

*Probiotikus*  
*Tampon*  
**ellen**<sup>®</sup>  
Az egészséges hüvelyflóráért



**Ellen<sup>®</sup> probiotikus tampon az egészséges hüvelyflóráért**

Az ellen<sup>®</sup> probiotikus tampon elősegíti az egészséges hüvelyflóra fenntartását, és megbízható, kényelmes védelmet nyújt a menstruáció idején.

**Az egészséges hüvelyflóra**

Egészséges nőknél a hüvelyi mikroflórát a Lactobacillus nemzetséghez tartozó tejsavtermelő baktériumok uralják. Ezek a jótékony baktériumok tejsavat termelnek, és természetes módon egyensúlyban tartják a hüvely pH-ját. Az egészséges hüvely pH értéke olyan alacsony (pH 3,8 – 4,2), hogy gátolja a legtöbb mikroorganizmus szaporodását. A pH érték szabályozásán kívül a Lactobacillusok számos más módon is védik a hüvelyi környezetet, ezáltal az egészséges hüvelyflóra egyben a szervezet első védelmi vonala is a húgyúti-ivarszervi fertőzésekkel szemben.

**A hüvelyflóra egyensúlyának felborulása**

Ha a hüvelyi mikroflóra természetes egyensúlya felborul, a húgyúti-ivarszervi fertőzések kialakulásának kockázata megnő. A hüvelyflóra egyensúlyát számos ismert tényező veszélyezteti, pl. a védekezés nélküli szex, a tisztálkodó szerek túlzott használata, a stressz, a szoros műszálas ruházat és az antibiotikum-kezelés.

A leggyakoribb hüvelyi fertőzés a gyulladásos tünetekkel nem járó bakteriális megbetegedés (vaginózis) és a Candida okozta hüvelygyulladás (gombafertőzés). Ezek az állapotok sokféle hüvelyi tünetet okozhatnak, például viszketést, irritációt, kellemetlen szagot és fokozott hüvelyi folyást. Amennyiben hasonló jellegű tüneteket tapasztal, feltétlenül keresse fel kezelőorvosát.

**Ellen<sup>®</sup> probiotikus tampon – kettős hatású orvostechikai eszköz**

Számos tudományos vizsgálat igazolta, hogy a hüvely tejsavtermelő baktériumai kulcsfontosságú szerepet játszanak a hüvely egészségének fenntartásában. Az ellen<sup>®</sup> probiotikus tampon Lacto Naturel<sup>®</sup> -t (LN<sup>®</sup>) tartalmaz, ami olyan speciális probiotikus tejsavtermelő baktériumtörzsek keveréke, amelyek együttesen segítik a hüvelyi mikroflóra fenntartását, ezzel védve a hüvely egészségét. Az LN<sup>®</sup> baktériumtörzsek az egészséges hüvelyflóra természetes részei, természetes úton tejsavat termelnek, ezzel tartva megfelelő egyensúlyban a hüvely pH értéket. Az ellen<sup>®</sup> tampon elősegíti az egészséges hüvelyflóra helyreállítását és fenntartását, valamint tökéletes védelmet biztosít a menstruáció alatt. Az ellen<sup>®</sup> tampon használata azoknak javasolt, akiknél a hüvelyi baktériumflóra egyensúlya felborult,

valamint azoknak, akik szeretnék ezt megelőzni. A Lactobacillusok önszabályozó mechanizmussal rendelkeznek, ezért az ellen® tampon nem okozhat túladagolást.

#### **Megjegyzés**

A termék nem alkalmazható súlyos szisztémás és immunhiányos megbetegedések esetén.

#### **Hogyan fejt ki a hatását az ellen® probiotikus tampon**

Az ellen® tamponban lévő probiotikus baktériumokat speciális hordozóanyag védi, amelyből a baktériumok csak a testhőmérséklet elérésekor szabadulnak ki. Amikor a tampon a behelyezés után eléri a testhőmérsékletét, a hordozóanyag megolvad, és a probiotikus baktériumok kiszabadulnak belőle.

Körülbelül 90 perc szükséges ahhoz, hogy a probiotikus LN® baktériumok a tampon belsejéből kiszabadulva elérjék a hüvely nyálkahártyáját és ott megfelelően szétoszoljanak, majd kolonizálódjanak, ezáltal támogatva a hüvelyflóra egyensúlyát.

