

**UNIVERZITA KARLOVA
LÉKAŘSKÁ FAKULTA V HRADCI KRÁLOVÉ**

ÚSTAV NELEKAŘSKÝCH STUDIÍ

MENSTRUAČNÍ POMŮCKY

Bakalářská práce

Autor práce: **Veronika Beková**

Vedoucí práce: **Mgr. Jana Matulová**

2023

CHARLES UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE IN HRADEC KRÁLOVÉ
DEPARTMENT OF NON-MEDICAL STUDIES

MENSTRUAL AIDS

Bachelor's thesis

Author: **Veronika Beková**
Supervisor: **Mgr. Jana Matulová**

2023

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval(a) samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal(a), v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Hradci Králové

(podpis)

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Janě Matulové za cenné podněty, rady a vstřícné jednání při vypracovávání této práce, které mi během celé práce poskytovala.

Dále bych chtěla poděkovat dotazovaným ženám a dívkám za ochotu a spolupráci při vyplňování dotazníků.

Poděkování patří také mojí rodině a přátelům za trpělivost a podporu.

OBSAH

OBSAH	5
ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	10
1.1 Pojem menstruace, popis menstruačního cyklu a ovulačního cyklu.....	10
1.1.1 Menstruace	10
Menstruační krev.....	10
1.1.2 Ovulační cyklus	11
1.1.3 Menstruační cyklus.....	12
Menstruační fáze	13
1.2 Základní přehled poruch menstruačního cyklu	13
1.2.1 Premenstruační syndrom	13
1.2.2 Dysmenorrhoea	13
1.2.3 Abnormální děložní krvácení	14
1.2.4 Amenorea	14
1.2.5 Postmenopauzální krvácení.....	15
1.3 Exogenní faktory ovlivňující menstruaci	15
1.3.1 Strava.....	15
1.3.2 Antikoncepční metody	16
Laktační amenorea	16
Nitroděložní antikoncepce	16
Gestagenní antikoncepce.....	16
Nitroděložní hormonální systém.....	17
Kombinovaná hormonální antikoncepce	17
1.3.3 Stres	18
1.3.4 Přetěžování organismu	18
1.3.5 Vliv Měsíce	18

1.4	Pohled na menstruaci v historii	19
1.4.1	Pravěk.....	19
1.4.2	Starověk.....	19
1.4.3	Středověk.....	20
1.4.4	Novověk	20
1.4.5	19. a 20. století	21
1.5	Menstruační pomůcky v historii.....	21
1.5.1	Jednorázové vložky	21
1.5.2	Látkové vložky	22
1.5.3	Tampony.....	23
1.5.4	Menstruační kalíšky	23
1.5.5	Další menstruační pomůcky	24
1.6	Menstruační pomůcky v současnosti	25
1.6.1	Jednorázové vložky	25
1.6.2	Látkové vložky	26
1.6.3	Tampony.....	27
1.6.4	Menstruační kalhotky	27
1.6.5	Menstruační kalíšek.....	28
1.6.6	Menstruační houba	29
1.7	Syndrom toxického šoku.....	30
1.8	Svobodná menstruace.....	31
1.9	Intimní hygiena	32
1.9.1	Intimní hygiena při menstruaci.....	32
1.9.2	Pohlavní styk během menstruace	33
1.9.3	Pohyb a sport během menstruace	33
1.9.4	Saunování a koupání	34
	EMPIRICKÁ ČÁST	35

2.1	Zpracování výzkumného šetření	35
2.1.1	Cíle výzkumného šetření	35
2.1.2	Metody výzkumu.....	35
2.1.3	Organizace výzkumného šetření	35
2.1.4	Zpracování dat.....	36
2.2	Výsledky	37
2.3	Diskuse.....	63
	ZÁVĚR	69
	POUŽITÁ LITERATURA A PRAMENY	70
	Knižní zdroje.....	70
	Online zdroje.....	72
	KVALIFIKAČNÍ PRÁCE	73
	ANOTACE.....	74
	ANNOTATION	75
	SEZNAM ZKRATEK.....	76
	SEZNAM GRAFŮ.....	77
	SEZNAM TABULEK.....	78
	PŘÍLOHY	79

ÚVOD

Pro svou bakalářskou práci jsem si zvolila ne zcela tradiční téma. Rozhodla jsem se zaměřit se na problematiku mensturačních pomůcek. Vzhledem k tomu, že se v posledních letech začaly na trhu objevovat nové ekologičtější a šetrnější alternativy již známých a běžně používaných pomůcek, chtěla jsem se o těchto možnostech dozvědět víc informací. Zároveň mě zajímalo, do jaké míry je využívají ženy a dívky v mém okolí a jaké s nimi mají zkušenosti. Vyplatí se vyzkoušet nové pomůcky? V čem tkví jejich výhody nebo nevýhody? Nejen na tyto otázky se ve své práci snažím nalézt odpověď. Přála bych si, aby byla tato práce zdrojem ucelených informací a poskytla menstrující ženám nové informace a poznatky. Přeci se řadí problematika menstruace a používání mensturačních pomůcek mezi společenská témata, o kterých se ostýcháme otevřeně hovořit.

Od začátku jsem si byla vědoma, že psaní této práce nebude jednoduché. Neexistuje moc velké množství relevantních zdrojů v českém jazyce na toto téma. Pouze minimum studií a prací je zaměřeno na tuto problematiku a i literární zdroje jsou v omezeném množství. Přesto jsem se nenechala těmito překážkami odradit a domnívám se, že si toto téma zaslouží být přehledně uceleně zpracováno.

Bakalářská práce se skládá z teoretické a empirické části. Teoretická část je věnována popisu menstruace, mensturačního a ovulačního cyklu, základním poruchám mensturačního cyklu, vnějším faktorům ovlivňujícím menstruaci, pohledu na menstruaci v historii a mensturačním pomůckám v dřívějších dobách, syndromu toxického šoku a hygieně při menstruaci.

V empirické části jsem se zabývala vyhodnocováním dotazníků, které byly respondentkám z mého okolí rozeslány pomocí internetového odkazu portálu Survio nebo distribuovány v tištěné formě. Dotazníky měly za úkol zjistit, jaké mensturační pomůcky ženy nejvíce využívají, jaké důvody je vedou k výběru daných pomůcek a jaké okolnosti mají souvislost s jejich preferencemi. Zda jsou obeznámeny se syndromem toxického šoku a mají přehled o pomůckách, které ho mohou zapříčinit.

Menstruace a s ní i používání mensturačních pomůcek je nedílnou součástí života dívek a žen. Žena během svého života menstruuje průměrně 400x. Pokud používá jednorázové mensturační pomůcky průměrně spotřebuje přes 200 ks vložek nebo

tamponů za rok. Za celé menstruační období tedy použije od 9000 do 15 000 ks vložek nebo tamponů.

TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Pojem menstruace, popis menstruačního cyklu a ovulačního cyklu

1.1.1 Menstruace

Slovo menstruace pochází z latinského slova mensis, které znamená měsíc. Pro menstruaci existuje mnoho dalších slangových či expresivních pojmů. Označuje téměř pravidelné krvácení z ženských pohlavních orgánů během určitého období menstruačního cyklu. V tomto období zvaném menstruační fáze dochází k odchodu děložní sliznice s krví a neoplozeným vajíčkem genitálem ven z těla. Menstruace je nejnápadnějším projevem menstruačního cyklu, který je součástí ovariálního neboli ovulačního cyklu (Blažejová, 2020; Čepický, 2021).

Menstruační krev

Přesto, že je menstruační tekutina označována jako krev, není to ta stejná krev, kterou máme v cévách. Menstruační krev je tekutější. Obsahuje buněčnou drť, krev, krevní sraženiny, prostaglandiny, části endometria, fibrinolysin tvořený v endometriu, neoplozené vajíčko a hlen. Fybrinolysin rozpouští zevní koagula a proto je za normálních okolností krev nesrážlivá. Menstruační krvácení trvá převážně 2 – 9 dní. Krevní ztráty nepřesahují 90 ml, průměrně se pohybují okolo 35- 45 ml. Nadměrně silné krvácení se nazývá hypermenorea a krevní ztráty čítají 100 ml a více. Může se objevit také mírná bolest uprostřed menstruačního cyklu z důvodu podráždění peritonea folikulární tekutinou (Lančaričová, 2019; Čepický, 2021; Citterbart, 2001).

I přes nepohodlí, které s sebou přináší, je menstruace dnešními ženami vnímána pozitivně. Je projevem zdraví a plodnosti. Naopak by ale mělo být stále se opakující menstruační krvácení vnímáno jako tělu nepřírozené s vážnými riziky jako například ovariální cysty, karcinomy vaječnicků a endometria nebo anémie. Přírozené je pro ženské tělo těhotenství, laktace atd. (Čepický, 2021).

Barva menstruační krve se může lišit každý den menstruačního cyklu od jasně červené až po hnědou. Jak krev opravdu vypadá a kolik jí ve skutečnosti je, mohou

posoudit ženy, které jako hygienickou pomůcku při menstruaci používají menstruační kalíšek (Lančaričová, 2019).

1.1.2 Ovulační cyklus

Ovulační cyklus je velice důležitý pro reprodukci a plodnost ženy. Probíhá ve vaječnicích každé menstrující ženy. Trvá nejčastěji 28 dní od puberty do menopauzy. Základní jednotkou ovaria je folikul obsahující oocyt. Zahrnuje dozrávání Graafova folikulu na povrchu vaječnicků, ovulaci a vznik žlutého tělíska. Za fyziologických podmínek se střídá pravý a levý vaječník. Zároveň s ovarialním cyklem probíhají i cyklické změny na děložní sliznici. Tyto změny nazýváme menstruační cyklus (Čepický, 2021; Livotiová a Toppová, 2019; Citterbart, 2001).

Fáze ovulačního cyklu

Folikulární fáze

Nezralé pohlavní buňky (vajíčka) jsou uloženy v hlubších vrstvách kůry vaječnicku ve folikulech. Folikuly jsou malé váčky. Na začátku ovulačního cyklu začíná několik folikulů ve vaječnicku autonomně růst a okolo oocytu se vytvoří dutina. Poté se dostávají pod vliv dvou hypofyzárních hormonů stimulujících pohlavní žlázy neboli gonádotropinů. Gonádotropiny hypofýzy jsou folikulostimulační hormon, neboli folitropin (FSH) a luteinizační hormon, luteotropin (LH). Rostoucí folikuly produkují ženské pohlavní hormony estrogeny. Působením zvýšené produkce folikulostimulačního hormonu dozrává vajíčko.

Z celé skupiny folikulů na začátku ovulačního cyklu dospívá pouze jeden folikul do předouvalční fáze Graafova folikulu. Ostatní folikuly podléhají recesivním změnám a atrézii. Graafův folikul tvoří velké množství estrogeneru. Uvnitř něj je později zralé vajíčko v dutině, která je vyplněna tekutinou. Pokud vysoká hladina estrogeneru přetrvá dostatečně dlouho, vyplaví se prudce FSH a LH. Tento náhlý vzestup hladiny FSH a LH způsobí rupturu Graafova folikulu a uvolnění vajíčka na povrch vaječnicku - ovulace. Důsledkem toho klesne produkce estrogenerů a hladina gonádotropinů. Vajíčko je zachyceno vnitřním ústím vejcovodu (Brochmann & Dahl, 2019; Čepický, 2021; Hill, 2019; Citterbart, 2001).

Luteální fáze

Prasklý Graafův folikul se uzavírá. Stěny se slepují a do buněk Graafova folikulu se ukládá tuk a získává žlutou barvu. Vzniká žluté tělísko, pokračuje v tvorbě estrogenu a zároveň tvoří velké množství progesteronu. Činnost žlutého tělíska řídí lutropin. Další osud žlutého tělíska závisí na oplození vajíčka. Pokud dojde k oplození, žluté tělísko je plně funkční až 12. týdne a potom je jeho funkce nahrazena placentou. Pokud nedojde k oplození, žluté tělísko je funkční 10 až 14 dní a zaniká. Tento děj je provázen poklesem estrogenu a progesteronu na nejnižší hodnoty. Začíná již ovšem růst nové skupiny folikulů (Brochmann & Dahl, 2019; Čepický, 2021; Hill, 2019).

1.1.3 Menstruační cyklus

Termínem menstruační cyklus označujeme cyklické změny endometria neboli děložní sliznice. Jsou závislé na hladině pohlavních hormonů estrogenu, progesteronu a ovariálním cyklu. Tyto změny se považují za opakovanou přípravu k fertilizaci a implantaci embrya. Pokud však nedojde k oplodnění a následnému těhotenství, dojde k menstruaci. Estrogen způsobuje růst děložní sliznice. Progesteron podmiňuje sekreční přeměnu, proliferaci žlázek a stimuluje v nich tvorbu hlenu. Průměrná délka cyklu, tzn. od 1. dne menstruace do 1. dne menstruace následující, je 28 dní. Může se však individuálně lišit, obvykle 21-35 dní (Čepický, 2021; Dylevský, 2019; Citterbart, 2001; Pilka 2017; Roztočil 2011).

Fáze menstruačního cyklu

Proliferační fáze (růstová)

Navazuje na menstruační fázi a trvá 5. - 14. den. Končí ovulací. Řídí ji estrogény. Zvyšující se hladiny estrogenu způsobují růst a vznik nové sliznice. Obnovují se cévy a drobné žlázy (Dylevský, 2019; Roztočil 2011).

Sekreční fáze

Je nejdélejší fáze trvající 15. - 26. den. Začíná po ovulaci. Koresponduje s luteální fází na ovariu. Řídí ji progesteron. Obnovené žlázy začnou produkovat velké množství hlenu a děložní sliznice je připravena na přijetí oplozeného vajíčka. V buňkách stromatu

dochází k hromadění lecitinu, lipidů, fosfatinů a cerebrosidů. Epitel žláz obsahují také glykogen (Dylevský, 2019; Citterbart, 2001).

Menstruační fáze

Degenerativní změny na endometriu začínají zánikem sekreční činnosti ovaria. 26. den menstruačního cyklu se stáhnou cévy, které sliznici zásobují krví a vzniká ischemická nekróza endometria a žlázek. Odbourává se a odstraňuje stará děložní sliznice, pokud v předchozím měsíci nedošlo k oplodnění. Dochází k porušení cév, která způsobují krvácení. Období menstruace má fázi deskvamační a regenerační (Dylevský, 2019; Citterbart, 2001).

1.2 Základní přehled poruch menstruačního cyklu

Poruchy menstruačního cyklu se v gynekologii objevují běžně. Velký vliv mají fyzické a psychologické faktory (Pilka, 2017).

1.2.1 Premenstruační syndrom

Premenstruační syndrom zkráceně PMS je soubor symptomů které se objevují ve 2. polovině cyklu. Vzniká, když symptomy naruší normální aktivitu ženy a ta je nucena vyhledat lékařskou pomoc. Obtíže ustávají s nástupem menstruace. Příčina těchto symptomů není známá. Projevuje se například bolestmi v podbříšku, bolestmi v zádech, přírůstkem hmotnosti, otoky, nadýmáním, bolestmi hlavy, napětí prsů a retencí tekutin. Dále se mohou objevit podrážděnost, nervozita a jiné behaviorální symptomy. Při užívání perorální antikoncepce se mohou vyvolat podobné symptomy jako u PMS. Naopak v některých případech perorální antikoncepce symptomy premenstruačního syndromu zmírňuje. Od křečí a bolestí hlavy pomáhají inhibitory prostaglandinů například ibuprofen nebo naproxen (Citterbart, 2001; Pilka, 2012; Pilka, 2017).

1.2.2 Dysmenorrhoea

Dysmenorrhoea označuje bolestivou menstruaci s celkovými příznaky objevujícími se před menstruací a 2. až 3. den krvácení většinou mizí. Může být primární s organickými příčinami nebo sekundární s patologickými příčinami. Převládá primární

dysmenorea. Doprovází ji další obtíže jako průjem, bolesti hlavy, nauzea, zvracení nebo kolapsové stavy. K terapii se přistupuje tehdy, když ovlivňuje běžné pracovní nebo školní povinnosti ženy. V léčbě bývá úspěšná hormonální antikoncepce. Ve většině případů také pomohou protizánětlivá nesteroidní antiflogistika na bázi prostaglandinů jako indomethacin. Terapii zahajujeme 3 dny před začátkem obtíží a pokračujeme první 3 dny menstruačního cyklu. Dysmenorrhoea je považována za psychosomatickou poruchu a proto je v její léčbě potřeba postupovat individuálně. Sekundární dysmenorea bývá způsobena na podkladě zjistitelné patologie. Může být spojena s endometriózou, adenomyózou dělohy, pánevní zánětlivou nemocí, hypolazií dělohy nebo děložní myomatózou (Citterbart, 2001; Pilka, 2012; Pilka, 2017; Roztočil, 2011).

