

Mitä tulos kertoo minulle?

Vaikka pH-arvo ei yksittäisessä mittauksessa olisikaan normaalin rajoissa, ei ole syytä huoleen. Jos näin käy, toista mittaus muutaman tunnin kuluttua tai seuraavana päivänä. Jos pH-arvo ei uusintamittauksessakaan ole normaali, keskustele mittaustuloksesta lääkärisi kanssa, jotta kasvaneen pH-arvon syy voidaan selvittää. Huomioi että monet tekijät voivat väliaikaisesti muuttaa emättimen pH-arvoa ilman että kyse on sairaudesta (kts. myös "Tärkeää huomioitavaa")

Jos sinulle tulee seuraavia oireita tai emättimen pH on toistuvasti koholla, sinun tulisi kääntyä lääkärisi puoleen:

- Verenvuoto, mukaan luettuna tiputtelu
- Lapsiveden mahdollinen tihkuminen
- Kuukautisia muistuttavat oireet
- Kuume
- Kirvely virtsatessa
- Emättimen kirvely tai kutina
- Lisääntynyt valkovuoto
- Kalamainen, paha haju

Tärkeää huomioitavaa

- Käytä asetinta vain kerran
- Älä tee testiä sen vanhennuttua (tarkista päivämäärä pakkauksesta)
- Tietty seikat voivat väliaikaisesti muuttaa emättimen pH-arvoa ja aiheuttaa väärän tuloksen. Tästä syystä sinun tulee ottaa huomioon seuraavat aikarajoitukset ennen testin / mittauksen tekemistä:
 - Mittaa aikaisintaan 12 tuntia seksin jälkeen
 - Mittaa aikaisintaan 12 tuntia emättimen lääkehoidon (emätinpuikot, voiteet yms.) jälkeen
 - Mittaa vasta kun kuukautisista on kulunut vähintään 3-4 päivää, jos teet testiä kun et ole raskaana
- Älä tee alapesua juuri ennen mittausta
- Huomaa, että virtsa voi vääristää tulosta
- Älä koskaan aloita mitään lääkahoitoa ennen kuin olet keskustellut tuloksesta lääkärin kanssa
- Jos asetinta ei käytetä oikein, saattaa seurauksena olla immenkalvon puhkeaminen naisilla, jotka eivät ole vielä seksuaalisesti aktiivisia. Tämä pätee myös tamponia käytettäessä

SÄILYTYS

Säilytä testi suljetussa pakkauksessa ja pidä se lasten ulottumattomissa.



Lue ohjeet huolellisesti ennen käyttöä!
Pidä poissa lasten ulottuvilta.
Älä käytä testiä sen vanhennuttua.
Säilytä 4-30 °C lämpötilassa
Käytä asetinta vain kerran:
Älä pura testitikkua.
Vain ulkoiseen käyttöön.
In-vitro-diagnostinen testi itsetestaukseen.

Art.: ZANL0019-FI
Rev00 2011-01

viola pH-terveydenhoidon testi



Tiedoksesi

Emättimen hapan pH arvo 3,8-4,5 on välttämätön elimistön oman, emätintä suojaavan järjestelmän toiminnalle. Tämä järjestelmä suojaa emätintä taudinaiheuttajilta ja emätintulehduksilta. Siitä syystä tärkein emättimen luonnollinen suoja on sen oma bakteerikanta. Emättimen bakteerikannan koostumusta ja dynamiikkaa säätelevät monet tekijät, jotka ylläpitävät emättimen luonnollisia suoja mekanismeja.

Yksi tärkeä tekijä ovat maitohappobakteerit. Maitohappobakteerien vaikutuksesta emättimen seinämästä vapautuva glykokeeni hajoaa glukoosisokeriksi ja maitohapoksi (laktaatiksi). Tästä on seurauksena emättimeen muodostuvat happamat olosuhteet, jossa pH arvo on yleensä 3,8-4,5. Emättimen fysiologinen pH on riippuvainen maitohappobakteereista. Emättimen hapan ympäristö suojaa infektioilta, sillä useimmat taudinaiheuttajabakteerit eivät pysty elämään tällaisessa ympäristössä.

