

В красный день календаря чистота — заслуга чья?



«Жила-была скатерть-самобранка. Была она хоть и сварливая, но щедрая. Счастье ей улыбнулось — посватался к ней ковер-самолет, да такой красавец — ну, просто орел! Сыграли они свадьбу и стали жить-поживать. Родилось у них много-много маленьких дочек. Были они беленькие — в маму, и крылатенькие — в папу. И назвали их ПРОКЛАДКАМИ... Стали дочки важнее родителей, потому что каждая женщина, как минимум, три дня в месяц обойтись без них не может». Это одна из версий, сказочная. А вот как все было на самом деле



ПЕРГАМЕНТ, ПАПИРУС, ВОДОРОСЛИ И КОРА...

Первые средства женской гигиены появились четыре тысячелетия назад в Древнем Египте. Сначала их изготавливали из пергамента, а потом — из полотна, и повторно использовали после стирки. Византийки сворачивали тампоны из специально подготовленного мягкого папируса или шерсти. А жительницы Океании для этих целей сушили морские водоросли или размягчали кору деревьев.

Интересно, что первые одноразовые прокладки появились в Китае. Рисовую бумагу складывали в виде конверта, перевязывали платком и закрепляли на поясе. Благодаря прачкам, которые отказывались стирать полотняные нижние юбки своих хозяек, европейки тоже были вынуждены пользоваться этим изобретением.

Известный французский гинеколог Франц Креве создал специальный пояс с пуговицами, к которому крепились многослойные сменные прокладки из мягкой ткани или ваты. Потом появились резиновые трусы, удерживающие вату или марлю.



Производство одноразовых гигиенических прокладок началось в XIX веке. По этому поводу среди медиков сразу же разгорелись споры. Вскоре использование таких средств было признано более гигиеничным, чем стирка полотна или нижних юбок.

В середине 30-х годов нашего века в США и Европе был запатентован тампон, а самоклеющиеся прокладки появились в 70-х годах. Эти нужные средства прошли очень длинный и тяжелый путь через множество стран и столетий — от папируса и полотна до непромокаемой целлюлозы и ваты — и стали надежными помощниками женщин.

ПРОКЛАДКА ИЛИ ТАМПОН?

Дискуссии, о том, что лучше: прокладка или тампон, не прекращаются со дня изобретения последнего. Впрочем, выбор индивидуален. Он зависит от образа жизни, интенсивности выделений и от личных предпочтений. Ведь и у первого, и у второго средства есть преимущества и недостатки.

Например, использование прокладок, несмотря на комфорт и стерильность, может способствовать проникновению в организм кишечных бактерий. Причина — близкое расположение половых органов и анального отверстия. Избежать неприятного явления можно благодаря частой смене прокладок и соблюдению правил личной гигиены.

Тампоны незаметны, не стесняют движений, надежнее защищают одежду и белье от пятен. Но время использования этого гигиенического средства ограничено — не дольше 3–4 часов. Иначе появляются идеальные условия для развития анаэробных бактерий, которым для размножения не нужен кислород. Значит, тампоны, в отличие от прокладок, нельзя использовать ночью. Понятно, что на каждый день они тоже не годятся.

ПРИНЦИП ТРЕХ, ИЛИ ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ — ПРОСТО

При покупке прокладок, кроме интенсивности выделений, нужно учитывать еще и принцип трех. Итак, **первый принцип — непромокаемость.** Поверхность качественной прокладки состоит из хлопковой сеточки, которая быстро впитывает жидкость, предохраняя кожу от соприкосновения с влагой. Для предотвращения обратного вытекания жидкости отверстия сеточки изготовлены в форме воронки, а не трубки. **Второй принцип — преобразование.** Важно, чтобы средний слой пропускал воздух и содержал абсорбирующее вещество, способное преобразовывать жидкость в гель. Это исключает протекание и сохраняет поверхность сухой. **Третий принцип — испарение.** Нижний слой тоже должен состоять из пропускающего воздух материала, который выводит



наружу молекулы воды в газообразном состоянии и понижает уровень влажности между телом и прокладкой, а также поддерживает ощущение сухости и свежести.

Как говорится, правильный выбор приходит с опытом.

Что же касается тампонов, их изготавливают из ваты или целлюлозоттона — искусственного заменителя хлопка, который поглощает в пять раз больше жидкости, чем натуральный хлопок. Производственный процесс достаточно прост: несколько слоев плотно прошивают, скручивают и спрессовывают так, чтобы материал принял цилиндрическую форму.

В любом случае, чтобы правильно выбрать гигиеническое средство, нужно посоветоваться с врачом и узнать как можно больше о состоянии своего здоровья.



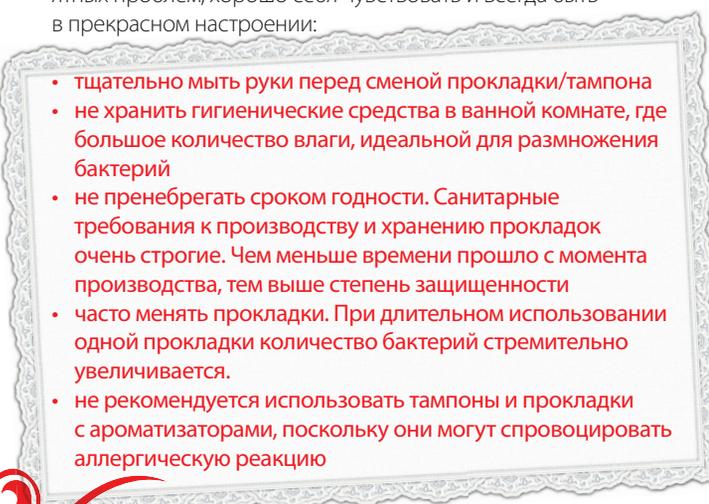
Противопоказания к использованию тампонов

- Вагинальные инфекции (при местном лечении тампон может впитать в себя часть лекарства)
- При нетипичном анатомическом строении, выявленном гинекологом
- После родов, пока менструальный цикл не придет в норму
- При вульвовагините (воспалении влагалища) до излечения заболевания



ГИГИЕНА — ПОДРУГА ЗДОРОВЬЯ

Что бы не говорили, но чистота и комфорт в красные дни календаря зависят не только от качественного средства, но и от личной гигиены — по словам Ивана Петровича Павлова, медицины будущего. Так что с Гигиеей — богиней чистоты и здоровья — дружить нужно и, конечно же, следует тщательно выполнять все ее правила, что поможет избежать многих неприятных проблем, хорошо себя чувствовать и всегда быть в прекрасном настроении:

- 
- тщательно мыть руки перед сменой прокладки/тампона
 - не хранить гигиенические средства в ванной комнате, где большое количество влаги, идеальной для размножения бактерий
 - не пренебрегать сроком годности. Санитарные требования к производству и хранению прокладок очень строгие. Чем меньше времени прошло с момента производства, тем выше степень защищенности
 - часто менять прокладки. При длительном использовании одной прокладки количество бактерий стремительно увеличивается.
 - не рекомендуется использовать тампоны и прокладки с ароматизаторами, поскольку они могут спровоцировать аллергическую реакцию

Марианна Хмельницкая