1.2.3 Abnormální děložní krvácení

Hypermenorea je menstruace silné intenzity a krevní ztráty jsou větší než 80 ml. Pokud krvácení trvá déle než 8 dní, nazývá se menoragie. Hypomenorea je krátká a slabá menstruace trvající méně než 2 dny. Kryptomenorea jinak označována také nepravá amenorea je zapříčiněna překážkou v pohlavních cestách jako například stenózy a zabraňuje odtékání menstruační krve. Metroragie znamená krvácení objevující se kdykoli během menstruací. Může to být například ovulační krvácení nebo patologické změny jako endometriální polypy a karcinomy endometria a cervixu. Polymenorea označuje častou menstruaci s cyklem kratším než 21 dní. Menometroragie znamená nepravidelné krvácení. Oligomenorea je krvácení v intervalech delších než 35 dní (Roztočil, 2011; Pilka, 2011).

1.2.4 Amenorea

Amenorea je nepřítomnost menstruačního krvácení delší než 3 měsíce. Primární amenorea znamená, že se menstruace nedostavila do 16 let věku dívky při normálním vývoji. Důležité je vyšetření vývoje prsů a dělohy. Sekundární amenoreu způsobuje dysfunkce osy hypothalamus-hypofýza-ovarium. Nejčastějšími příčinami vzniku jsou různé hladiny folikuloestimulačního hormonu, poruchy příjmu potravy, stres, nadměrná fyzická zátěž, vysoká hladina prolaktinu, anatomické poruchy, hyperandrogenní stavy

a další. Fyziologicky vzniká amenorea před pubertou, během těhotenství, v období laktace a po menopauze (Citterbart, 2001; Pilka, 2012; Pilka, 2017; Roztočil, 2011).

1.2.5 Postmenopauzální krvácení

Jako postmenopauzálním krvácení nazýváme krvácení, které se dostaví u ženy středního věku po 12 měsíční amenoree. Často je spojeno s nějakým onemocněním a z toho důvodu je potřeba ženu vyšetřit a případně vyloučit negynekologické příčiny. Po menopauze by se nemělo objevit žádné krvácení. Příčinou může být užívání exogenních hormonů, vaginální atrofie, vaginální nebo vulvární léze a nádory reprodukčního systému (Citterbart, 2001; Pilka, 2012; Pilka, 2017; Roztočil, 2011).

1.3 Exogenní faktory ovlivňující menstruaci

1.3.1 Strava

Důležitým bodem je výživa. Správná výživa je podmínkou dobrého zdraví a vývoje našeho těla. Také ovlivňuje stav a odolnost sliznic. Ve zdravém organismu společně fungují hormony, jak by měly a to ovlivňuje i plodnost ženy.

Při podvýživě nebo psychickém onemocnění jako je např. mentální anorexie, kdy převážně dospívající dívky výrazně omezí příjem potravy a jejich váha se sníží pod určitou kritickou úroveň, se zastaví menstruační cyklus. Tvoří se nízké hladiny estrogenu a tělo nedokáže vytvořit potřebnou výstelku dělohy. Z toho důvodu dochází k amenorhee.

V opačném případě také obezita může mít negativní dopady na menstruaci. Organismus produkuje příliš mnoho estrogenu, který může zapříčinit nepravidelnou menstruaci nebo její úplné vynechání.

Dále ovlivňují menstruaci jednotlivé živiny. Vitamín E je označován jako vitamín plodnosti. Má pozitivní účinky na tvorbu pohlavních buněk a zvyšuje plodnost. Dále nachází uplatnění u žen v klimakteriu pro zvýšení účinku hormonální léčby a poruch menstruačního cyklu.

Zinek ovlivňuje ženské pohlavní hormony, podílí se na tvorbě a uvolňování vajíček ve vaječnicích. Navíc je potřebný pro produkci estrogenu a progesteronu, které

podporují reprodukční zdraví. Progesteron produkují vaječníky, je zodpovědný za regulaci menstruačního cyklu. Deficit zinku představuje problémy s menstruací, změny nálad, předčasnou menopauzu a neplodnost. Zinek také snižuje bolest při menstruaci (Lančaričová, 2019; Shreeve, 1998).

1.3.2 Antikoncepční metody

Antikoncepce významně ovlivňuje menstruační cyklus. Termínem antikoncepce jsou označovány metody zabráňující otěhotnění (Roztočil, 2011).

Laktační amenorea

S touto metodou je spojené kojení. Důležitá je frekvence kojení, nezáleží na množství vypitého mléka. Aby se na tuto metodu dalo spoléhat, mělo by být dodrženo několik kritérií. Nesmí uplynout od porodu více, než 6 měsíců. Dítě musí být plně kojeno bez pravidelného příkrmování. Žena od porodu nesmí mít ani jednu menstruaci. Dítě se kojí nejméně po 4 hodinách a v noci maximálně po 6 hodinách (Citterbart, 2001; Pilka, 2017; Roztočil, 2011).

Nitroděložní antikoncepce

Antikoncepční metoda je založená na zavedení tělíska neboli IUD do dutiny děložní. Většinou je tělísko opatřeno kovovým drátkem a vlákny pro jeho snadnější odstranění. Účinek tělíska spočívá ve vzniku sterilního zánětu a organismus ženy na něj reaguje jako na cizí těleso. Makrofágy, které jsou v dutině děložní likvidují spermie. Spermie také ničí kovové ionty z drátku na tělísku. Působí na ně toxicky. Hlavním negativním účinkem IUD je zesílení a prodloužení menstruačního krvácení (Citterbart, 2001; Pilka, 2017; Roztočil, 2011).

Gestagenní antikoncepce

Gestagenní antikoncepce závisí na kontinuální aplikaci progestinu neboli syntetického progesteronu. Může se podávat ve formě tablet, intramuskulárních a intradermálních injekcí nebo implantátů. Metoda funguje na vlivu gestagenu na

uspořádání mukopolysacharidů v cervikálním hlenu. Hlen se stává vazkým a nepropustným pro spermie. Dalším účinkem je inhibice ovulace. Gestagenní antikoncepce blokuje menstruační cyklus. Zpravidla se objevují nepravidelnosti menstruačního cyklu, může vézt až k amenoree. Absolutní kontraindikací této antikoncepční metody je karcinom prsu (Citterbart, 2001; Pilka, 2017; Roztočil, 2011).

Nitroděložní hormonální systém

Nitroděložní hormonální systém neboli nitroděložní tělísko obsahuje syntetický progestin levonorgestrel. Účinek spočívá v kombinaci nehormonálního nitroděložního tělíška a gestagenní antikoncepce. Způsobuje hypomenoreu až amenoreu. Využívá se k léčbě hypermenorey, polymenorey, dysfunkčního krvácení a dysmenorey. Progestin brání vývoji hyperplazie a karcinomu endometria a způsobuje pokles pánevní zánětlivé nemoci. Naopak se objevuje zvýšený výskyt ovariálních cyst (Citterbart, 2001; Pilka, 2017; Roztočil, 2011).

Kombinovaná hormonální antikoncepce

Metoda je založená na cyklickém užívání estrogenu a progestinu. Užívá se 21 – 24 dní s následnou čtyřdenní až sedmidenní pauzou, během které je zachována antikoncepční ochrana a objevuje se pseudomenstruační krvácení. Hormonální antikoncepce funguje na základě blokády ovulace a změny struktury cervikálního hlenu podobně jako u gestační antikoncepce. Existuje v podobě tablet, náplastí, injekcí a vaginálního kroužku. Kombinovaná hormonální antikoncepce se používá při léčbě dysmenorey, amenorey, premenstruačního syndromu, oligomenorey, polymenorey, dysfunkčního krvácení, hypermenorey a ovulačního krvácení. Snižuje výskyt maligních nádorů, benigních a nepravých nádorů, adrogenních projevů, gynekologických zánětů, menstruační migrény a pánevních bolestí. Naopak může způsobovat krvácení z průniku nebo amenoreu, metabolické a hormonální změny, karcinom jater, migrény a epilepsii, mírný vzestup krevního tlaku a trombembolickou nemoc, nádory, lékové interakce a psychosomatické komplikace. Kontraindikací této metody je šestinedělí a kojení, kouření, hypertenze, osobní anamnéza s hlubokou žilní trombózou, srdeční vady,

migrény, karcinom prsu a komplikovaný diabetes mellitus (Citterbart, 2001; Pilka, 2017; Roztočil, 2011).

Ženy, které užívají hormonální antikoncepci, skutečně nemenstruují. Po využívání dávky hormonální antikoncepce dochází k hormonálnímu poklesu a tím se vyvolá krvácení. Jedná se ale o pseudomenstruaci. Žena je udržována ve stavu velmi podobném těhotenství (Lančaričová, 2019).

1.3.3 Stres

Stres může přímým účinkem na hypothalamus vyvolat přechodné zastavení menstruace. Především ten dlouhodobý má zásadní vliv na celou řadu procesů a chemických reakcí v těle a to i na hormonální rovnováhu ženy. Po vyřešení stresové situace by se menstruační cyklus měl sám od sebe opět vrátit do původního stavu (Lančaričová, 2019; Shreeve, 1998).

1.3.4 Přetěžování organismu

Menstruace se nemusí dostavit po vážné nehodě, během těžké nemoci a náročné rekonvalescenci. Příčinou může být také dlouhodobá fyzická aktivita jako náročné zaměstnání. Při nadměrné fyzické zátěži může dojít nejen ke změně menstruačního cyklu, ale také ovlivnění plodnosti ženy. To se projevuje především u vrcholových sportovkyň. U nich může mít vynechání menstruace několik příčin, které spolu mohou úzce souviset, ať už se jedná o stres, nízký podíl tělesného tuku nebo vysoký energetický výdej (Lančaričová, 2019; Shreeve, 1998).

1.3.5 Vliv Měsíce

Některé studie poukazují na vliv Měsíce na menstruační cyklus. Tomuto faktoru byl přisuzován vliv především v minulosti. Lunární měsíc má 28 dní stejně jako tomu je u ideálního menstruačního cyklu. Existují evropské i americké studie prokazující vliv Měsíce a přílivu a odlivu na menstruaci. Pokud způsobuje Měsíc příliv a odliv, lze předpokládat obdobné „přilivy a odlivy“ v ženském těle s tělesnými tekutinami (Lančaričová, 2019; Shreeve, 1998)

1.4 Pohled na menstruaci v historii

Vědecké a lékařské knihy se v dřívějších dobách o menstruaci příliš nezmiňovaly. Pokud byla vůbec nějaká zmínka, věnovala se této souvislosti spíše fyzickým či duševním onemocněním.

Z 10. století se dochovala zmínka o tom, jak na nyní neznámé tržnici, jakási pobouřená žena hodila svůj použitý menstruační „hadřík“ na muže, který ji údajně dělal nemístné návrhy a takto ho chtěla odradit.

Také ve středověkém byzantském encyklopedickém slovníku se nachází příběh ze života filozofky Hypatie, která se takovým způsobem chtěla zbavit dotěrného nápadníka se slovy: „*Takto odpudivá je pravá přirozenost toho, po čem toužíš a co považuješ za krásné.*“ (Blažejová, 2020; Lančaričová, 2019 str. 10).

1.4.1 Pravěk

Typické pro toto období je uctívání žen, protože skrze jejich těla vzniká nový život. Svědčí o tom sošky venuší, které se z této doby po celém světě nalézají. Jsou na nich vyobrazeny prvky plodnosti jako široké boky, velká prsa a další ženské tvary. V České republice je nejznámější Věstonická venuše, objevená v blízkosti Dolních Věstonic.

Nelze s přesností říci, jaké používaly ženy v pravěku menstruační pomůcky. Pravděpodobně využívaly přírodní materiály ze svého okolí, které měly volně přístupné. Mohlo se jednat o zvířecí kůže, smotanou ovčí vlnu, listí, mech nebo suchou travu.

Jinou variantou je, že nepoužívaly žádné pomůcky a krev nechávaly volně stékat (Lančaričová, 2019).

1.4.2 Starověk

Ve 3. knize Mojžíšově se píše, že žena která menstruuje je nečistá po 7 dní. Leviticus zase uvádí, že je menstrující žena nečistá a kdo se jí dotkne, bude také nečistý až do večera.

Menstruační tampony existovaly již před našim letopočtem, akorát v jiné podobě. V Egyptě byl využíván změkčený smotaný papyrus. Sloužil také při léčení pochvy

nasáklý různými bylinkami. V Řecku ženy používaly kousek dřeva omotaný jemnou tkaninou. V Římě si do pochvy vkládaly tampony z měkčené vlny (Blažejová 2020; Lančaričová, 2019).

1.4.3 Středověk

V této době někteří křesťané brali menstruaci jako Evin první hřích a křesťanky se s ním již rodí, nikdy se tohoto hříchu nemohou zbavit a ustavičně za něj pykají. Ženské tělo bylo vnímáno jako hříšná nádoba. Svatou se mohla stát pouze žena, která se zřekla své sexuality. Jedině ona mohla být dobrá a počestná. Velké množství ženských dovedností a schopností bylo pro muže nepochopitelných, báli se jich a představovali pro ně hrozbu. Necháпали, jak je možné, že žena jednou měsíčně krvácí a nezemře. Vysvětlením bylo, že má démonické schopnosti a byl už jen kousek k obviňování z čarodějnictví. Bylo zavražděno a upáleno mnoho žen, které se vyznaly v bylinkách a uměly pomocí nich léčit. Krása, smyslnost a přitažlivost byly vlastnosti, které mnoho žen stály život, protože z nich měli muži strach.

Ženy měly ve středověku menší hodnotu než muži. Menstruující ženy byly pokládány za nečisté a nošení spodního prádla bylo nepřipustné. Spodní kalhotky nosily buď bohatší ženy pouze v období menstruace a nevěstky. Běžně se začaly kalhotky používat až ve 2. polovině 19. století (Lančaričová, 2019).

1.4.4 Novověk

Ženy byly vnímány podle společenské vrstvy, do které patřily. Ty z nižších vrstev těžce pracovaly v továrnách a když si chtěly v době menstruace odpočinout, byly považovány za líné. Z vyšších vrstev a bohaté dámy nepracovaly a většinu času polehávaly. Při menstruaci na ně bylo pohlíženo jako na nemocné a bylo v pořádku, že leží a odpočívají.

V 17. století se začal rozvíjet textilní průmysl. V barokní době už krejčí na menstruaci při vymíšení šatů brali ohled. Bylo v módě nosit vypasované korzety a široké sukně s obručemi. Dokonce existovaly košile s cípy, které se zavazovaly mezi nohy (Lančaričová, 2019).

1.4.5 19. a 20. století

V 19. století panoval názor, že se dívky nemají moc vzdělávat a učit, protože je krev odčerpávána z dělohy do mozku a mohou tak přijít o svou plodnost.

Do poloviny 19. století bylo ženské krvácení vysvětlováno jako forma čištění a vylučování přebytečné krve. Že se to však stávalo pouze ženám vysvětlovala Hippokratova teorie, ve které je muž horký a suchý, žena studená a vlhká, proto se její tělo zbavuje přebytečné krve.

Ve 20. století se o menstruaci moc nemluvalo. Největší zásluhu na zvýšení povědomí ve společnosti o existenci menstruace měly reklamy. Ve 2. polovině 20. století tomuto ohledu přispělo hnutí hippies.

Začalo se běžně nosit spodní prádlo a vyvíjely se menstruační pomůcky, nebyly však zatím tolik praktické a nositelné. Většina vynálezů se ale na trh nikdy nedostala (Lančaričová, 2019; Nalebuff, 2009).

1.5 Menstruační pomůcky v historii

1.5.1 Jednorázové vložky

První jednorázové menstruační vložky se vyráběly už na začátku 20. století. V této době se však neosvědčily právě z toho důvodu, že byly jednorázové. Když už si je ženy mohly koupit, po použití se hned vyhazovaly a to v této době bylo nemyslitelné. Spousta firem proto výrobu jednorázových vložek vzdala. Ženy používaly ručně vyrobené bavlněné vložky, jak to bylo zvykem již léta.

Později ale vysoce stoupla cena bavlny. V USA kvůli škůdcům nebylo možné ji pěstovat. Kimberly-Clark, firma zabývající se výrobou chirurgických obvazů musela tento výpadek nějakým způsobem vyřešit a vymyslela materiál z dřevěné buničiny se sítkou. Během první světové války dodávala tato firma obvazy do americké armády a Červeného kříže. Po skončení války nastal nadbytek tohoto materiálu, navíc pohlcoval krev dokonce lépe než bavlna. Ženy ale stále odmítaly nosit jednorázové vložky. Firma nakonec svou příležitost dostala a začala své produkty prodávat pod značkou Kotex.

Nejdříve se vložky vkládaly do kalhotek volně, to bylo ale značně nepraktické. Později se pevněly kšandami a potom páskami.