Emättimen pH-arvo voi vaihdella. Emättimen pH-arvon vaihtelun mahdollisia syitä ovat:

- Bakteerin aiheuttama emätintulehdus
- Sekabakteeri-infektio
- Sukupuoliteitse tarttuvat taudit
- Sikiökalvojen ennenaikainen murtuminen
- Estrogeenipuutos
- Kirurgisten toimenpiteiden jälkeen tulehtuneet haavat
- Liiallinen intiimialueiden pesu

Fysiologinen eli normaali emättimen pH-arvo (pH 3,8-4,5) on tärkeä elimistön emätintä suojaavalle puolustusjärjestelmälle sekä emättimen terveen bakteerikannan säilymiselle. Emättimen pH-arvon nousu:

- heikentää tästä kärsivien naisten elämänlaatua
- muodostaa merkittävän terveysriskin
- lisää ennenaikaisen synnytyksen riskiä

viola pH-terveydenhoidon testi on moderni konsepti naisten suojaksi

Emättimen mikroekologiassa tapahtuvat muutokset ovat usein yhteydessä pH-arvon nousuun. Yli 4,5 pH-arvosta emättimessä voi seurata useita gynekologisia sairauksia ja oireita.

Raskaana olevat naiset voivat vähentää tulehdusriskiään seuraamalla säännöllisesti emättimen pH-arvoa.

Tärkeää huomioitavaa

Keskustele aina lääkärisi kanssa ennen tärkeiden terveytesi vaikuttavien päätösten tekemistä. Testi voidaan käytön jälkeen hävittää tavallisen kotitalousjätteen mukana.

Miksi testi on tärkeä minulle?

Pysy terveenä läpi raskausajan käyttämällä viola pH-terveydenhoidon testiä

Bakteerin aiheuttama emätintulehdus havaitaan noin 15-20 %:lla kaikista odottavista naisista.

Tämä lisää riskiä

- Ennenaikaiseen synnytykseen
- Korionamnioniittiin (amnioniittiin) eli sikiökalvojen ja lapsiveden tulehdukseen
- Sikiökalvojen ennenaikaiseen murtumiseen
- Kuumeen nousuun synnytyksen yhteydessä
- Post partum-endometriittiin eli synnytyksen jälkeiseen kohdun limakalvon tulehdukseen
- Sikiön bakteeritulehdukseen

Intiimiä hoivaa viola pH-terveydenhoidon testillä

Gynekologin vastaanotolle hakeutuvista naisista 20-30 % kärsii emätintulehduksista, joiden oireena voivat olla:

- Kutina
- Kirvely
- Kuivuus
- Lisääntynyt valkovuoto
- Paha haju
- Emättimen muuttunut bakteerikanta

Tällaisten oireiden mahdollinen syy voi olla liiallinen tai epäsopiva intiimihygienia (emättimen liian usein toistuva pesu tai väärien pesuaineiden käyttö). viola pH-terveydenhoidon testillä intiimiterveysten ongelmat voidaan havaita ajoissa.

Milloin kannattaa käyttää viola pH-terveydenhoidon testiä?

- Bakteerin aiheuttaman emätintulehduksen aikana (epänormaali bakteerikanta emättimessä)
- Mikäli emättimen bakteerikanta on muuttunut
- Tulehdukseen liittyvän lääkehoidon jälkeen (esim. antibiootikuuri)
- Osana ennaltaehkäisevää terveydenhoitoa
- Raskauden aikana
- Mikäli ennenaikainen synnytys on mahdollinen
- Uuden seksikumppanin jälkeen
- Kun emättimen alueella on oireita (kirvelyä, kutinaa, pahaa hajua, valkovuotoa)
- Ennen ja jälkeen emättimen kirurgisten toimenpiteiden

Pieni vaiva – iso hyöty

viola pH terveydenhoitotestin säännöllinen käyttö antaa mahdollisuuden määrittää emättimen normaalin mikrobitasapainon ja sen kaikki mahdolliset muutokset (esim. dysbioosi).