#### **Az ellen® probiotikus tampon rendszeres használata javasolt**

Az ellen® tampon hüvelyflórára gyakorolt kedvező hatása akár már a legelső használat után megnyilvánulhat. Néhány nőnél azonban csak három-négy egymást követő menstruáció alatti használat után észlelhető a probiotikus baktériumok pozitív hatása. A hüvely egészsége akkor javul leginkább, ha a menstruációk alkalmával rendszeresen az ellen® tampont használja. Az ellen® tampont ugyanolyan rendszerességgel kell cserélni, mint bármely más, hagyományos tampont.

#### **Ellen® probiotikus tampon – klinikai vizsgálatok**

Klinikai vizsgálatok igazolták, hogy az ellen® tampon használata biztonságos. Emellett az ellen® tampon igazoltan csökkenti a kellemetlen hüvelyi panaszokat, például a viszketést és az irritációt. Az ellen® tampon megerősíti a természetes hüvelyflórát, amely megakadályozza a hüvely bakteriális egyensúlyának felborulását.

#### **Ellen® probiotikus tampon – évekig tartó kutatás eredménye**

Az ellen® tampon Svédországban éveken át folytatott nőgyógyászati, mikrobiológiai és biokémiai kutatómunka eredménye. Az LN® egy új, saját világszabadalommal rendelkező technológia.

#### **Ellen® probiotikus tampon – orvostechnikai eszköz**

Az ellen® tampon megfelel az orvostechnikai eszközökre vonatkozó 93/42/EGK számú irányelvben meghatározott összes alapvető biztonsági követelménynek. A terméket az ISO14971:2007 szabványban előírt kockázatkezelési követelményeknek megfelelően állították elő. Az ellen® tampon igazoltan megfelel rendeltetési céljának.

#### **Ellen® probiotikus tampon – megfelel az Ön egyedi igényeinek**

A menstruációs vérzés intenzitása minden nőnél más és más, és egy adott menstruáció különböző napjain is változik. A vérzés a menstruáció kezdetén észrevehetően erősebb, ilyenkor távozik a menstruációval elvesztett vér körülbelül 2/3-a. A vérzés a menstruáció vége felé csökken, végül teljesen megszűnik.

Az ellen® tampon háromféle méretben kapható: ellen® Mini, ellen® Normal és ellen® Super.

A különböző méretű tamponok eltérő mennyiségű vért képesek felszívni, így alkalmazkodva a menstruációs vérzés intenzitásának változásához.

Válassza az igényeinek leginkább megfelelő ellen® tampont. Minden ellen® tampon azonos mennyiségű LN® Lactobacillust tartalmaz.

Enyhébb vérzés esetén és első alkalommal történő használatra:

• **ellen® Mini, 6-9 g folyadékot szív fel**

Enyhe-közepes vérzés esetén:

• **ellen® Normal, 9-12 g folyadékot szív fel**

Közepes-erős vérzés esetén:

• **ellen® Super, 12–15 g folyadékot szív fel**

A csomagoláson feltüntetett cseppek az EDANA szabványban meghatározott menstruációs folyadékmennyiséget jelképezik. Az ellen® tampon biztonságos, diszkrét és kényelmes védelmet nyújt a menstruáció idején.

**Tanács azoknak, akik első alkalommal használják az ellen® probiotikus tampont**

Az ellen® tampon már a legelső menstruációtól alkalmazható. A szűzhártyán található nyílás általában elég rugalmas ahhoz, hogy azon keresztül a mini és normál méretű ellen® tampon kényelmesen, a szűzhártya megsértése nélkül felhelyezhető legyen.