Problém také nastal s distribucí a prodejem zboží. V této době nebylo zvykem o menstruaci nebo o pomůckách k ní určené mluvit. Pro ženy bylo nepředstavitelné žádat o vložky prodavače v obchodě. Lidé totiž v obchodech neprocházely regály a nevybíraly si zboží, ale žádaly o ně přímo prodejce za pultem. Nakonec se zvolil elegantní způsob, který mohly ženy diskrétně využívat. Na pultu byla umístěna krabička, do které ženy vhodily stanovenou částku a prodejce už věděl, co žádají a diskrétně jim zboží předal. Podobný problém byl i s propagací vložek, nebylo zvykem o takových věcech mluvit a už vůbec ne je veřejně vystavovat. Společnosti proto například rozesílaly brožury popisující produkty přímo do domácností a nabízely vzorky zdarma. Dostalo se jim ale negativních odpovědí a obvinění z urážky široké veřejnosti. Nakonec byl odpor jak ze stran spotřebitelů, tak prodejců překonán.

V 70. letech výrobci vymysleli malý nenápadný lepící pásek a umístili ho na spodní stranu vložek. Snadno se pak umísťovaly do spodního prádla a už nebylo potřeba používat kšandy ani pásky (Blažejová 2020; Lančaričová, 2019; Kalíšek.cz, © 2006-2023).

1.5.2 Látkové vložky

Látkové vložky byly velmi rozšířenou menstruační pomůckou, kterou si ženy často šily nebo pletly samy. Vkládaly se do kalhotek a upevňovaly buď pásem kolem boků, nebo je připínaly ke korzetu.

Později se ruční šití látkových vložek přeneslo do průmyslové výroby. Jejich velká nevýhoda spočívala v prosakování. Ženy si musely do kalhotek spolu s nimi vkládat igelit nebo nosily přímo speciální igelitové kalhotky.

První průmyslově vyrobená vložka z roku 1896 se nazývala Listerův ručník po chirurgickém lékaři Josephu Listerovi. Přesný překlad názvu této pomůcky byl „zdravotní ručník pro ženy“. Vložka se vyráběla z hrubší froté bavlny, která ručník doopravdy připomínala. Ženy tento název nerady vyslovovaly v obchodech, protože všem bylo zřejmé, na co se používá. V této době se o menstruaci nemluvalo a tak byl

výrobek přejmenován na Nupak (Blažejová 2020; Lančaričová, 2019; Kalíšek.cz, © 2006-2023).

1.5.3 Tampony

Z konce 19. století jsou dochovány lékařské učebnice, ve kterých se píše o využití tamponů. Používaly se například při silné menstruaci pro zmírnění krvácení na běžnou intenzitu. Není zde ale žádná zmínka o jejich běžném používání.

Roku 1929 si nechal patentovat Dr. Earle Haas první tampon s aplikátorem. V této době již byly akceptovány jednorázové vložky. Tampony ale zatím za menstruační pomůcku nebyly považovány.

Poutavou reklamní kampaň vytvořila roku 1933 německá dáma Gertrude Tendrich. Koupila patent na výrobu tamponů a založila společnost Tampax, která funguje dodnes. Tampony se začaly objevovat ve velkém množství v ženských časopisech.

V 70. letech se na trhu objevila značka Rely s reklamním sloganem „Rely, we even absorb the worry.“ tedy: Rely, nasajeme dokonce i starosti. Jejich tampony byly napuštěny absorpčním gelem, který se v dnešní době dává do vložek. Tampony ale nasály jak všechnu menstruační krev, tak i poševní vlhkost a to vyvolávalo syndrom toxického šoku. Mnoho žen zemřelo nebo se u nich objevily zdravotní komplikace (Blažejová 2020; Lančaričová, 2019).

1.5.4 Menstruační kalíšky

Nejstarší menstruační kalíšek byl patentován roku 1867. Měl podobu menstruačního sáčku. Byly vynalezeny dokonce menstruační sáčky, které se umisťovaly do pochvy a byly připojeny k opasku. Dalším vynálezem byl kalíšek z gumy, který se dával do pochvy a sesbíraná krev byla odváděna trubičkou do sběrného sáčku mimo tělo. Spousta těchto vynálezů se však neujala.

Na začátku 20. století se vyráběly kalíšky Daintette a Foldene z pryže bez sběrného sáčku. Jejich nevýhodou ovšem bylo, že pryž později ztvrdla jako kámen.

Americká herečka Leona Chalmers si v roce 1937 nechala patentovat menstruační kalíšek z vulkanizované gumy. Nikdy o sobě ale netvrdila, že ho vymyslela. Ve své knize

The Intimate Side of a Woman's Life píše o předešlých verzích kalíšků z pryže. Jí navržené kalíšky byly ale první, které se daly doopravdy používat. Problém přišel za 2. světové války, kdy pro nedostatek gumy musela firma zastavit výrobu. Po válce roku 1950 vznikla firma Tassette pod vedením Leony Chalmers. Utvořila velkou reklamní kampaň, během které byly kalíšky rozesílány sestrám ve zdravotnictví a ty je potom následně doporučovaly, jako vhodnou menstruační pomůcku. Nápad se v té době však neujal, kvůli přesvědčení žen si do pochvy nic nevkládat. Firma byla opět nucena zastavit výrobu.

Až roku 1987 se na trhu objevil menstruační kalíšek vyráběný z latexu The Keeper. Jako první kalíšek se uchytil a prodává se dodnes (Blažejová 2020; Lančaričová, 2019; Kalíšek.cz, © 2006-2023).

1.5.5 Další menstruační pomůcky

Roku 1994 se na trhu objevila nová menstruační pomůcka Fresh'n'Fit. Byla to malá podložka umísťující se mezi záhyby stydkých pysků. Používala se také pro zachycování moče při inkontinenci. Jeho popularita ale neměla dlouhého trvání (Lančaričová, 2019).

1.6 Menstruační pomůcky v současnosti

1.6.1 Jednorázové vložky

Vložky jsou hodně rozšířenou a využívanou menstruační pomůckou. Existuje celá řada typů a velikostí menstruačních vložek určených pro různou intenzitu menstruace. Průměrně spotřebuje žena přes 200 jednorázových pomůcek ročně. Ženy po celém světě ročně využijí 100 miliard menstruačních vložek a tampónů.

Jednorázové menstruační vložky se vyrábějí z buničiny. Přidávají se do nich speciální absorpční gely, které zajišťují větší savost vložky. Uvnitř se nachází vatová bavlna. Spodní část tvoří nepropustná fólie s lepícím proužkem zespoďu. Celá řada vložek je parfémovaná pro neutralizaci zápachu po použití. Příčinou zápachu není menstruační krev, ale igelit, který je součástí vložky, protože pokožka nemůže volně dýchat. Přispívají k tomu i chemické absorpční gely vytvářející nepříjemný zápach.

Menstruační vložky máme bělené a nebo nebělené. Bělí se z estetického hlediska, funkční význam to nemá. K bělení se používá chlor a jako vedlejší produkt se tvoří dioxiny, které způsobují řadu zdravotních problémů. Mohou být příčinou například hormonálních poruch, ohrožení reprodukce, oslabení imunitního systému nebo podporovat vznik rakoviny. V přírodě a ve vodě nejsou schopné se rozložit. Informovala o tom Světová zdravotnická organizace WHO v květnu roku 1998.

Samy o sobě jsou vložky nerecyklovatelné. Rozkládají se 200 až 400 let (Lančaričová, 2019).

Ekologické jednorázové vložky

V dnešní době existuje zdravější a ekologičtější varianta jednorázových vložek. Vyrábějí se z přírodních a rozložitelných materiálů a to jak samotné vložky, tak i obaly do kterých jsou vložky zabaleny. Neobsahují žádné chemické látky, dioxiny, plasty ani absorpční gely. Nebělí se a neparfemují. Podle studií profesora G. Bonomo z Nemocnice Buon Consiglio di Napoli v Itálii používání dámských hygienických vložek z biobavlny po dobu 3 měsíců odstranilo problémy s podrážděnou pokožkou u 90 % žen (Lančaričová, 2019; Jíme Jinak, © 2021-2023).

1.6.2 Látkové vložky

Látkové vložky jsou dámské hygienické pomůcky vyrobené z různých textilních materiálů. Existuje celá řada značek, různých barev a vzorů. Po použití se vyperou a použijí znovu. Tyto vložky už nemají nic moc společného se svými předchůdkyněmi kromě toho, že jsou z látky. Jejich používání vůbec neznamena vracení se do středověkých dob, ale právě naopak.

Vrstva, která přichází do kontaktu s pokožkou je buď bambusová nebo bavlněná. Střední savá vrstva je také z bambusu nebo bavlny. Spodní vrstva brání protečení menstruační krve a je nepropustná, ale z prodyšných materiálů. Většinou se vyrábí z materiálů jako je froté s polyurefanovým nátěrem nebo laminovaných materiálů například PUL a fleece. PUL je tkanina laminovaná polyurethanem, prodyšná, ale nepromokavá. Většina látkových vložek se vyrábí s křídélky, které jsou opatřeny patentky a dobře drží. Existují i varianty bez křidélek. Jejich velkou nevýhodou je nebezpečí nečekaného vypadnutí nebo posunutí. To je právě důvodem, proč nejsou tolik oblíbené a vyhledávané.

Vyrábí se spousta variant látkových vložek. Intimní vložky jsou propustné a používají se jako ochrana prádla mimo menstruaci, při výtoku nebo v kombinaci s menstruačním kalíškem. Slipové vložky jsou stejně velké jako intimní, ale na rozdíl od nich mají nepropustnou vrstvu. Denní vložky jsou větší a používají se při normální i silnější menstruaci nebo při slabší menstruaci v noci. Noční vložky jsou mnohem savější a podstatně delší než ostatní varianty. Mohou se používat i jako denní pro silnou menstruaci a také při inkontinenci. Existují také vrstvené vložky, u kterých se dá volit tloušťka vkládáním dalších vrstev podle intenzity krvácení. Z důvodu prodyšnosti se látkové vložky hodí pro ženy v šestinedělí.

Ideální je práť vložky v ekologických prostředcích šetrných k pokožce na 40° nebo 60° C. Vyšší teplota se nedoporučuje.

Látkové vložky se od jednorázových liší tím, že nezapáchají, protože neobsahují absorpční gely a parfémy. Jsou z příjemných materiálů, pohodlné, šetrnější k pokožce, ekologičtější a ekonomičtější. Pořízení látkových vložek je cenově dostupné a tím, že se používají opakovaně, odpadají náklady na nové intimní pomůcky každý měsíc (Lančaričová, 2019; Kalíšek.cz, © 2006-2023).

1.6.3 Tampony

Jednorázové tampony mají spoustu společných věcí s jednorázovými vložkami. Hlavní rozdíl je v umístění pomůcky. Tampony jsou malé a diskrétní. Vkládají se celé do pochvy. Vyrábí se z viskózy a bavlny, přesné složení ale není známé. Viskóza se v 19. století ve Francii používala jako náhražka hedvábí a od té doby se jí říká umělé hedvábí. Vlákná viskózy jsou vysoce savé a rychle nasají menstruační krev, ale také vysušují poševní sliznici a snadno se z tamponu uvolňují. Jako menstruační vložky se bělí chlorem, při jehož použití se uvolňují dioxiny.

V 90. letech se do tamponů přidával absorpční gel na bázi polyakrylátů. Kvůli vysokému riziku toxického šoku se dnes už nepoužívá.

Výhodou tamponů je, že je možné se s nimi koupat. Také do sebe ale absorbují vodu, ve které se koupeme, což není pro pochvu ideální. Do pochvy se zasouvají suché, odírají sliznici a mohou tím vytvářet malé trhlinky. Mohou také způsobovat syndrom toxického šoku.

1.6.4 Menstruační kalhotky

Menstruační kalhotky jsou aktuálně v České republice velmi populární. První se u nás začala prodávat značka Meracus v roce 2016. Do většího povědomí se ale dostaly až díky velké reklamní kampani další české značky Snuggs. Jedná se o spodní prádlo, ve kterém je všita savá a nepropustná vrstva. Kalhotky jsou pohodlné a nenápadné. Jejich nevýhoda je ve vyměňování během dne, které není tak snadné jako u vložek.

Prodává se spousta variant menstruačních kalhotek. Odlišují se stříhy, barvou, některé jsou s krajkami nebo jinými ozdobami. Ženy si tak mohou vybrat z řady kalhotek podle svých potřeb a preferencí. Důležitá je hlavně jejich absorpční schopnost. Existují různé vnitřní savé vrstvy. Kalhotky pro slabou menstruaci mají pouze slabou savou vrstvu a své využití mají především při slabé menstruaci, ke konci menstruace a při špinění. Kalhotky pro normální menstruaci jsou vhodné pro běžné denní nošení a je potřeba je pravidelně vyměňovat. Kalhotky pro silnou menstruaci lze používat také v noci, ideální jsou takové, které mají savou vrstvu v zadní části vedenou až nahoru k pasu.

Při silné menstruaci je potřeba je měnit častěji. Mají určitou kapacitu a jejím překročení dochází ke ztrátě absorpční a nepropustné schopnosti kalhotek. Při slabé menstruaci mohou vydržet až celý den.

Většina kalhotek obsahuje polyester, polyuretan nebo jejich kombinaci. Jsou to stejné materiály, ze kterých se vyrábí nepropustná prostěradla. Přírodní menstruační kalhotky nejsou reálné, ztratily by své nepropustné vlastnosti.

Na našem trhu se vyskytují 3 typy kalhotek. První mají savou a nepropustnou vrstvu a lze je používat jako samostatnou menstruační pomůcku. Druhé mají pouze nepropustnou vrstvu a lze si je brát jako pojistku například s menstruačním kalíškem či vložkou a dalšími pomůckami. A třetí typ vložek je s kapsičkou, přes kterou je možné zapínat křídélka vložky tak, aby nebyly na první pohled zvenčí vidět. Na našem trhu kalhotek s kapsičkou je dostupná pouze značka Gentle Day (Lančaričová, 2019; Kalíšek.cz, © 2006-2023).

1.6.5 Menstruační kalíšek

Menstruační kalíšek je hygienická pomůcka pro ženy, která se zavádí do pochvy. Během použití se do něho sbírá menstruační krev. Při správném zavedení kalíšku a správně vybrané velikosti neprotéká a těsní. Některé studie uvádějí, že je menstruační kalíšek spolehlivější než jednorázové vložky či tampony. Velkou výhodou je jeho životnost uváděná až 10 let. První značka dostupná v České republice byla Mooncup v roce 2006.

Kalíšky se vyrábí z lékařského silikonu nebo latexu a také z polymerních materiálů TPE. TPE je materiál vzniklý kombinací polymerů s termoplastickými a gumovými vlastnostmi. Existuje velké množství značek, velikostí, barev, zakončení a tvarů kalíšků. Důležité je, aby měl zdravotní atestaci a certifikaci. Narozdíl od vláken umělého hedvábí u tamponu jsou tyto materiály nepřilnavé pro bakterie, takže se na něm nemohou množit. Neobsahuje žádné chemické látky a nedrážní pokožku ani sliznice. Použití menstruačního kalíšku neprokázalo žádné nepříznivé účinky na vaginální flóru. Nezjistilo se žádné zvýšené riziko infekce spojené s jeho používáním. Některé studie uvádějí, že v ojedinělých případech došlo u účastnic průzkumu například k syndromu toxického šoku, vaginálnímu poškození a silných bolestí, alergie, postižení močových

cest nebo účastnice potřebovaly odbornou pomoc při odstraňování menstruačního kalíšku.

Kalíšek se zavádí do pochvy a jeho obsah se vylévá podle intenzity menstruace za 4 až 8 hodin. Je možné ho používat až 12 hodin vkuse, ale doporučuje se ho takto dlouhou dobu nechávat jen vyjímečně. Dezinfikuje se vyvářením 5 minut ve vodě. Případně lze použít tablety či speciální prášek určený k dezinfekci, pokud zrovna není možné ho vyvařit. Vyrábí se také speciální mýdla a gely přímo určené na mytí kalíšku a zároveň intimních partií.

Kalíšek ženám v ničem nebrání. Je vhodný pro všechny typy sportů. Velice praktický je také při cestování. Další jeho výhodou je opakované používání, tím totiž ubývají náklady za nové intimní pomůcky každý měsíc. Představuje ekologickou a zdravotně alternativu ostatních menstruačních pomůcek (Lančaričová, 2019; Kalíšek.cz, © 2006-2023).

1.6.6 Menstruační houba

Na trhu se také objevují mořské menstruační houby. Fungují podobně jako tampony. Vkládají se do pochvy a nasávají do sebe menstruační krev, ale na rozdíl od tamponů je houba čistě přírodním produktem. Její velká výhoda spočívá v tom, že se velice dobře přizpůsobí každé ženě a je měkká. Nevysouší poševní sliznici a nenarušuje pH prostředí. Dá se pořídit v několika velikostech a případně je možné si její velikost přizpůsobit. Pro komfortnější manipulaci s menstruační houbou může být opatřena provázkem. Obsahuje v sobě minerální látky. Pokud se s ní dobře zachází, vydrží až 6 měsíců. Potom, jelikož je přírodní, ji můžeme kompostovat.