Suosittelemme mittauksen tekemistä kaksi kertaa viikossa. Näin voit tarkistaa, että emättimesi pH-arvo on kohdallaan myös gynekologikäyntiesi välillä. Voit myös halutessasi tehdä testin tätä useammin. Tätä suositellaan erityisesti, jos sinulla on ollut raskaudenaikaisia emätintulehduksia tai olet synnyttänyt ennenaikaisesti. Säännöllinen käyttö on suositeltavaa myös, jos kärsit usein kutinasta, kirvelystä, pahasta hajusta tai lisääntyneestä valkovuodosta.

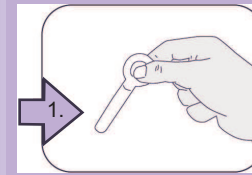
Testin periaate

Pyöristetyn kädensijan ansiosta voit koskea turvallisesti asettimeen. Asetin työnnetään noin 1-3 cm matkalta emättimeen ja pH:n mittausalue painetaan varovasti emättimen seinämään. Emättimen erite kostuttaa pH:n mittausalueen. Mittausalueen värimuutosta voidaan verrata värikartan arvoihin. Asetin poistetaan emättimestä, ja pH-arvo voidaan nyt lukea. Tämä arvo on testin tulos.

Testin tekeminen

Emättimen pH-arvon mittaaminen on helppoa ja kivutonta. Rentoudu ja seuraa tarkasti alla kuvattuja vaiheita.

1. Pese kätesi ennen testin aloittamista.
2. Ota yksi testi pakkauksesta ja avaa folio.

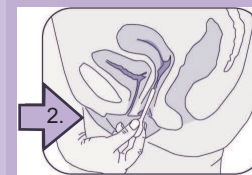


3. Pidä asettimen kädensijaosasta kiinni peukalolla ja etusormella, kuten kuvassa 1. Peukalon tulisi aina olla asettimen eri puolella kuin pH-mittausalue. Käyttäessäsi asetinta edellä kuvatulla tavalla, testin tekeminen tapahtuu oikealla tavalla.

4. Vältä pH-mittausalueen joutumista kosketuksiin muiden nesteiden kanssa.

5. Istu polvet auki tai toinen jalka wc-istuimelle tai muulla tukevalla alustalla.

6. Avaa emätintä vapaana olevalla kädelläsi, erota varovasti uloimmat häpyhuulet.



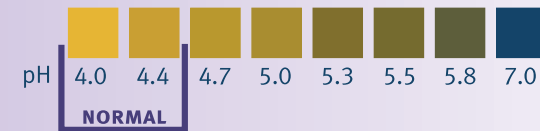
7. Työnnä asetin varovasti emättimeen, samoin kuin käyttäessäsi tamponia, katso kuva 2. (noin 1-3 cm emättimeen – mutta ei pidemmälle kuin pyöristetty kädensijaosa)

8. Paina nyt asetinta emättimen takaseinää vasten kevyesti noin 10 sekunnin ajan (paina taaksepäin peräsuolta kohti), niin että pH-mittausalue kostuu hyvin. Riittävä kosteus on erittäin tärkeää testin tuloksen arvioimiseksi.

9. Vedä nyt asetin varovasti ulos emättimestä.

Lue tulos välittömästi asettimen poisottamisen jälkeen mittausalueen ollessa vielä kostea. Vertaa pH-mittausalueen väriä foliopakkauksen värikarttaan ja valitse kartasta väri joka on lähinnä mittaamaasi pH-tasoa. Luettuasi tuloksen voit hävittää asettimen tavallisen kotitalousjätteen mukana.

Testituloksen lukeminen ja arviointi



Emättimen **normaali** pH-arvo on 4,0-4,4. Tällöin indikaattoriväri on **kellertävä**.

Mikäli pH-arvo on suurempi kuin 4,4, se on **normaalin/terveen** rajan **yläpuolella**. Indikaattoriväri on tummempi ja muuttuu **ruskea-vihreä-sinisävyiseksi**.

TÄRKEÄÄ: Jos pH-mittauksen tulos ei ole yksivärinen, on se merkki siitä että testiä ei ole suoritettu oikein. Yksi mahdollinen syy tähän on, että pH-mittausalue ei ole ollut tarpeeksi emättimen eritteen kostuttama. Tässä tapauksessa voit tehdä mittauksen uudestaan käyttäen samaa asetinta. Voit kuitenkin tehdä myös uuden testin.