularly, every 4-8 hours. During the heavy flow days, you might have to change it every 4-6 hours, while during the light flow days, changing it every 6-8 hours is usually enough.

Always take the tampon out before inserting a new one.

вызвать неприятные ощущения при его извлечении.

Тампоны предназначены только для использования во время менструации. Не следует пользоваться тампонами в период между менструациями или для впитывания неменструальных влагалищных выделений.

КАК ВВЕСТИ ТАМПОН TAMPAX®?

Когда лучше начинать пользоваться тампонами в первый раз?

- Во время обильных менструальных выделений для облегчения введения аппликатора во влагалище.
- Когда Вы расслаблены и у Вас есть достаточно времени. Умение расслабиться и не торопиться очень важно для расслабления Ваших мышц и успешности введения тампона.

Какое положение наиболее удобно для введения?

Выберите наиболее удобное для Вас положение: сидя на унитазе, раздвинув колени или стоя, раздвинув ноги и немного присев, или обопритесь одной ногой на стульчак.

Как правильно ввести тампон?

1. Вымойте руки и извлеките аппликатор с тампоном из индивидуальной упаковки. Большим и средним пальцами одной руки возьмите аппликатор за гофрированную часть (б). Другой рукой осторожно раздвиньте кожные складки, прикрывающие вход во влагалище.
2. Направьте закрытый закругленный кончик внешней трубочки во влагалищное отверстие под небольшим углом к пояснице. При этом вытяжной шнур (а) должен свисать из внутренней трубочки и быть направлен в сторону от Вашего тела.
3. Сделайте несколько глубоких вдохов и осторожно введите наружную трубочку аппликатора (в) во влагалище до соприкосновения пальцев с телом. Если аппликатор не входит достаточно легко, поворачивайте его или подвигайте из стороны в сторону при введении.
4. Не отпуская гофрированную часть аппликатора, протолкните внутреннюю трубочку (г) в наружную до конца, таким образом тампон (д) займёт правильное положение во влагалище.
5. Осторожно удалите обе трубочки аппликатора. Так как они сделаны из бумаги, они могут быть спущены в унитаз, если поблизости нет корзины для мусора. Шнур для удаления тампона остается снаружи. Если тампон ощутим, то, очевидно, он недостаточно глубоко введен во влагалище. Извлеките его и используйте новый тампон, стараясь ввести его глубже.

КОГДА НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ ТАМПОН TAMPAX®?

Меняйте тампон регулярно, каждые 4-8 часов. Во время обильных выделений Вам, возможно, придется менять тампон чаще - каждые 4-6 часов. Во время скудных выделений обычно достаточно менять тампон каждые 6-8 часов.

Remember always to remove the last tampon you used at the end of your period.

HOW TO REMOVE YOUR TAMPAX TAMPON?

Pull the cord gently downwards at the same angle as you used to insert it. If it is hard to remove, it either means that your flow level required a lower absorbency or that you removed the tampon before it was full. If it slides down easily, it means you chose the right absorbency for your flow level, and that you removed it when it was full.

HOW TO DISPOSE YOUR TAMPAX TAMPON?

Tampon is flushable and biodegradable so it can be flushed away if there is not litter bin.

WHAT YOU SHOULD KNOW ABOUT TOXIC SHOCK SYNDROME (TSS)

Toxic Shock Syndrome (TSS) is a rare but serious illness. It is caused by toxins produced by the bacterium *Staphylococcus aureus*, which is commonly found in the nose and vagina. TSS can occur in men, women and children. Approximately one-half of the cases occur in menstruating women and girls. Menstrual TSS is associated with tampon use. It is more likely to occur in teenage girls and women under 30 than in older women. Early recognition and treatment of the symptoms are important.