Houbičku je potřeba zavádět jako tampón, aby neprotékala. Po použití se vymývá pod tekoucí vodou. Nesmí se vyvařovat, jinak by se zmenšila a ztratila svou absorpční schopnost. Také není dobré ji mýt agresivními mýdly ani používat čisticí tablety. Zbytky chemických látek z čistících prostředků by v houbě zůstali a potom měly nepříjemný dopad na sliznici. K dezinfekci jsou vhodné solné koupele, tea tree olej a octový roztok. Nejvíce je doporučovaná solná koupel, protože se sůl nejvíce blíží přirozenému prostředí houby. Houbička se dává do roztoku čisticí soli s vodou a několikrát promačká. Potom se nechává ponořená v roztoku nejméně 5 hodin.

Houby žijí v teplých mořích v hloubkách od 5 do 60 m. Živí se planktonem. Nejvíce se jich vyskytuje u Floridy a Mexického zálivu, ale pouze 15 druhů je vhodných k péči o tělo. Sbírají se opatrně ručně, aby se nepoškodil jejich kořen. Uříznou se maximálně dvě třetiny houby, aby zase mohla dobře regenerovat, dorůst a opět se posbírat. Sběr se provádí volně v přírodě nebo farmách, které se zaměřují na jejich pěstování. Jsou zde vytvořena speciální podloží na nichž rostou pomocí štěpu namnožené houby. V chráněných oblastech je ale sbírání hub zakázáno. Kvůli své filtrační funkci nejsou schopny žít ve znečištěných mořích a ve velkém množství hynou (Lančaričová, 2019; Kalíšek.cz, © 2006-2023).

1.7 Syndrom toxického šoku

Syndrom toxického šoku, zkráceně TSS nebo STS, je velmi závažné onemocnění. Způsobují ho bakterie *Staphylococcus aureus*. Vysoké absorpční vlastnosti tamponů způsobují změny poševního prostředí. Bakterie tak mají větší šanci se pomnožit a produkuje do svého okolí toxické látky. Může se objevit zvýšená teplota a dojít k poškození některé funkce vnitřních orgánů. Imunitní systém toxické látky rozpozná a pomocí specifických látek likviduje a neutralizuje. Při velkém množství toxinů je imunitní odpověď silná a vyvolává některé příznaky TSS.

Preventivně se doporučuje často měnit tampony. S odstaněním tamponu odstaníte spoustu bakterií. Nepoužívat tampony na noc, protože jsou potom v pochvě delší dobu a bakterie mají čas se množit. Příznaky TSS jsou vysoké teploty, průjem, zvracení, bolesti hlavy a svalů, závratě, bolesti v krku a vyrážkou, která na první pohled připomíná spáleninu od slunce. Může vést k multiorgánovému selhání až smrti.

Toto onemocnění se dostalo do povědomí roku 1979 v souvislosti s některými tampony. V České republice byl TSS poprvé zaznamenán roku 1983. Případy TSS jsou ale vzácné a při dodržování hygienických zásad by k němu nemělo docházet.

V roce 1999 prováděli lékaři Philipa Tierno a Bruce Hanna studii, ze které vyšlo najevo, že tampony ze syntetických látek vytváří ideální prostředí pro určitý druh bakterií a vysušují sliznici. Avšak 100% bavlněné tampony syndrom toxického šoku nepodporují a riziko u nich je velmi nízké téměř nulové (Blažejová, 2020; Lančaričová, 2019; Shreeve, 1998).

1.8 Svobodná menstruace

Existuje způsob menstruování bez menstruačních pomůcek. Nazývá se svobodná menstruace, vědomá menstruace, volná menstruace, bezvložková metoda a free flow. Žena je schopná vnímat svůj děložní čípek a naučí se rozpoznat správný moment, kdy je potřeba dojít si na toaletu a nashromážděnou krev nechá vytéct. Menstruační krev totiž neodtéká kontinuálně, ale v určitých intervalech. Než se však žena naučí vnímat signály, může to chvíli trvat.

Spousta žen popisuje, že se díky této metodě doba jejich menstruačního krvácení zkrátila a vymizely nepříjemné bolesti. Kratší menstruace však není u všech žen pravidlem. Důvodem může být aktivní vytlačení krve, při kterém se zbavíme většího množství najednou. Menstruační křeče jsou způsobené tím, že nahromaděná krev tlačí v děloze na děložní krček. U svobodné menstruace žena aktivně uvolňuje a roztahuje čípek. Nahromaděná krev tedy odeče a netlačí. Už v 5. století před naším letopočtem řekl Hippokratés, že bolest při menstruaci vzniká z nepřirozeného zadržování krve.

Při menstruaci se krev hromadí v děloze a po čase proteče skrz děložní čípek. Metoda svobodné menstruace spočívá v tom, že se žena učí vědomě uvolňovat čípek a nahromaděnou krev. Není vůbec neobvyklé, že zpočátku žena čípek necítí, chce to čas a praxi. Někomu pomáhá se přitom nahrbit nebo prudce vydechnout nosem. Velkou sílu má vizualizace, pomáhá si otevírání čípku a uvolňování krve představovat. Důležité je se přitom uvolnit.

Částečně je potřeba zapojovat svaly pánevního dna. Ovšem představa, že musí žena mít stále stažené svaly pánevního dna je naprosto mylná. Svaly jsou potřeba pouze ve chvíli, kdy se děloha přeplní a krev vyteče čípkem do pochvy. Tedy v momentě, kdy si žena nedošla včas na toaletu. Protečení je většina žen schopna okamžitě vnímat a jediná možnost, jak zabránit vytečení krve na spodní prádlo je v takové chvíli zadržení svalů pánevního dna. Udrží krev alespoň chvíli v pochvě a žena si stihne dojít na toaletu.

Ze začátku je dobré používat vložky jako pojistku. Je také možné, že metoda svobodné menstruace se ženě bude dařit doma, kde na to má klid, ale venku kde je spousta rušivých elementů to nebude tak snadné. Také v noci je to individuální. Některé ženy probudí pocit nutkání na toaletu, jiné se vyprázdní před spaním a pak až ráno. Výhodou této metody je, že ženy nepoužívají velké množství jednorázových pomůcek, zbavují se křečí a učí se vnímat své tělo (Lančaričová, 2019).

1.9 Intimní hygiena

Intimní partie se doporučují omývat pouze teplou vodou, případně šetrnými gely a mýdly určenými pro intimní hygienu. Běžné sprchové gely a mýdla nejsou vhodné. Jsou navrhované pro udržování přirozeného pH pokožky, které se liší od vaginálního pH. Používání obyčejných mýdel by mohlo narušit vaginální mikroflóru a způsobit bakteriální infekce, svědění, podráždění nebo bolest. Ale i nadměrné používání intimních gelů není dobré. Pochva může ztrácet své samočisticí schopnosti. Také bychom se raději měly vyhýbat intimním deodoračním sprejům, lubrikačním gelům na olejové bázi a parfemovanému toaletnímu papíru.

Myjeme pouze vnější část pohlavních orgánů. Vagina má schopnost se zevnitř čistit sama a není nutné do ní nijak zasahovat a vyplachovat ji. Naopak by to mohlo velice uškodit. Není vhodné používat mycí houby ani rukavice. Jsou na citlivou kůži vaginy příliš drsné a mohou způsobovat drobná poranění.

Ideální je nosit bavlnění spodní prádlo, které umožňuje pokožce volně dýchat narozdíl od syntetického. Zabraňuje totiž přístupu vzduchu a tím se v intimních partiích zvyšuje vlhkost. Tímto způsobem se vytváří vhodné prostředí pro množení bakterií. Ideálním prostředím pro vznik intimních problémů je teplo a mokro. Platí to i u punčocháčů a těsných kalhot, když nemůže pokožka volně dýchat. V létě se také doporučuje nepobývat delší dobu v plavkách, ale převlékat se do suchého oblečení.

Některé potraviny mohou také narušovat mikroflóru organismu a přispívat ke vzniku poševních infekcí a kvasinek. Jedná se o nadměrnou konzumaci cukru a alkoholu. Doporučuje se značně omezit jejich příjem (Lančaričová, 2019; Shreeve, 1998).

1.9.1 Intimní hygiena při menstruaci

Důležité je vybrat si vyhovující menstruační pomůcky. Měly by být vybírány individuálně podle preferencí s ohledem na komfort ženy. V dnešní době se nabízí spousta různých možností. Při dlouhodobém nošení mohou některé typy vložek způsobit podráždění kůže v oblasti třísel a na stehnech. Pomůcky by se měly pravidelně měnit za čisté. Vložky by si měla žena vyměňovat zhruba každých 4 až 6 hodin a tampony každé 3 až 4 hodiny bez ohledu na to, že vypadají na pohled čisté. Z pochvy se do nich dostávají mikroorganismy, které se poté ve vlhkém a teplém prostředí rychle množí a mohou

způsobit infekci močových cest, vaginální infekce nebo vyrážky. Navíc u tamponů je pravidelná výměna obzvláště důležitá kvůli riziku syndromu toxického šoku.

Ideální je sprchovat se v době menstruace alespoň 2x denně teplou vodou ráno a večer. Je lepší vynechat koupání ve vaně a raději se sprchovat. Menstruační krev se často zachycuje v kožních záhybech, a je proto nutné tyto partie pravidelně omývat. Po každém mytí je řádně vysušit, jinak se zde bude dařit mykózám, bakteriím a nebo mohou vznikat nepříjemné zapaření a vyrážky.

Při používání menstruačního kalíšku je třeba dbát na jeho důkladné čištění. Nedoporučuje se spoléhat jen na umytí kalíšku v teplé vodě. Před každým použitím by se měl kalíšek vyvařit v horké vodě nebo dezinfikovat prostředky k tomu určenými (Lančaričová, 2019; Shreeve, 1998).

1.9.2 Pohlavní styk během menstruace

Pro někoho je to nemyslitelná a nehygienická představa. U žen v tomto období představuje podstatně větší riziko přenosu bakterií a nebezpečí kvůli většímu otevření děložního čípku. Na druhou stranu ale menstruační krev z dělohy odchází a odnáší s sebou veškeré nečistoty.

Na mnoho žen působí pohlavní styk během menstruace pozitivně. Dochází totiž k uvolnění napětí a s tím i uvolnění menstruačních křečí. Může však během toho docházet k odchodu většího množství krve. V tantrické tradici je sex během menstruace vnímán jako velmi magický a speciální. Takové spojení bylo popisováno jako spojení červené a bílé barvy a vnímáno jako elixír nesmrtelnosti.

Pohlavní styk během menstruace tedy záleží na obou partnerech a je velmi individuální. Některé ženy by při menstruaci pohlavní styk nesnesly. Jiné ženy naopak pociťují během menstruace vyšší libido. Každopádně jsou ženy během tohoto období citlivější (Lančaričová, 2019; Shreeve, 1998).

1.9.3 Pohyb a sport během menstruace

Během menstruace a před ní zažívají ženy velký pokles energie. I vrcholové sportovkyně přiznávají, že během tohoto období podávají nejhorší výkony. Není to však

důvod vyhnout se pohybu úplně. Ideální je aerobní pohyb. Některá cvičení mohou naopak pomoci uvolňování menstruačních křečí. Záleží však na každé ženě. Některé nemají na pohyb během menstruace ani pomyšlení.

Nevhodné během období menstruace jsou vytrvalostní běh, posilování břišních svalů, gymnastika, stoje na rukou a podobné pozice, které překrvují dělohu.

Vhodná je během menstruace jóga. Nepředstavuje pouze fyzické cvičení, ale i meditační a relaxační techniky. Doporučují se ovšem vynechat pozice při kterých se nohy dostávají nad srdce nebo za hlavu a obrácené pozice (Bennet, 2014; Lančaričová, 2019; Shreeve, 1998).

1.9.4 Saunování a koupání

Mnoho lékařů se shoduje, že saunování nebo plavání není během prvních dní menstruace vhodné. Může snadněji dojít k infekci skrz rozšířený čípek. V sauně navíc dochází k většímu prokrvování vnitřních orgánů a zvyšuje se celková tělesná teplota. Zvýšení vnitřní teploty může přispívat ke zvýšení krvácení. To samé platí i pro potní chýše z důvodu, že menstrující ženy prožívají vlastní očistu a není nutné přidávat další tělesnou očistu.

Existují ale názory, kdy je sauna naopak během bolestivé menstruace doporučována. Krátké prohřátí vleže a následné osprchování vlažnou vodou přináší úlevu od bolestí. Podobně uvolňují křeče plavání nebo horké vany. Důležité ale je pečlivě vybírat koupaliště a saunu, které navštívíte spolu s vhodnou hygienickou pomůckou a to tampony nebo menstruační kalíšek. Je třeba myslet na to, že tampon nasákne vodu dovnitř i z okolního prostředí a to může negativně ovlivnit poševní prostředí nebo vyvolat zánět (Lančaričová, 2019).

EMPIRICKÁ ČÁST

2.1 Zpracování výzkumného šetření

2.1.1 Cíle výzkumného šetření

Hlavní cíl

- Zjistit jaké menstruační pomůcky jsou v současné době nejpoužívanější u cílových skupin.

Dílčí cíle

- Najít rozdíl mezi pomůckami, které preferují mladé dívky a naopak dospělé ženy.
- Zjistit hlavní důvody vedoucí k preferování určitého typu pomůcek.
- Identifikovat další faktory, které mají na výběr menstruačních pomůcek vliv.
- Zmapovat, zda jsou ženy obeznámeny s rizikem toxického šoku, a které pomůcky jej mohou zapříčinit.

2.1.2 Metody výzkumu

Pro empirickou část své bakalářské práce jsem si zvolila formu dotazníkového šetření za použití kvantitativní metody. Výzkum byl prováděn formou nestandardizovaného dotazníku vlastní formy. Dotazník byl tvořen uzavřenými otázkami, kde respondentky vybíraly z předem připravených odpovědí a otevřenými otázkami, kde byla možnost volného vyjádření. Celkem dotazník tvořilo 24 otázek. Součástí dotazníku byly i otázky, které zjišťovaly demografické údaje.

2.1.3 Organizace výzkumného šetření

Výzkumné šetření probíhalo od ledna do března roku 2023. Dotazník byl distribuován ženám a dívkám v mém okolí pomocí internetového odkazu Survio a dotazníků v tištěné formě. Před spuštěním dotazníkového šetření bylo rozesláno

5 dotazníků náhodným respondentkám a na základě jejich komentáře a připomínek byl dotazník upraven do finální verze. Samotný dotazník obsahoval ještě úvod, ve kterém byly respondentky informovány o absolutní anonymitě dotazníku, dobrovolnosti a pro jaké účely je dotazník určený.

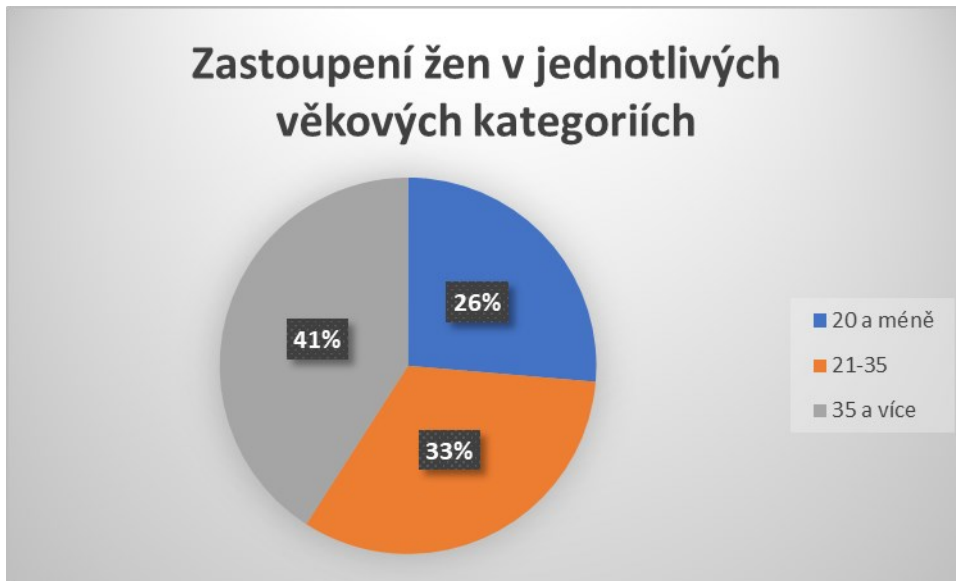
Bylo rozposláno celkem 115 dotazníků. Vyplněných se jich navrátilo 110. Celková návratnost byla 96 %.

2.1.4 Zpracování dat

Po nashromáždění dotazníků následovalo vyhodnocování dat. Veškerá data byla vyhodnocena pomocí programu Microsoft Excel a následně graficky zpracována formou tabulek, výsečových a sloupcových grafů.