Szánjon időt az első felhelyezésre, és nyugodt körülmények között ismerkedjen meg testével. Minél jobban ellazul, annál könnyebb a tampon felhelyezése. A medencefenék izomzata szűkítheti a hüvely elülső szakaszát, ami miatt úgy tűnhet, mintha a hüvely túl szűk lenne. Lélegezzen egyenletesen, és az izmok ellazulnak, ezáltal

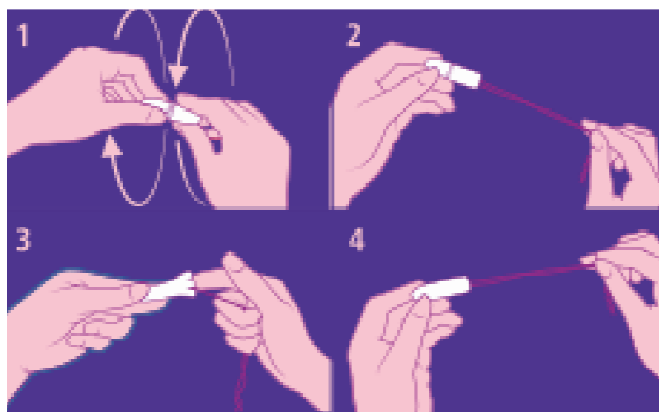
lehetővé válik a tampon könnyű és biztonságos felhelyezése. A tampon felhelyezése akkor a legmegfelelőbb, ha a hüvely középső szakaszán helyezkedik el, és nem érezhető. Kis gyakorlattal a tampon behelyezése könnyűvé és problémamentessé válik.

**Az ellen® probiotikus tampon felhelyezése**

A tampon felhelyezése előtt mindig mosson kezet.

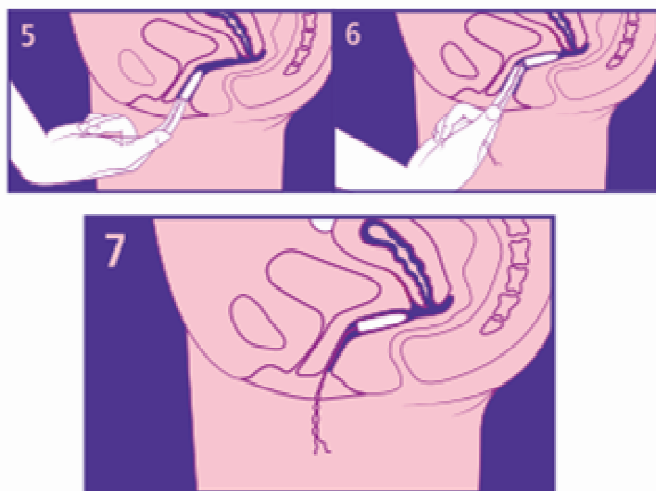
1. A nyilaknak megfelelően csavarja le a celofánt a tamponról.
2. Vegye le a celofán védőcsomagolást a tampon alsó részéről.
3. Tekerje le a tampon kihúzószálát.
4. Mutatóujja hegyét helyezze a tampon aljára, és vegye le a celofán védőcsomagolás felső részét.

Szabad kezével kissé válassza szét a szeméremajkakat a húgycső és a végbélnyílás között található hüvelynyílás eléréséhez. A nők egy részének a toaletten ülve kényelmes a tampon behelyezése, míg mások kényelmesebbnek találják, ha egyik lábukat felemelve tartják közben. A legfontosabb, hogy felhelyezéskor kellően lazuljon el.



5. Mutatóujja segítségével tolja fel a tampont a hüvelybe.

6. A legkönnyebb, ha kezdetben felfelé nyomja a tampont, majd ferdén, hátrafelé. Amennyiben ellenállást tapasztal, egyszerűen változtasson egy kicsit a behelyezés szögén.
7. A tampon akkor van megfelelően behelyezve, ha már nem érezhető. Ha még érzi a tampont, akkor nyomja egy kissé még mélyebbre.



Ne feledje, hogy a tampon felhelyezése után ismét mosson kezet. A medencefenék izmai a tampont a hüvelyben tartják, és az nem kerülhet a méhbe.

#### **Az ellen® probiotikus tampon eltávolítása**

- Először mosson kezet.
- A tampon eltávolítása akkor a legkönnyebb, ha az már teljesen telítődött folyadékkal.
- Húzza meg a tampont a kihúzószálnál fogva, hogy az kicsússzon a hüvelyből.
- Ha a tampon eltávolítása nem könnyű, akkor lehetséges, hogy még nem telítődött teljesen folyadékkal.
- Ha nem találja meg a kihúzószálat, akkor várjon, amíg a tampon teljesen telítődik, guggoljon le, és nyomjon addig, amíg el nem éri a tampont két ujjával.
- Ha ezzel a módszerrel sem tudja kivenni a

tampont, akkor keressen fel egy nőgyógyászt.