Symptoms:

TSS can occur anytime during menstruation or shortly thereafter. It can rapidly progress from flu-like symptoms to a serious illness that can be fatal. The warning signs of TSS are listed below, but all of them may not be present:

- * High fever
- * Vomiting
- * Diarrhea
- * Rash that looks like sunburn
- * Dizziness
- * Muscle aches
- * Fainting or near fainting when standing up

Skin peeling may occur in later stages of the illness

If you have one more of these symptoms, you must immediately:

1. Remove Tampon
2. Seek medical attention
3. Tell your doctor if you have been using a tampon

and are concerned about TSS

If you had TSS once, you can get it again. You should talk to your doctor before using tampons if you have had symptoms of TSS in the past.

Ways to Reduce the risk of TSS:

You can reduce the risk of menstrual TSS by using a pad

Прежде чем ввести новый тампон, обязательно убедитесь в том, что Вы удалили предыдущий. Всегда помните о том, что необходимо удалить последний тампон по окончании менструации.

КАК УДАЛИТЬ ТАМПОН TAMPAX®?

Чтобы удалить тампон, расслабьтесь и осторожно потяните вытяжной шнур вниз и вперед, под тем же углом, что и при введении. Если тампон удалится с трудом, это означает, либо что Вы использовали тампон слишком большой впитываемости и извлекаете его вовремя (потому он еще не полностью пропитан менструальными выделениями), либо Вы использовали тампон подходящей впитываемости, но извлекаете его слишком рано (потому он еще не полностью пропитан менструальными выделениями).

КАК УТИЛИЗИРОВАТЬ ТАМПОН TAMPAX®?

Если рядом нет корзины для мусора, тампон можно спустить в унитаз.

ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ О СИНДРОМЕ ТОКСИЧЕСКОГО ШОКА (СТШ)

Синдром Токсического Шока (СТШ) - редкое, но серьезное заболевание. Он вызывается токсинами, вырабатываемыми бактериями золотистого стафилококка (*Staphylococcus aureus*), которые обычно присутствуют на слизистой оболочке носа и влагалища. Приблизительно половина случаев заболевания приходится на менструирующих девушек и женщин. Менструальный СТШ связывают с использованием тампонов. Девушки и женщины до 30 лет более подвержены данному заболеванию, чем женщины более старшего возраста. Важны раннее выявление симптомов и своевременное лечение заболевания.

Необходимо обратить внимание на появление следующих симптомов:

Внезапное резкое повышение температуры тела (обычно 39°C и выше), рвота, понос, сыпь как при солнечном ожоге, головокружение, мышечные боли, обморок или обморочное состояние при вставании. Не все из этих признаков могут присутствовать. На более поздних стадиях заболевания может наблюдаться шелушение кожи. СТШ может возникнуть в любое время во время менструации, или сразу же после нее. Заболевание может быстро развиваться от симптомов, похожих на грипп, до тяжелого состояния, которое может закончиться летальным исходом. Если при использовании тампонов у Вас появятся какие-либо из перечисленных симптомов, Вы должны немедленно:

1. Удалить тампон.
2. Обратиться к врачу.
3. Сообщить врачу, что Вы пользовались тампонами и беспокоитесь о возможном развитии СТШ.

Перенесенное заболевание СТШ не уберегает от повторного заболевания. Если раньше Вы отмечали симптомы СТШ, перед началом использования тампонов Вам необходимо посоветоваться с врачом.

instead of a tampon at least once each day during your menstrual period and by using the tampon with the minimum absorbency required to meet your needs. You can also essentially eliminate the risk of menstrual TSS by not using tampons.

AN INVITATION:

If you would like any further information please visit our site **www. Tampax.com** where you can find even more info/answers to questions more asked by beginners.

Consumer service address : Local consumer service address or contact tel number.

Вы можете снизить риск развития менструального СТШ, используя гигиенические прокладки вместо тампонов, по крайней мере, один раз в день во время менструации и используя тампоны наименьшей впитываемости, соответствующей интенсивности выделений. Вы также можете существенно снизить риск развития менструального СТШ отказавшись от использования тампонов.

ПРИГЛАШЕНИЕ

Если Вы хотите получить дополнительную информацию о тампонах Тампах®, пожалуйста посетите нашу страничку в интернете по адресу **www.procterandgamble.ru**