2.2 Výsledky

Otázka č. 1: Kolik Vám je let?



Graf 1- zastoupení žen v jednotlivých věkových kategoriích

Na dotazníkovém šetření se podílelo 110 žen a dívek. Nejvíce odpovídaly ženy ve věku od 21 do 35 let, kterých bylo 45 (41 %). Z grafu 1 je zřejmé, že nejméně odpovídaly respondentky věkové kategorie nad 35 let do menopauzy v počtu 29 (26 %) a dívky do 20 let jsou zastoupeny členkami 36 (33 %). Na tuto otázku odpověděly všechny respondentky.

Otázka č. 2: Jaké máte nejvyšší ukončené vzdělání?



Graf 2 - nejvyšší dosažené vzdělání respondentek

Z grafu vyplývá, že tázané ženy mají z největší části dostudovanou střední školu s maturitou 73 respondentek (66 %). 16 dotazovaných (15 %) zatím dokončilo základní školu. 10 respondentek (9 %) má vysokoškolské vzdělání a střední vzdělání bez maturity dokončilo 8 žen (7 %). 3 (3 %) z nich vystudovaly vyšší odbornou školu. Na otázku odpověděly všechny dotazované.

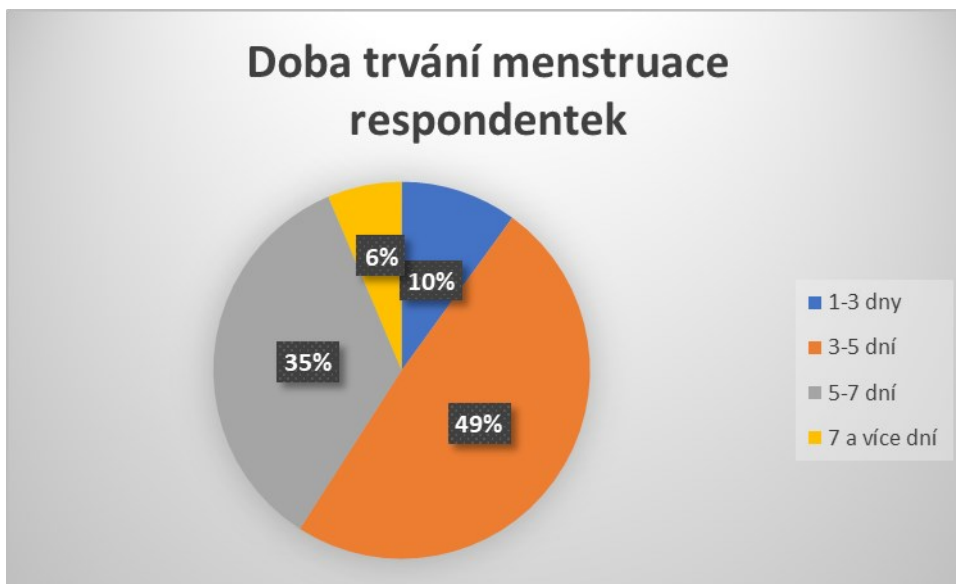
Otázka č. 3: Máte pravidelnou menstruaci?



Graf 3 - počet žen a dívek, které mají pravidelnou menstruaci

Na třetí otázku týkající se pravidelnosti menstruace odpověděly všechny ženy a dívky. Z výše uvedeného grafu 3 je zřejmé, že převažují respondentky s pravidelnou menstruací 76 (69 %) a 34 (31 %) z nich má menstruaci nepravidelnou.

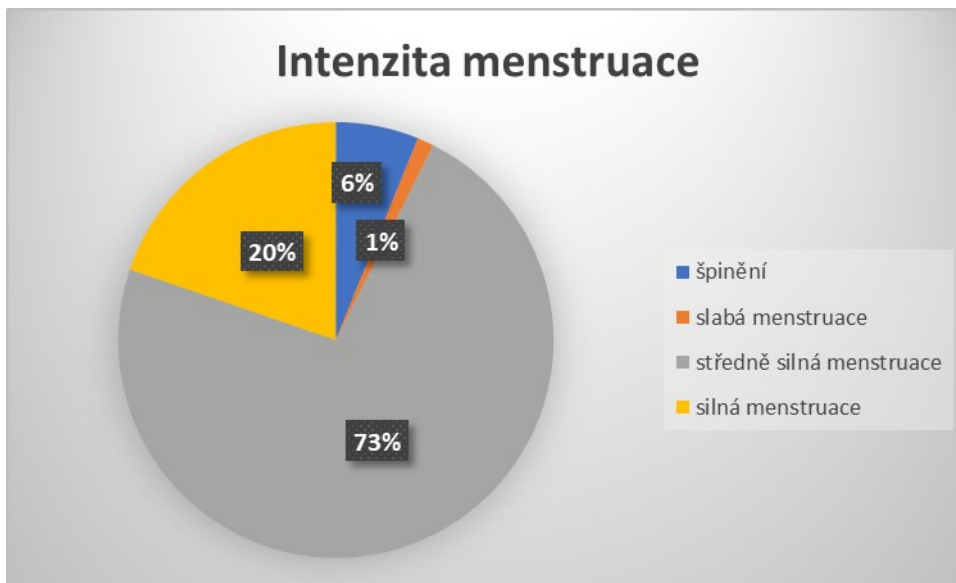
Otázka č. 4: Jak dlouho trvá průměrně Vaše menstruace?



Graf 4 - průměrná délka trvání menstruace dotazovaných

Na otázku odpověděly všechny ženy a dívky. Dle grafu můžeme vidět, že téměř polovina, 54 (49 %) má menstruaci 3 – 5 dní. U 38 (35 %) z nich trvá menstruace průměrně 5 – 7 dní. 11 respondentek (10 %) uvádí dobu menstruace 1 – 3 dny. U 7 dotazovaných (6 %) trvá více než 7 dní.

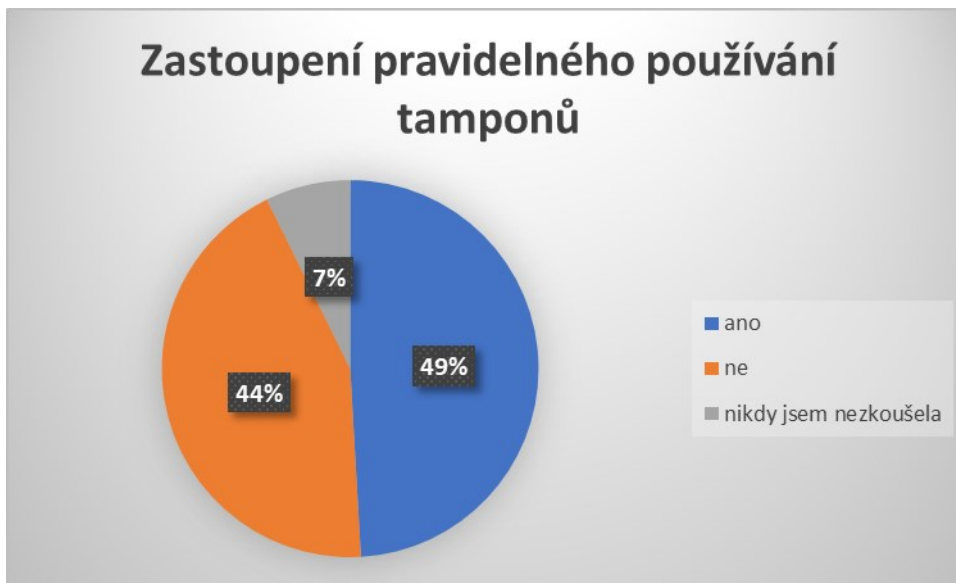
Otázka č. 5: Jak silné máte menstruační krvácení?



Graf 5 - zastoupení intenzity menstruačního krvácení

Z grafu je čitelné, že nejvíce převládá v dotazníkovém šetření středně silná menstruace v 59 odpovědí (73 %). Zastoupení silné intenzity krvácení je v 29 (20 %). 14 žen (6 %) uvedlo špinění a pouhých 5 (1%) slabě menstruuje. Odpověděly všechny respondentky.

Otázka č. 6: Používáte běžně během menstruace tampony?



Graf 6 - zastoupení běžného využívání tamponů

Respondentky odpověděly, že používají tampony běžně během menstruace v 54 případech (49 %), 48 (44 %) je nevyužívají a 8 (7 %) z nich je nikdy nevyzkoušelo. Na tuto otázku odpověděly všechny dotazované.

Otázka č. 7: Pokud byla Vaše předchozí odpověď ANO: Tampony mi vyhovují z důvodu...?

Výhody tamponů	Počet respondentek (n= 54)
praktičnost (bazén, cestování, sport a jiné činnosti)	14 (25 %)
diskrétnost	12 (22 %)
pohodlí	35 (65 %)
hygiena, čistota	11 (20 %)
jednoduchá manipulace	2 (4 %)
spolehlivost	11 (20 %)
absorpční schopnost	2 (4 %)
zvyk	1 (2 %)
bez zápachu	2 (4 %)
bez odpovědi	2 (4 %)

Tabulka 1 - výhody používání tamponů

Tato část otázky byla určena respondentkám, kterým tampony vyhovují. Na tuto otázku odpovědělo 54 respondentek. Uvedly 92 odpovědí. Mohly napsat v otevřené otázce více důvodů, proč jim používání tamponů vyhovuje. Jednu z hlavních předností tamponů respondentky uváděly pohodlí 35 odpovědí (65 %). Na druhém místě byla vyzdvížena praktičnost ve 14 případech (25 %), protože je možné se s nimi koupat v bazénu, sportovat a neomezují v mnoha dalších činnostech. Jsou diskrétní 12 odpovědí (22 %), snadno si je člověk může brát kdekoli s sebou a nikdo ani nemusí poznat, že menstruuje. V 11 případech (20 %) respondentky uváděly, že se s tamponem cítí bezpečně a nemají strach z možného úniku menstruační krve nebo ušpinění oblečení. Ve stejném počtu 11 odpovědí (20 %) se objevuje čistota a hygiena, uživatelkám přijdou hygienické, zůstávají čisté a nejsou špinavé od krve. V tabulce 1 je možné vidět jednotlivé odpovědi jako jednoduchá manipulace, zvyk, absorpční schopnost, a že tampony nezapáchají. 2 respondentky (4 %) neuvedly žádnou výhodu, přesto že je běžně využívají.

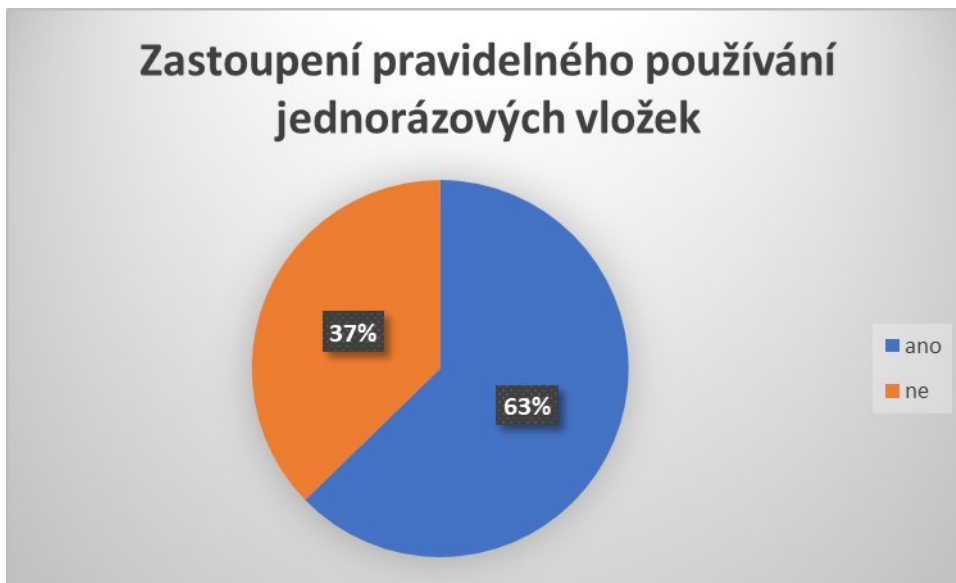
Pokud byla Vaše předchozí odpověď NE: Tampony jsem pouze vyzkoušela a nevyhovují mi, protože...?

Nevýhody tamponů	Počet respondentek (n=48)
nepohodlí	21 (44 %)
slabá menstruace	2 (4 %)
vysušení sliznice	2 (4 %)
riziko TSS	5 (10 %)
neekologické	2 (4 %)
bolest	3 (6 %)
problém se zaváděním	4 (8 %)
zdravotní důvody	5 (10 %)
bez odpovědi	14 (29 %)

Tabulka 2 - nevýhody používání tamponů

Druhá část otázky byla určena účastnicím průzkumu, kterým naopak tampony nevyhovují. Mohly opět zaznamenat v otevřené otázce více důvodů, pro které je nevyužívají. Na tuto otázku odpovědělo 48 respondentek a bylo uvedeno 58 odpovědí. Hlavní nevýhodu jednoznačně volily nepohodlnost 21 odpovědí (44 %). V 5 případech (10 %) bylo argumentem riziko TSS a zdravotní důvody. 4 respondentky (8 %) mají problémy se zaváděním a 3 (6 %) s bolestmi. Po 2 odpovědích (4 %) se objevují výtky jako vysušení sliznice, že jsou neekologické a 2 respondentky (4 %) tampony již nevyužívají pro slabou menstruaci. Na tuto část otázky neodpovědělo 14 dotazovaných (29 %), které volily, že jim tampony z nějaké příčiny nevyhovují.

Otázka č. 8: Používáte běžně během menstruace jednorázové vložky?



Graf 7 - zastoupení běžného používání jednorázových vložek

Z grafu je čitelné, že 69 účastnic (63 %) průzkumu pravidelně používá jednorázové vložky a 41 (37 %) je pouze vyzkoušelo nebo je již nevyužívá. Nenašla se žádná respondentka, která by je alespoň nevyzkoušela.

Otázka č. 9: Pokud byla Vaše předchozí odpověď ANO: Jednorázové vložky mi vyhovují z důvodu...?

Výhody jednorázových vložek	Počet respondentek (n=69)
hygiena	6 (9 %)
na noc	9 (13 %)
silná menstruace	1 (1,5 %)
není riziko TSS	2 (3 %)
jednoduchá manipulace	15 (22 %)
spolehlivost	6 (9 %)
pohodlí	21 (30 %)
slabá menstruace	3 (4 %)
zvyk	10 (14,5 %)
nezavádějí se do pochvy	5 (7 %)
cestování	1 (1,5 %)
bez odpovědi	8 (12 %)

Tabulka 3 - zastoupení výhod jednorázových vložek

Další otázka nebyla pro všechny respondentky, ale jen pro ty, kterým jednorázové vložky vyhovují. Odpovídalo celkem 69 žen a dívek. Své argumenty dopisovaly volně na otevřené otázky s možností více odpovědí. V tabulce číslo 3 jsou zaznamenány odpovědi od žen a dívek, které vložky běžně používají. Uváděly, že největší výhodou je pohodlí 21 odpovědí (30 %) a jednoduchá manipulace 15 (22 %). Další důvody používání vložek byly například, že jsou na ně zvyklé 10 (15 %) nebo je využívají na noc 9 odpovědí (13 %), přijdou jim hygieničtější 6 (9 %), jsou spolehlivé, nemusejí se zavádět do pochvy. Rozhoduje v jejich výběru také intenzita menstruace a nerizikovost TSS. Na tuto otázku neodpovědělo 8 respondentek (12 %), kterým byla určena.

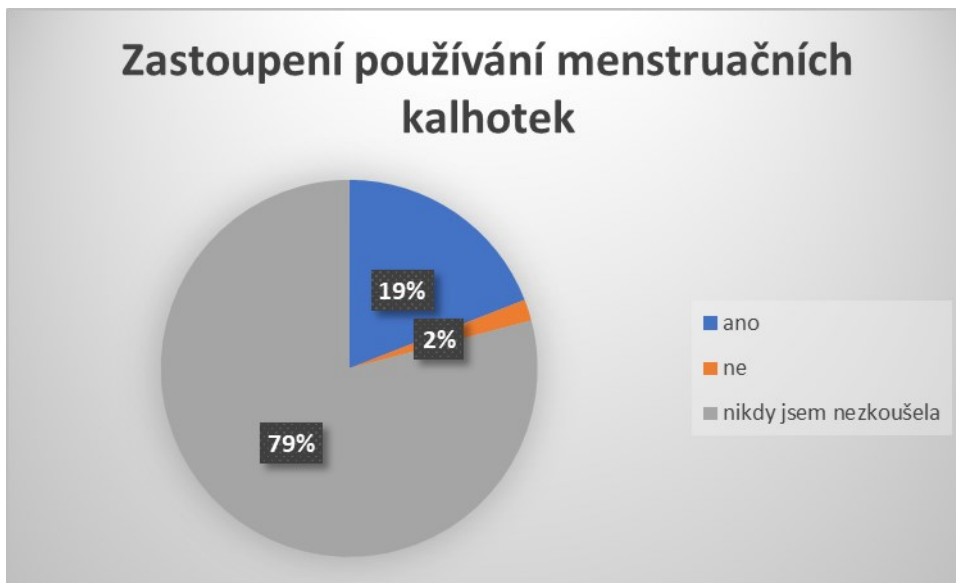
Pokud byla Vaše předchozí odpověď NE: Jednorázové vložky jsem pouze vyzkoušela a nevyhovují mi, protože...?