- A tampont ne dobja a toalettbe, mert az dugulást okozhat.
- Csomagolja be a használt tampont, és dobja bele a hulladékgyűjtőbe.
- Ismét mosson kezet.

#### **Az ellen® probiotikus tampon cseréje**

A tampont rendszeresen cserélni kell. A tampon cseréjének gyakorisága annak nedvszívó képességétől és a menstruációs vérzés intenzitásától függ. Mivel a menstruációs vérzés mennyisége a menzesz időtartamán belül is változik, javasoljuk, hogy a vérzés intenzitásának megfelelő nedvszívó képességű tampont válasszon. Mindig a lehető legkisebb méretű tampon használata javasolt.

A vérzés erősebb a menstruáció kezdeti szakaszában, ezért olyan nedvszívó képességű tampont válasszon, melyet körülbelül 3–6 óránként kell cserélni. Ahogy a vérzés fokozatosan csökken, használjon olyan kisebb nedvszívó képességű tampont, amit ugyanolyan gyakran kell cserélni. A tampon éjszaka 6–8 órán át alkalmazható. A különböző nedvszívó képességű ellen® tamponok megfelelő védelmet nyújtanak a menstruáció különböző fázisaiban. A menstruáció végén mindig vegye ki az utolsó tampont.

#### **Az ellen® probiotikus tampon tárolása**

Az ellen® tampon probiotikus hatásának megőrzése érdekében a terméket közvetlen napfénytől, túlzott páratartalomtól és 25°C feletti hőmérséklettől óvni kell. Felbontás után a tampont száraz helyen, 2-25°C között kell tárolni. Amikor kivesz egy tampont a dobozból, hagyja a páramentesítő tasakot a

dobozban, és tegye vissza rá a műanyag fedelet.

Ennek segítségével az LN® probiotikum megóvható a nedvességtől. Az ellen® tampont a csomagolás alján található lejáratú idő végéig használhatja. Ha az ellen® tampont a lejáratú idő után alkalmazza, akkor lehetséges, hogy nem éri el a kívánt probiotikus hatást, azonban normál tamponként így is biztonságosan használható.

### **A toxikus sokk szindrómával (TSS) kapcsolatos információk**

A TSS egy ritka, de súlyos betegség, amely a tampon használatával kapcsolatosan léphet fel. A betegséget egy, az emberi bőrön található kórokozó okozza. A TSS akkor alakulhat ki, ha az adott kórokozó jelenlétében a telített tampon túl sokáig marad a hüvelyben.

A TSS kialakulásának kockázata eleve alacsony, amely azonban minimálisra csökkenthető, ha a tampon behelyezése előtt alaposan kezdet mos, és a tampont azonnal kicseréli, amikor az már telítődött. A menstruáció végén mindig vegye ki az utolsó tampont. A TSS tünetei hirtelen kialakuló magas láz, hányinger, ájulás, bőrkivetés (eritrodermia), torokfájás, izomfájdalom, hányás és hasmenés. Ha ezek a tünetek a menstruációval összefüggésben jelentkeznek, akkor vegye ki a tampont, és haladéktalanul forduljon orvoshoz. Említse az orvosnak a TSS-t és azt, hogy menstruál. A TSS életveszélyes lehet, ezért azonnali diagnózist és kezelést igényel.

### **Ellen® probiotikus tampon - A termékre vonatkozó adatok**

Az ellen® tampon magja 100%-os, nagy nedvszívóképességű viszkózból készül. A kihúzószál 100% pamut. A nem szőtt réteg felszíne 100% polipropilén.

A Lacto Naturel® (LN®) szabadalmaztatott probiotikus Lactobacillus törzsekből áll: L. gasseri LN40, L. fermentum LN99 és L. rhamnosus LN113.



Az ellen® tampon környezetbarát, fehéritéséhez klórtartalmú vegyületet nem használtak.



Gyártó:

Ellen AB, Svärdvägen 27, 182 33 Danderyd,  
Sweden. [www.ellenab.com](http://www.ellenab.com)

Forgalmazó: Bio-Tech Distributions Kft.,  
[www.probiotikustampon.hu](http://www.probiotikustampon.hu)