Nevýhody jednorázových vložek	Počet respondentek (n= 41)
nepohodlí	24 (58,5 %)
překáží	2 (5 %)
nedrží na místě	7 (17 %)
nečistota	7 (17 %)
slabá menstruace	2 (5 %)
neekologické	6 (15 %)
neprodyšnost	5 (12 %)
nespolehlivost	5 (12 %)
bez odpovědi	9 (22 %)

Tabulka 4 - zastoupení nevýhod jednorázových vložek

Druhá část otázky se zaměřuje na nevýhody používání jednorázových vložek. Nejčastěji se zde vyskytovala odpověď, že jsou nepohodlné 24 odpovědí (58 %). Respondentky si také stěžovaly na to, že vložky nedrží na místě a cítí se díky nim při menstruaci špinavé. Jsou neekologické, neprodyšné a nespolehlivé, bojí se nechtěného potřísnění krví. Překáží jim a nebo mají příliš slabou menstruaci, než aby je musely používat. 9 dotazovaných (22 %) na tuto otázku neodpovědělo.

Otázka č. 10: Používáte běžně během menstruace menstruační kalhotky?



Graf 8 - zastoupení používání menstruačních kalhotek

Na tuto otázku odpovídaly všechny respondentky. Většina z nich menstruační kalhotky nikdy nezkoušela 86 (79 %). 21 dotazovaných (19 %) je běžně používá a 2 ženám nebo dívkám (2 %) kalhotky nesedly.

Otázka č. 11: Pokud byla Vaše předchozí odpověď ANO: Menstruační kalhotky mi vyhovují z důvodu...?

Pokud byla Vaše předchozí odpověď NE: Menstruační kalhotky jsem pouze vyzkoušela a nevyhovují mi, protože...?

Výhody menstruačních kalhotek	Počet respondentek (n= 21)
pohodlí	17 (81 %)
praktičnost	3 (14 %)
spolehlivost	6 (29 %)
ekologické	8 (38 %)
znovupoužitelné	3 (14 %)
ekonomické	1 (5 %)
při slabé menstruaci	2 (9,5 %)
zdravotní důvody	2 (9,5 %)
bez odpovědi	3 (14 %)

Tabulka 5 - výhody používání menstruačních kalhotek

Na otázku č. 11 věnující se nošení menstruačních kalhotek odpovídaly v první části respondentky, které jsou s nimi spokojené (tabulka 5) a v druhé části odpovídaly ty, které spokojené nebyly. Otázka je opět otevřenou formou a respondentky mohly udávat své odpovědi dle libosti. Celkem uvedlo 21 žen a dívek pozitivní hodnocení menstruačního kalhotek a 5 respondentek své negativní zkušenosti. Jako největší přednost byla u kalhotek uváděna pohodlnost, kterou popsalo 17 dotazovaných (81 %). Další velkou výhodou je, že jsou ekologické 8 odpovědí (38 %) a spolehlivé 6 (29 %). Dále jsou zmíněny výhody jako praktičnost, znovupoužitelnost a ekonomičnost. Některé ženy nebo dívky uvedly, že je používají ze zdravotních důvodů nebo jim vyhovují kvůli slabé menstruaci.

V druhá část otázky je věnovaná důvodům, kvůli kterým kalhotky respondentkám nevyhovují. Objevují se argumenty po jednotlivých odpovědích jako například, že jsou při silné menstruaci nespolehlivé, špatně se s nimi manipuluje na veřejných místech a nebo se na ně špatně zvyká. Odpověď, že se kalhotky musí prát, byla zmíněna 2krát. Na otázku odpověděly všechny dotazované, kterým byla určena a zároveň 3 zúčastněné, které kalhotky preferují a pouze zmínily i jejich nevýhody.

Otázka č. 12: Používáte běžně během menstruace menstruační houbu?

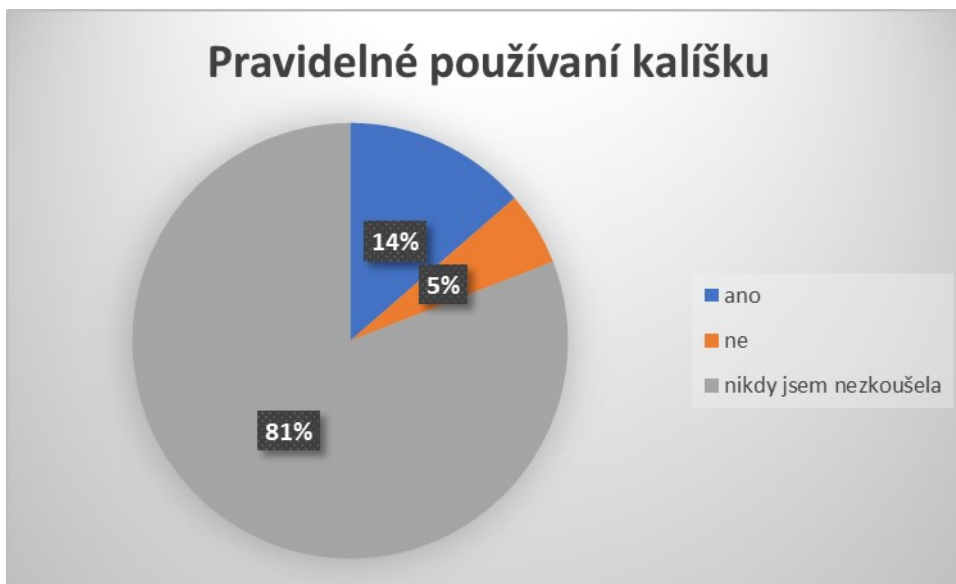
Menstruační houbu není běžně využívanou menstruační pomůckou. Vyzkoušela ji pouze 1 respondentka (1%) ze 110 a běžně ji nevyužívá.

Otázka č. 13: Pokud byla Vaše předchozí odpověď ANO: Menstruační houba mi vyhovuje z důvodu...?

Pokud byla Vaše předchozí odpověď NE: Menstruační houbu jsem pouze vyzkoušela a nevyhovuje mi, protože...?

Jedna jediná odpověď byla k otázce na menstruační houbu v negativním ohledu z důvodu špatné manipulace a nelze vytáhnout.

Otázka č. 14: Používáte běžně během menstruace menstruační kalíšek?



Graf 9 - zastoupení používání menstruačního kalíšku

Z grafu je patrné, že 88 respondentek (81 %) kalíšek nikdy nezkoušela, 15 (14 %) z nich ho běžně během menstruace používá a 6 (5 %) neoslovil. Na otázku odpověděly všechny respondentky.

Otázka č. 15: Pokud byla Vaše předchozí odpověď ANO: Menstruační kalíšek mi vyhovuje z důvodu...?

Výhody menstruačního kalíšku	Počet respondentek (n= 15)
ekologický	7 (47 %)
praktičnost (bazén, cestování, sport a jiné činnosti)	5 (33 %)
cena	2 (13 %)
pohodlí	7 (47 %)
čistota, hygiena	2 (13 %)
jednoduchá údržba	1 (7 %)
spolehlivost až 12 hodin	3 (20 %)

Tabulka 6 - zastoupení výhod menstruačního kalíšku

První část otázky č. 15 byla určena respondentkám, kterým menstruační kalíšek vyhovuje. Otázka byla otevřená a dotazované dopisovaly své odpovědi volně. Na část otázky, ve které 15 žen a dívek uvedlo, že jim kalíšek vyhovuje napsaly 27 odpovědí. Jednou z hlavních předností kalíšku respondentky uváděly pohodlí a dále, že jsou ekologické 7 odpovědí (47 %). Také byla vyzdvižena praktičnost v 5 případech (33 %), protože je možné se s ním koupat v bazénu, sportovat a neomezuje v mnoha dalších činnostech. Respondentky uváděly jako výhodu, že ho mohou nosit až 12 hodin v kuse a nemusí se bát případného úniku krve. Uživatelkám přijdou hygienické, zůstávají čisté a nejsou špinavé od krve. V tabulce je možné vidět ještě odpovědi jako ekonomické hledisko a jednoduchá údržba.

Pokud byla Vaše předchozí odpověď NE: Menstruační kalíšek jsem pouze vyzkoušela a nevyhovuje mi, protože...?

Nevýhody menstruačního kalíšku	Počet respondentek (n= 6)
náročná manipulace	4 (67 %)
zdravotní komplikace	1 (17 %)
nepohodlí	2 (33 %)
bolest	1 (17 %)

Tabulka 7 - zastoupení nevýhod menstruačního kalíšku

6 žen a dívek, kterým kalíšek nevyhovuje uvedlo 8 důvodů. Hlavní nevýhodu jednoznačně volily náročnou manipulaci 4 odpovědi (67 %). V několika případech byly argumentem zdravotní komplikace, nepohodlí a bolesti. Na tuto otázku odpověděly všechny respondentky.

Otázka č. 16: Používáte běžně během menstruace látkové vložky?



Graf 10 - zastoupení používání látkových vložek

Z grafu je čitelné, že 102 účastnic (94 %) průzkumu nikdy nevyzkoušelo látkové vložky, 4 (3 %) je běžně používají a 3 (3 %) je pouze vyzkoušely nebo používaly dříve. Na otázku odpověděly všechny respondentky.

Otázka č. 17: Pokud byla Vaše předchozí odpověď ANO: Látkové vložky mi vyhovují z důvodu...?

Pokud byla Vaše předchozí odpověď NE: Látkové vložky jsem pouze vyzkoušela a nevyhovují mi, protože...?

Otázka nebyla pro všechny respondentky, ale jen pro ty, kterým látkové vložky vyhovují 4 dotazované nebo naopak nevyhovují 3 dotazované. Svě odpovědi dopisovaly volně na otevřené otázky.

V první části jsou zaznamenány odpovědi od žen a dívek, které vložky běžně používají. Uváděly důvody používání vložek jako například, že jsou znovupoužitelné, 2 argumenty, ekologické, 1 odpověď, prodyšné, 1 důvod nebo je využívají na noc 1 odpověď. Na tuto otázku odpovědělo celkem 5 respondentek. Přibyla 1 odpověď od respondentky, která kalhotky běžně využívá.

Druhá část otázky se zaměřuje na nevýhody používání látkových vložek. Respondentky si stěžovaly na to, že vložky nedrží na místě 1, jsou nehygienické 2 a nepohodlné 1. Na tuto otázku odpověděly všechny dotazované.

Otázka č. 18: Používáte běžně během menstruace ještě jiné menstruační pomůcky?

Pouze 1 (1 %) účastnice výzkumu používá jinou menstruační pomůcku, než které jsou uvedeny výše a tím jsou labia pads (lístečky). Jsou to menstruační pomůcky umísťující se mezi stydké pysky.

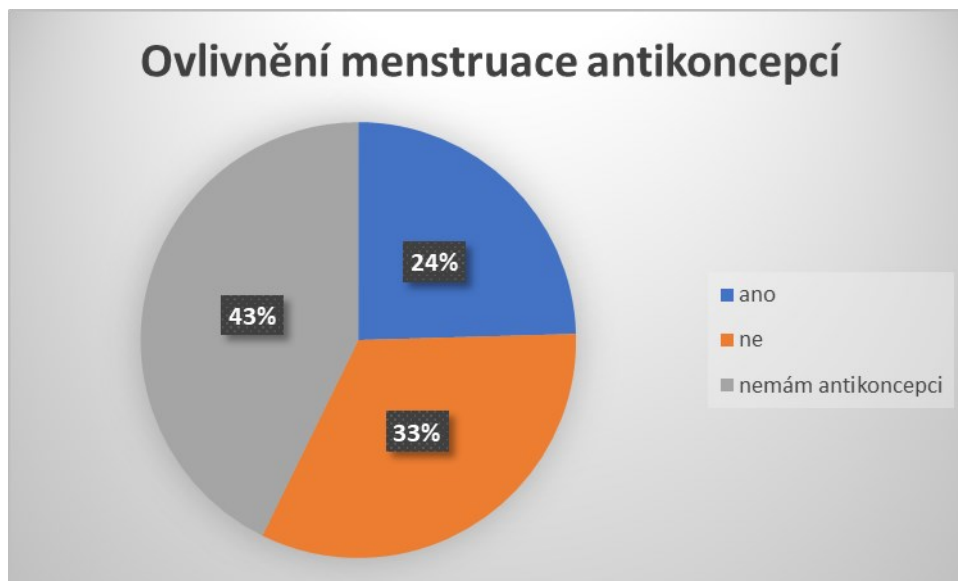
Otázka č. 19: Používáte během menstruace více typů menstruačních pomůcek (např. podle intenzity menstruace, fyzické aktivity, cestování, ...)?



Graf 11 - znázornění používání více typů menstruačních pomůcek podle okolních situací

Na tuto otázku odpovědělo všech 110 dotazovaných. 57 (52 %) z nich přiznalo, že střídá více menstruačních pomůcek podle intenzity menstruace, cestování, sportovních aktivit a dalších faktorů. Ostatní respondentky 53 (48 %) zůstávají pouze u jedné menstruační pomůcky, která jim vyhovuje.

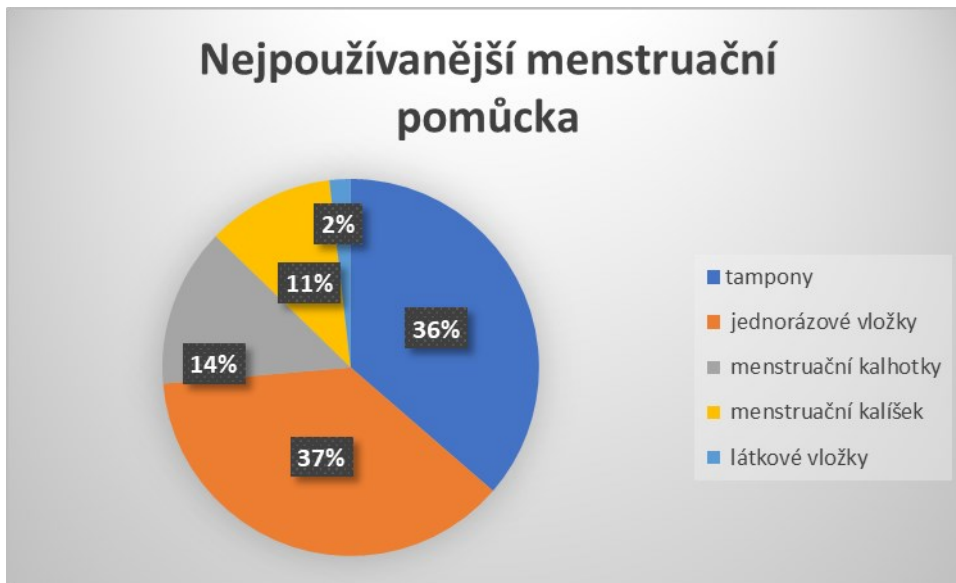
Otázka č. 20: Začala jste používat jiné menstruační pomůcky z důvodu antikoncepce (ovlivnila antikoncepce např. sílu krvácení, délku menstruace, ...)?



Graf 12 - zobrazení ovlivnění menstruace antikoncepcí

Na tomto dotazníkovém šetření se podílelo 110 žen a dívek. Nejpočetnější skupinu tvořily respondentky, které antikoncepci nemají 47 (43 %). Z grafu 12 je zřejmé, že 36 dotazovaných (33 %) antikoncepce neovlivnila menstruaci. Pouze u 27 (24 %) se menstruace změnila z důvodu antikoncepce.

Otázka č. 21: Pokud byste si měla vybrat pouze jednu menstruační pomůcku, jaká by to byla?



Graf 13 - zastoupení používání menstruačních pomůcek

Dle grafu můžeme vidět, že nejvíce preferovanou menstruační pomůckou jsou jednorázové vložky 41 (37 %). Hned na druhém místě se nacházejí tampony 40 (36 %). Následují menstruační kalhotky 15 (14 %). Menstruační kalíšek si oblíbilo 12 (11 %) respondentek. Látkové vložky si chválí 2 (2 %) žen a dívek. Menstruační houbu si za nejpoužívanější menstruační pomůcku nevybral nikdo.

Otázka č. 22: Z jakého důvodu používáte Vámi nejvíce preferovanou pomůcku?

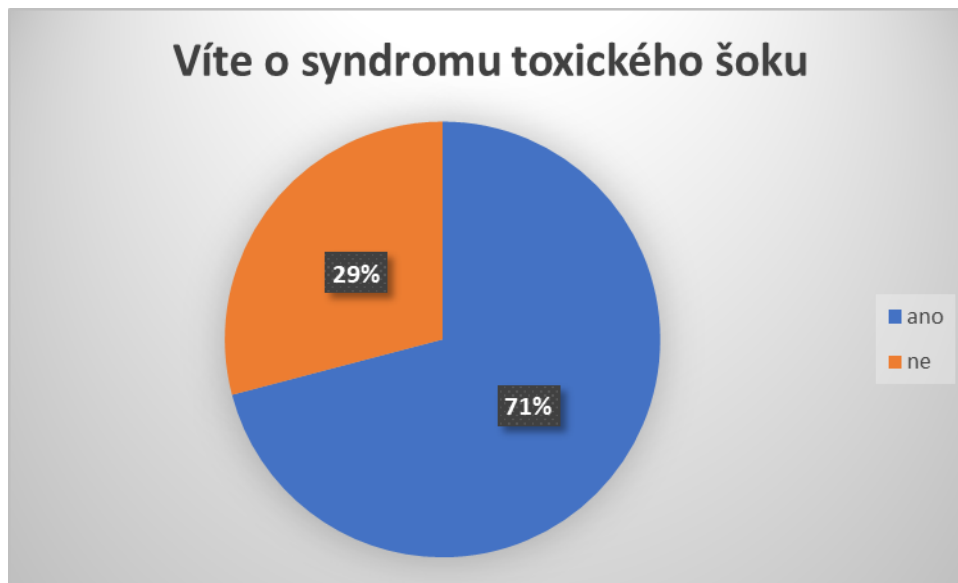
Faktory ovlivňující výběr menstruační pomůcky	Počet respondentek (n= 110)
ekologie	19 (17 %)
finance	25 (23 %)
hygiena	42 (38 %)
dlouhá životnost	23 (21 %)
síla menstruace	21 (19 %)
zdravotní omezení	2 (2 %)
nejpříjemnější/nejpohodlnější	88 (80 %)
doporučení lékaře	0

Tabulka 8 - zastoupení důvodů preferencí menstruační pomůcky

Otázka č. 22 se zaměřuje na zjištění důvodu pro jaké si ženy a dívky vybírají své menstruační pomůcky. Na otázku odpovědělo všech 110 tázaných a uvedly 220 odpovědí. Mohly si vybrat více odpovědí k otázce z jakého důvodu jim menstruační pomůcka nejvíce vyhovuje.

V grafu 14 je možné vidět, že hlavním důvodem, pro který si ženy vybraly jimi preferovanou pomůcku je pohodlí 88 respondentek (80 %), aby jim vyhovovala a byla příjemná. Další podstatnou složkou bylo, že jim přijde nejvíce hygienická v 42 případech (38 %) a ekologická 25 (23 %). Poté rozhodují faktory jako dlouhá životnost, tu uvedlo 23 respondentek (21 %) a intenzita menstruace u 21 dotazovaných (19 %), pořizovací cena 19 odpovědí (17 %) a 2 zdravotní omezení (2 %).

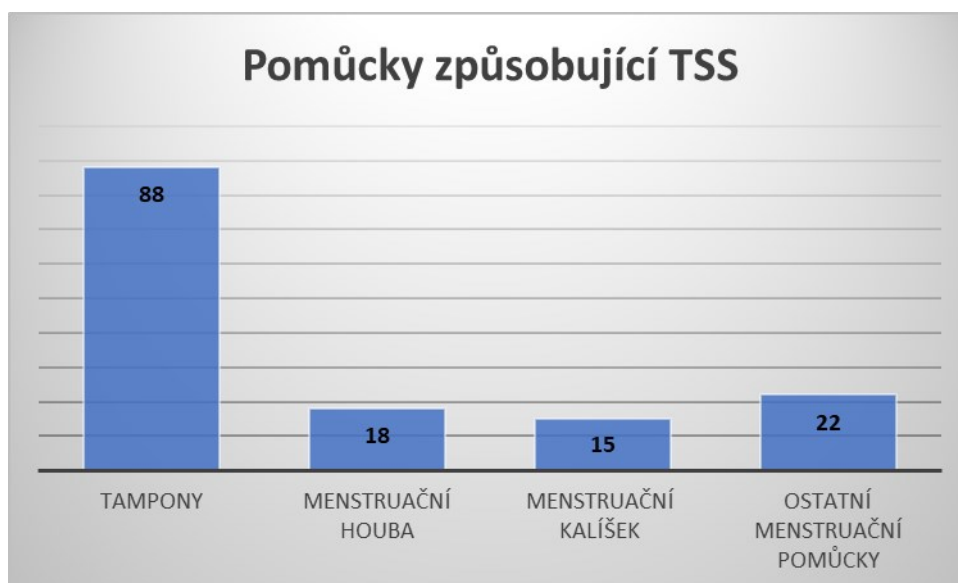
Otázka č. 23: Víte o syndromu toxického šoku?



Graf 14 – znázornění povědomí o toxickém šoku

Z grafu 15 je zřejmé, že 78 účastnic (71 %) dotazníkového šetření zná syndrom toxického šoku. Pouhých 32 respondentek (29 %) uvedlo, že o něm povědomí nemá. Na otázku odpověděly všechny.

Otázka č. 24: Která menstruační pomůcka může způsobit syndrom toxického šoku?



Graf 15 – znázornění pomůcek, které způsobují syndrom toxického šoku

88 respondentek (80 %) správně označilo, že syndrom toxického šoku mohou způsobit tampony. Menstruační houba byla také bezchybně uvedena s 18 odpověďmi (16 %) a menstruační kalíšek čítá 15 odpovědí (14 %). Ostatní uvedené pomůcky byly špatně 22 odpovědí nebo respondentky nevedly žádnou odpověď (20 %).

2.3 Diskuse

Hlavní cíl bakalářské práce se zabýval jaké menstruační pomůcky jsou v současné době nejpoužívanější. Dílčí cíle zjišťovaly rozdíl mezi preferencí výběru menstruačních pomůcek u cílových věkových skupin. Identifikovat důvody, kvůli kterým si respondentky dané typy pomůcek vybírají a jaké další faktory mají na výběr vliv. Dále měly zjistit, jestli jsou ženy a dívky obeznámeny s rizikem toxického šoku, a které pomůcky jej mohou zapříčinit.

Cíl 1: Zjistit jaké menstruační pomůcky jsou v současné době nejpoužívanější.

Hlavním cílem věnovanému v této bakalářské práci bylo najít jaké menstruační pomůcky respondentky používají. Této záležitosti se v dotazníku věnují otázky 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 a 21.

V otázce č. 6 jsme se zabývali běžným používáním menstruačních tamponů. Respondentky odpověděly, že používají tampony běžně během menstruace v 54 případech (49 %), ve 48 (44 %) je nevyužívají a 8 (7 %) z nich je nikdy nevyzkoušelo. Na tuto otázku odpověděly všechny dotazované.

V otázce č. 8 nás zajímalo běžné používání jednorázových vložek. 69 účastnic (63 %) průzkumu pravidelně používá jednorázové vložky a 41 (37 %) je pouze vyzkoušelo nebo je již nevyužívá.

Otázka č. 10 se zaměřovala na využívání menstruačních kalhotek. Většina účastnic dotazníkového šetření menstruační kalhotky nikdy nezkoušela v 86 případech (79 %).

Otázka č. 12 zahrnovala běžné používání menstruační houby, kterou vyzkoušela pouze 1 respondentka a nevyužívá ji.

Na otázku č. 14 odpovídaly ženy a dívky, které používají menstruační kalíšek. V 88 případech (81 %) kalíšek nikdy nevyzkoušely, 15 (14 %) z nich ho běžně během menstruace používá a 6 (5 %) neoslovil.

Otázka č. 16 se zabývá zkušenostmi s látkovými vložkami a z odpovědí vyplývá, že 102 účastnic průzkumu (94 %) je nikdy nevyzkoušelo.

V otázce č. 18 nás zajímalo, jestli respondentky využívají ještě jinou menstruační pomůcku, než jsou výše uvedené. 1 účastnice výzkumu používá labia pads.

Otázka 21 se týkala nejvíce preferované menstruační pomůcky. Pokud by si respondentky měly vybrat pouze jednu menstruační pomůcku, dávaly by přednost jednorázovým vložkám v 41 případech (37 %). Hned na druhém místě se nacházejí tampony v počtu 40 (36 %).

Z průzkumu je zřejmé, že nejvíce používanou menstruační pomůckou jsou jednorázové vložky v 69 případech (63 %). Druhé místo obsazují tampony s 54 odpověďmi (49 %). Dále jsou v pořadí menstruační kalhotky v počtu 21 (19 %) a menstruační kalíšek 15 (14 %). Látkové vložky používají 3 respondentky (3 %) a 1 (1 %) labia pads.

Domníváme se, že jsou jednorázové vložky a tampony nejvyužívanější menstruační pomůckou z důvodu údržby, pohodlí, pořizovací ceny a zvyku. Ostatní pomůcky jsou relativně nové a zatím se tolik nedostaly do povědomí žen a dívek. Nemají s nimi zkušenost a tolik se nezabývají ekologičtějšími a dlouhodobějšími alternativami.

Dílčí cíl 1: Najít rozdíl mezi pomůckami, které preferují mladé dívky a naopak dospělé ženy.

Sloupec1	jednorázové				látkové	
	tampony	vložky	kalhotky	houba	kalíšek	vložky
do 20 let (n= 36)	20 (56 %)	25 (69 %)	6 (17 %)	0	3 (8 %)	1 (3 %)
21–35 (n= 45)	21 (47 %)	22 (49 %)	12 (27 %)	0	10 (22 %)	2 (4 %)
více než 35 (= 29)	13 (45 %)	22 (76 %)	3 (10 %)	0	2 (7 %)	0

Tabulka 9 - počet respondentek používající danou menstruační pomůcku rozdělené podle věkových kategorií

Prvním dílčím cílem v našem dotazníkovém šetření bylo najít rozdíl v preferenci menstruačních pomůcek u dívek do 20 let a žen nad 35 let. Celkem jsme shromáždili 162 odpovědí. V procentuálních hodnotách je potom vyjádřeno kolik respondentek z dané věkové kategorie určitou menstruační pomůcku využívá. U tamponů bylo nejvíce spotřebitelek vzhledem ke své věkové kategorii do 20 let v počtu 20 (56 %). Ostatní

kategorie byly poměrně vyrovnané, u nejstarších 13 odpovědí (45 %) a u žen od 21 do 35 let 21 (47 %). Jednorázové vložky měly největší zastoupení u všech věkových skupin. U nejmladších zástupkyň 25 (69 %), 21 – 35 let čítaly 22 odpovědí (49 %) a nad 35 let také 22 (76 %). Větší rozdíl potom byl v používání menstruačních kalhotek. Nejvíce byly využívány skupinou žen 21- 35 let v 12 případech (27 %), méně potom v počtu 6 u nejmladších zástupkyň (17 %) a ve 3. věkové skupině se našly pouze 3 ženy (8 %) využívající menstruační kalhotky. Menstruační houbu nepreferuje nikdo. Menstruační kalíšek má opět největší zastoupení v prostřední kategorii u 10 respondentek (22 %), ženy nad 35 let se našly 2 (7 %), které kalíšek využívají a do 20 let pouze 3 (8 %). Látkové vložky nemají moc velké zastoupení, používají je akorát 2 (4 %) respondentky ve věku 21 – 23 let a 1 (3 %) dívka z nejmladší kategorie.

Podle mého úsudku nemá věk na výběr menstruačních pomůcek nijak zásadní vliv a spíš záleží na tom, co ženám a dívkám vyhovuje a jak moc jsou ochotné zkoušet nové věci. Prvotní předpoklad byl, že spíše mladší dívky budou otevřené novým možnostem a více zkoušet nové věci a starší ženy zůstanou u již navyklých metod. Tato domněnka byla ale vyvrácena.

Dílčí cíl 2: Zjistit hlavní důvody vedoucí k preferování určitého typu pomůcek.

Úkolem dílčího cíle 2 bylo najít okolnosti díky kterým si respondentky vybírají své menstruační pomůcky. Tomuto cíli se v našem dotazníku věnuje otázka č. 22. V otázkách číslo 7, 9, 11, 13, 15, 17 zjišťujeme výhody a nevýhody jednotlivých menstruačních pomůcek. Z jakého důvodu ženám a dívkám vyhovují a nebo naopak nevyhovují.

Otázka č. 22 byla zaměřená na uvedení konkrétních důvodů při výběru menstruační pomůcky. Celkový počet 110 respondentek uvedl 220 argumentů. Jak jsme zjistili, největší vliv na preferenci má, aby pomůcka respondentkám byla příjemná a pohodlná, cítily se s ní komfortně a nepřekážela jim. Tento fakt uvedlo 88 účastnic výzkumu (80 %). Dozvěděli jsme se o dalších důvodech jako ekologické hledisko, životnost pomůcky, pořizovací cena nebo že jim přijde nejvíce hygienická a další.

V otázce č. 7 jsme řešili pozitiva a negativa tamponů. Jejich hlavní výhody spatřují uživatelky v pohodlí, diskrétnosti a praktičnosti. Na druhou stranu jako nevýhody uváděly nespokojené respondentky nekomfort, riziko TSS a další.

V porovnání s výsledky práce Barbory Černé z roku 2014, která se ptala respondentek na důvody, kvůli kterým ženy využívají tampony. Respondentky z jejího výzkumného šetření uvedly jako hlavní důvody pocit sucha a čistoty, sport, nenápadnost a diskrétnost.

Otázka č. 9 se zabývá jednorázovými menstruačními vložkami, u kterých je vyzdvížena především jednoduchá manipulace, pohodlí, a že jsou na ně ženy zvyklé. Naopak si ale jiné účastnice dotazníkového šetření stěžují na nepohodlí a také, že vložky nedrží na své místě.

V otázce č. 11 jsme rozebírali menstruační kalhotky a jejich největší výhodou byl opět komfort a pohodlí při nošení spolu s tím, že jsou ekologické.

K otázce 13 na menstruační houbu odpověděla pouze jedna respondentka, která s ní spokojená nebyla kvůli špatné manipulaci.

Otázku č. 15 jsme zaměřili na menstruační kalíšek. V porovnání s výsledky bakalářské práce Terezy Ondruchové, která se věnovala především menstruačnímu kalíšku a sesbírala k této menstruační pomůcce 785 odpovědí, preferují respondentky z našeho výzkumného šetření menstruační kalíšek z důvodu jeho pohodlí, ekologické stránky a praktičnosti. Ženy a dívky z výzkumu Ondruchové si menstruační kalíšek vybraly také kvůli ekologii 201 odpovědí (25,6 %) a dále potom z důvodu hygieny 170 (21,66 %) a dlouhé životnosti 155 (19,75 %). Tyto 2 faktory nehrály v rozhodování u našich respondentek zásadní roli. U negativní stránky používání kalíšku uvedly naše respondentky hlavně náročnou manipulaci a nepohodlí. Dotazované z výzkumu Ondruchové také uvedly těžší manipulaci a k tomu těžší výměnu na veřejnosti.

V otázce č. 17 jsme se zabývali výhodami a nevýhodami látkových vložek. Dostaly se nám pouze ojedinelé argumenty, protože jsme našli pouze 4 respondentky ze 110, které je používají. Pozitivní důvody byly například znovupoužitelnost, ekologičnost nebo prodyšnost. Negativní zkušenosti naopak byly, že nedrží na místě, jsou nepohodlné a nepříjdou respondentkám hygienické.

Jak jsme zjistili, u většiny jednotlivých menstruačních pomůcek rozhoduje v jejich výběru pohodlí, jak ženám sedí a jestli je v ničem neomezují. Další důležitým faktorem byla také spolehlivost a u určitých typů pomůcek ekologie. Naopak například zdravotní hledisko se v odpovědích tolik nezohledňovalo.

Dílčí cíl 3: Zmapovat, zda jsou ženy obeznámeny s rizikem toxického šoku a které pomůcky jej mohou zapříčinit.

Pomocí tohoto dílčího cíle jsme chtěli zjistit povědomí o syndromu toxického šoku a jestli respondentky tuší u jakých menstruačních pomůcek se setkáváme s jeho rizikem. K tomuto cíli se vztahují otázky 23 a 24 z našeho dotazníkového šetření.

V otázce 23 odpovídaly respondentky na otázku, jestli vědí o syndromu toxického šoku. Dostalo se nám 78 kladných odpovědí (71%) ze 110. Ostatní respondentky 32 (29 %) přiznaly svou neznalost. Mezi dotazovanými se objevovaly i respondentky, které nemají povědomí a tyto menstruační pomůcky běžně používají.

	znají TSS	neznají TSS
tampony (n= 48)	41 (85 %)	12 (25 %)
menstruační kalíšek (n= 15)	13 (87 %)	2 (13 %)

Tabulka 10 - zastoupení podědomí o syndromu toxického šoku uživatelkami tamponů a kalíšku

Otázka 24 byla zaměřená na zmapování povědomí o pomůckách u kterých hrozí TSS. Dotazované v 86 případech (80 %) správně uvedly tampony, 18 (16 %) menstruační houbu a 15 (14 %) kalíšek. 22 odpovědí (20 %) bylo špatně zodpovězených.

Ve srovnání našich výsledků s bakalářskou prací Barbory Černé z roku 2014, která se věnovala informovanosti žen o toxickém šoku. V otázce č. 4 Černá uvedla, že 40 respondentek (45 %) slyšelo o syndromu toxického šoku v souvislosti s menstruací a 42 dotazovaných (47 %) v návaznosti na tampony. Z jejího výzkumného šetření vyplývá, že 82 žen z 89 (92 %) slyšelo někdy o syndromu toxického šoku. V naší bakalářské práci je četnost informovanosti menší. Povědomí o TSS má 78 participantek (71 %) ze 110.

Předpokládaly jsme, že všechny účastnice dotazníkového šetření, které používají menstruační pomůcku, která může způsobit TSS o něm budou mít povědomí a budou informovány. Zjistili jsme ale, že tomu tak ve všech případech není.

ZÁVĚR

V bakalářské práci jsme se podrobně věnovali a popsali různé typy menstruačních pomůcek, které ženy běžně ve svém životě používají. V posledních letech se na trhu začaly objevovat nové pomůcky, šetrnější k uživatelkám i životnímu prostředí.

Teoretická část se věnuje menstruaci a cyklům s ní spojených a jejich nejčastějším poruchám, vnějším vlivům ovlivňujícím menstruaci, dále vnímání menstruace a menstruačním pomůckám v dřívějších dobách, menstruačním pomůckám současnosti a na závěr syndromu toxického šoku a hygieně, která je s menstruací spojena.

V empirické části jsme zjišťovali, jaké menstruační pomůcky jsou nejvíce preferované a z jakých příčin, jestli má na jejich výběr vliv věk a další faktory, dále jsme zkoumali povědomí o syndromu toxického šoku. Výzkum jsme prováděli pomocí dotazníkového šetření. Bylo rozesláno 115 dotazníků s návratností 110 vyplněných, obsahující 24 otázek.

Hlavním cílem bylo nalézt, jaké menstruační pomůcky jsou nejpoužívanější. Po vyhodnocení dotazníků jsme zjistily, že nejpoužívanější jsou tampony a jednorázové menstruační vložky.

První dílčí cíl byl zaměřen na rozdíl v používání menstruačních pomůcek u mladých dívek a dospělých žen. V této oblasti jsme dospěli k překvapivému zjištění, že věk na výběr pomůcek nemá nijak zásadní vliv.

Dalším cílem bylo odhalit důvody pro používání vybraných menstruačních pomůcek. Nejvíce převažoval ve výběru komfort a praktičnost, dále potom aby uživatelky nijak neomezovaly a pocit čistoty.

Poslední dílčí cíl se věnoval povědomí o syndromu toxického šoku a menstruačním pomůckám, které ho mohou způsobit. Dozvěděli jsme se, že ne všechny uživatelky těchto pomůcek vědí o TSS.

POUŽITÁ LITERATURA A PRAMENY

Knižní zdroje

BENNETT, Jane. Požehnání, ne prokletí: průvodce pro matky a jejich dospívající dcery. Praha: DharmaGaia, 2014. Nová éra. ISBN 978-80-7436-048-0.

BLAŽEJOVÁ, Lenka. Moje rudá knížka. [Česko]: [Lenka Blažejová], 2020. ISBN 978-80-270-8111-0.

BROCHMANN, Nina a Ellen Støkken DAHL. Zázrak tam dole: vše, co potřebujete vědět o ženském podbřišku. Praha: Dobrovský, 2019. Knihy Omega. ISBN 978-80-7390-785-3.

CITTERBART, Karel. Gynekologie. Praha: Galén, c2001. ISBN 80-726-2094-0.

ČEPICKÝ, Pavel. Gynekologické minimum pro praxi. Praha: Grada Publishing, 2021. ISBN 978-80-271-3027-6.

DYLEVSKÝ, Ivan. Somatologie: pro předmět Základy anatomie a fyziologie člověka. 3. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2111-3.

HILL, Maisie. Period Power. London: Bloomsbury Publishing, 2019. ISBN 9781472963611.

KAUDER-NALEBUFF, Rachel. Moje malá červená knížka. V Praze: Rybka, 2009. ISBN 978-80-87067-87-1.

LANČARIČOVÁ, Veronika. Ženství jako dar, aneb, Menstruace ve 21. století. Jablonec nad Nisou: Má Luna, 2019. ISBN 978-80-907511-0-1.

LIVOTI, Carol a Elizabeth TOPP. Vagina: manuál pro majitelky. Praha: Smart Press, 2005. ISBN 80-239-4113-5.

PILKA, Radovan. Gynekologie. Praha: Maxdorf, [2017]. Jessenius. ISBN 978-80-7345-530-9.

PILKA, Radovan a Martin PROCHÁZKA. Gynecology. 2nd ed. Olomouc: Palacký University Olomouc, 2012. ISBN 978-80-244-3020-1.

ROZTOČIL, Aleš a Pavel BARTOŠ. Moderní gynekologie. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2832-2.

SHREEVE, Caroline. Obtížné dny: příčiny, příznaky a úleva : [o menstruaci od A až do Z]. Praha: Maxdorf, 1998. Medica. ISBN 80-858-0075-6.

Online zdroje

BITTNEROVÁ, Ilona. Látkové vložky. Kalíšek.cz [online]. 2020, 1 [cit. 2023-01-15].

Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/latkove-vlozky.php>

Historie menstruačních kalíšků. In: Kalíšek.cz [online]. 2015, s. 1 [cit. 2023-01-15].

Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/historie-menstruacnich-kalisku>

LANČARIČOVÁ, Veronika. Historie dámských vložek. Kalíšek.cz [online]. 2015, 1 [cit.

2023-01-15]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/historie-damskych-vlozek>

CIKRYTOVÁ, Eva. Menstruační vložky – ekologické a přírodní. Jíme Jinak [online].

[cit. 2023-01-15]. Dostupné z: <https://www.jimejinak.cz/menstruacni-vlozky-ekologicke-a-prirodni/>

BITTNEROVÁ, Ilona. Menstruační kalhotky. In: Kalíšek.cz [online]. 2021 [cit. 2023-

01-15]. Dostupné z: <https://kalisek.cz/menstruacni-kalhotky-21>

BITTNEROVÁ, Ilona. Mořská houba jako varianta menstruační hygieny. In: Kalíšek.cz

[online]. 2014 [cit. 2023-01-15]. Dostupné z: <https://kalisek.cz/morska-houba.php>

Lancet Public Health. Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: a systematic review and meta-analysis. National Library of Medicine: National Center for

Biotechnology Information [online]. 2019 Jul 16., 2019, 1 [cit. 2023-02-13]. Dostupné z:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6669309/>

Seznamte se základními zásadami péče o intimní partie ženského těla. In:

Celostnimediceina.cz [online]. 2017 [cit. 2023-01-15]. Dostupné z:

<https://www.celostnimediceina.cz/seznamte-se-zakladnimi-zasadami-pece-o-intimni-partie-zenskeho-tela.htm>

KVALIFIKAČNÍ PRÁCE

ONDRUCHOVÁ, Tereza. Menstruace a menstruační pomůcky [online]. Zlín, 2020 [cit. 2023-04-21]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/7t41q6/>. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. Vedoucí práce Mgr. Věra Vránová, Ph.D.

ČERNÁ, Barbora. Informovanost žen o syndromu toxického šoku [online]. Pardubice, 2014 [cit. 2023-04-23]. Dostupné z: file:///C:/Users/user/Downloads/CernaB_InformovanostZen_TS_2014.pdf. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice, Fakulta zdravotnických studií. Vedoucí práce Mgr. Tereza Šimonová.

ANOTACE

Autor: Veronika Beková

Instituce: Ústav sociálního lékařství Lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Hradci Králové

Název práce: Menstruační pomůcky

Vedoucí práce: Mgr. Jana Matulová

Počet stran: 85

Počet příloh: 1

Rok obhajoby: 2023

Klíčová slova: menstruace, menstruační cyklus, dámské hygienické potřeby, menstruační pomůcky, jednorázové menstruační vložky, tampony, menstruační kalhotky, menstruační kalíšek, menstruační houba, intimní hygiena, syndrom toxického šoku

Bakalářská práce se zabývá jednotlivými menstruačními pomůckami, které jsou v dnešní době na trhu k dostání. Teoretická část se věnuje základnímu popisu menstruace, vývoji menstruačních pomůcek a intimní hygieně.

Empirická část představuje výsledky výzkumného šetření, pro které byla zvolena metoda kvantitativního šetření. Participantkám byl rozeslán nestandardizovaný dotazník. Cílem bylo zjistit, jaké menstruační pomůcky respondentky nejvíce preferují a z jakých důvodů, které výhody a nevýhody u nich shledávají, a jestli si uvědomují rizika syndromu toxického šoku. Celkový počet respondentek byl 110.

ANNOTATION

Author: Veronika Beková

Institution: Charles University, Faculty of Medicine in Hradec Králové, Institute of Social Medicine, Department of Nursing

Title: Menstrual aids

Supervisor: Mgr. Jana Matulová

Number of pages: 85

Number of appendices: 1

Year of defense: 2023

Keywords: menstruation, menstrual cycle, feminine hygiene products, menstrual aids, menstrual pads, tampons, period underwear, menstrual sponge, intimate hygiene, toxic shock syndrome

This bachelor's thesis focuses on the menstrual aids which are available in the market now. The theoretical part of the thesis includes the basic informations of the menstruation, the development of menstrual aids and feminine hygiene.

The empirical part of the thesis consists of quantitative survey research. The survey was distributed to responder females. The main goal for this survey was to find out which of these menstrual aids are preferred the most and their positives and negatives. If the girls are aware of the toxic shock syndrome. Total number of respondents was 100.

SEZNAM ZKRATEK

atd. – a tak dále

Dr. - doktor

FSH – folikulostimulační hormon

IUD – nitroděložní tělísko

LH – luteinizační hormon

PMS – premenstruační syndrom

PUL - tkanina laminovaná polyurethanem

STS – syndrom toxického šoku

TSS – syndrom toxického šoku

tzn. – to znamená

USA – Spojené státy americké

WHO – Světová zdravotnická organizace

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1- zastoupení žen v jednotlivých věkových kategoriích.....	37
Graf 2 - nejvyšší dosažené vzdělání respondentek	38
Graf 3 - počet žen a dívek, které mají pravidelnou menstruaci	39
Graf 4 - průměrná délka trvání menstruace dotazovaných	40
Graf 5 - zastoupení intenzity menstruačního krvácení.....	41
Graf 6 - zastoupení běžného využívání tamponů.....	42
Graf 7 - zastoupení běžného používání jednorázových vložek.....	45
Graf 8 - zastoupení používání menstruačních kalhotek	48
Graf 9 - zastoupení používání menstruačního kalíšku	51
Graf 10 - zastoupení používání látkových vložek.....	54
Graf 11 - znázornění používání více typů menstruačních pomůcek podle okolních situací.....	57
Graf 12 - zobrazení ovlivnění menstruace antikoncepcí.....	58
Graf 13 - zastoupení používání menstruačních pomůcek	59
Graf 14 – znázornění povědomí o toxickém šoku	61
Graf 15 – znázornění pomůcek, které způsobují syndrom toxického šoku	62

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - výhody používání tamponů	43
Tabulka 2 - nevýhody používání tamponů.....	44
Tabulka 3 - zastoupení výhod jednorázových vložek.....	46
Tabulka 4 - zastoupení nevýhod jednorázových vložek	47
Tabulka 5 - výhody používání menstruačních kalhotek	49
Tabulka 6 - zastoupení výhod menstruačního kalíšku	52
Tabulka 7 - zastoupení nevýhod menstruačního kalíšku	53
Tabulka 8 - zastoupení důvodů preferencí menstruační pomůcky	60
Tabulka 9 - počet respondentek používající danou menstruační pomůcku rozdělené podle věkových kategorií	64
Tabulka 10 - zastoupení podědomí o syndromu toxického šoku uživatelkami tamponů a kalíšku	67

PŘÍLOHY

Příloha 1 – dotazník

Vážené respondentky,

jmenuji se Veronika Beková a jsem studentka 3. ročníku bakalářského studia oboru Všeobecná sestra na Lékařské fakultě v Hradci Králové Univerzity Karlovy. Dovoluji si Vás požádat o vyplnění dotazníku, který poslouží jako podklad pro výzkumnou část mé bakalářské práce na téma menstruační pomůcky. Dotazník je určený menstruujiícím ženám. Vyplnění dotazníku je dobrovolné a anonymní.

Vybrané odpovědi označte křížkem/dopište.

Děkuji za Váš čas a ochotu se podílet na mém výzkumném šetření.

1. Uveďte Váš věk

- 20 let a méně
- 21 - 35 let
- více než 35 let

2. Jaké máte nejvyšší ukončené vzdělání?

- základní
- střední bez maturity
- střední s maturitou
- vyšší odborné
- vysokoškolské

3. Máte pravidelnou menstruaci?

ano

ne

4. Jak dlouho trvá průměrně Vaše menstruace?

1-3 dny

3-5 dní

5-7 dní

7 a více dní

5. Jak silné máte menstruační krvácení?

špinění

slabá menstruace

středně silná menstruace

silná menstruace

6. Používáte běžně během menstruace tampony?

ano

ne

nikdy jsem nezkoušela

7. Pokud byla Vaše předchozí odpověď ANO: Tampony mi vyhovují z důvodu...?

Pokud byla Vaše předchozí odpověď NE: Tampony jsem pouze vyzkoušela a nevyhovují mi, protože...?

.....
.....

8. Používáte běžně během menstruace jednorázové vložky?

ano

ne

nikdy jsem nezkoušela

9. Pokud byla Vaše předchozí odpověď ANO: Jednorázové vložky mi vyhovují z důvodu...?

Pokud byla Vaše předchozí odpověď NE: Jednorázové vložky jsem pouze vyzkoušela a nevyhovují mi, protože...?

.....
.....

10. Používáte běžně během menstruace menstruační kalhotky?

ano

ne

nikdy jsem nezkoušela

11. Pokud byla Vaše předchozí odpověď ANO: Menstruační kalhotky mi vyhovují z důvodu...?

Pokud byla Vaše předchozí odpověď NE: Menstruační kalhotky jsem pouze vyzkoušela a nevyhovují mi, protože...?

.....
.....

12. Používáte běžně během menstruace menstruační houbu?

- ano
- ne
- nikdy jsem nezkoušela

13. Pokud byla Vaše předchozí odpověď ANO: Menstruační houba mi vyhovuje z důvodu...?

Pokud byla Vaše předchozí odpověď NE: Menstruační houbu jsem pouze vyzkoušela a nevyhovuje mi, protože...?

.....
.....

14. Používáte běžně během menstruace menstruační kalíšek?

- ano
- ne
- nikdy jsem nezkoušela

15. Pokud byla Vaše předchozí odpověď ANO: Menstruační kalíšek mi vyhovuje z důvodu...?

Pokud byla Vaše předchozí odpověď NE: Menstruační kalíšek jsem pouze vyzkoušela a nevyhovuje mi, protože...?

.....
.....

16. Používáte běžně během menstruace látkové vložky?

ano

ne

nikdy jsem nezkoušela

17. Pokud byla Vaše předchozí odpověď ANO: Látkové vložky mi vyhovují z důvodu...?

Pokud byla Vaše předchozí odpověď NE: Látkové vložky jsem pouze vyzkoušela a nevyhovují mi, protože...?

.....
.....

18. Používáte běžně během menstruace ještě jiné menstruační pomůcky?

.....

19. Používáte během menstruace více typů menstruačních pomůcek (např. podle intenzity menstruace, fyzické aktivity, cestování, ...)?

ano

ne

20. Začala jste používat jiné menstruační pomůcky z důvodu antikoncepce (ovlivnila antikoncepce např. sílu krvácení, délku menstruace, ...)?

ano

ne

21. Pokud byste si měla vybrat pouze jednu menstruační pomůcku, jaká by to byla? Vyberte jednu odpověď.

tampony

jednorázové vložky

menstruační kalhotky

menstruační houbu

menstruační kalíšek

látkové vložky

22. Z jakého důvodu používáte Vámi nejvíce preferovanou pomůcku? Můžete označit více odpovědí.

ekologie

finance

hygiena

dlouhá životnost

síla menstruace

zdravotní omezení

nejpříjemnější/nejpohodlnější

doporučení lékaře

23. Víte o syndromu toxického šoku?

ano

ne

24. Která menstruační pomůcka může způsobit syndrom toxického šoku?

tampony

jednorázové vložky

menstruační kalhotky

menstruační houbu

menstruační kalíšek

látkové vložky