

### Paket içeriđi:

- Ayrı paketlenmiş 7 Test Aplikatörü
- Baskılı renk yelpazeli 7 Folyo torbacığı
- 1 adet detaylı kullanım kılavuzu

ELANEE pH Testin test şeritleri bulandırmaz yani renk veya herhangi bir maddeyi dışarı vermez. Bu yüzden vajinanın içine sokulabilir. Kesinlikle dışarı madde ileten test şeritlerini kullanmayınız (örneğin sıvı testler).

ELANEE pH Testi patenti kaydı alınmış özel kullanılan bir tıbbi üründür. ELANEE pH Test yaklaşık 8 cm. Uzunluğunda aplikatör ve ona entegre edilmiş pH ölçüm seridinden oluşmaktadır (MERC pH indikatör çubuğu, pH 4.0 7.0)

### Neden vajinal pH değerini öğreneyim?

Normalde bir kadının vajinal pH değeri 4,4 üstüne çıkmaz. Bu vajinal asitler cinsel bölgede bakteriyel enfeksiyonlara karşı bir set kurar. Burada mevcut olan laktik bakteriler asit derecesini sağlıklı olarak dengeler ve mikrop oluşumunu engeller. Dış etken ve dışarıdan gelen etkenler ve hormonal değişim laktik bakterilerin sayısını azaltır. Yetersiz laktik bakteri sayısı bu bölgede yeterli asit değeri üretmeyip sağlıklı bir ortam sağlayamaz. Diğer bakterilerin dağılımı hızlanır ve enfeksiyon riski oldukça yükselir.

4,4 ve üzeri pH değeri sağlıklı asit ortamı bozularak değiştüğünü gösterir. Bu durum cinsel bölgede herhangi bir enfeksiyonun varlığı riskinin habercisi demektir.

Eğer pH değeri ortamının bozulduğu erken tesbit edilebilirse tekrardan doğal yoldan Döderlein bakterileriyle sağlıklı normal ortama çekilebilir. Tedavisi yapılmamış vajinal enfeksiyonlar genelde kısırlık ile sonuçlanır ve doğurganlığı azaltır. Hamilelik esnasında bakteriyel enfeksiyonlar far edilezlerse yukarı doğru hareket edip aşayılan riskleri arttırabilirler:

- Vaktinden önce doğum sancıları
- Rahim kesesinin vaktinden önce açılması
- Erken doğum
- Fetus'un bakteriyel enfeksiyonlanması
- Doğum esnasında ateş
- Vitellüs zarı (Chorioamnionitis) enfeksiyonu
- Rahim mükozası iltaplanması

Tüm hamilelerin yüzde 15- 20 sinde hamilelik süresinde bakteriyel enfeksiyon teşhisi konulur. Bakteriyel enfeksiyonlar erken doğumların başlıca sebeplerindedir.

### Vajinal pH değerimi nasıl ölçerim?

1. Teste başlamadan önce ellerinizi yıkayınız.
2. Katlanır kutuyu açınız, testi paketten çıkarıp folyoyu açınız. Aplikatörü testten hemen önce çıkarınız. Aplikatörü yalnız yuvarlak sapından tutunuz.
3. Aplikatörü sapından baş parmak ve işaret parmağı arasında tutunuz (bakınız res. 1). Baş parmağınız aplikatör tarafında pH değeri ölçme bölgesi olmayan yönde bulunmalıdır.

4. Öncelikle pH değeri ölçme bölgesini diğer sıvılardan uzak tutunuz.
5. Dizlerinizi oldukça açarak oturunuz veya bir ayağınızı yüksek ve sağlam bir yere doğru uzatınız.
6. Bir elinizin yardımı ile ferç dudakları birbirinden ayırarak vajinanızın ağzını açınız.
7. Aplikatörü itinalı bir şekilde aynı kadın bağı kullanır gibi vajinanızın içine ittiniz (bakınız res. 2). Aplikatörü 1 ile 3 santim içeri sokunuz ama hiç bir zaman yuvarlak sapa kadar ilerlemeyiniz.
8. İçeri soktuğunuz aplikatörü iyice ölçüm bölgesinin iyice nemlenmesi için yaklaşık 10 saniye rahmin arka duvarına hafifçe bastırınız. İyi nemlenme test sonuçlarının daha doğru olmasını sağlayacaktır.
9. Vajinal aplikatörü rahminizden dikkatlice çıkartınız.
10. Aplikatörü çıkarttıktan hemen sonra sonucu okuyunuz. pH ölçüm bölgesinin rengini elinizdeki folyo torbasındaki (bakınız res. 3) renk şeridi ile karşılaştırınız. Değerlendirme için sadece folyo torbasındaki renk şemasını kullanınız.
11. Oluşmuş değeri test günlüğüne geçiniz.
12. Aplikatörü normal ev çöpüne atınız.

### Test sonucu ne anlama geliyor?

4,4'e kadar tüm değerler normaldir. 4,4'ün altında bir değer ölçtüyseniz, enfeksiyonu belirtiler oluşmuştur (bakınız „Hangi farklı vajinal enfeksiyonlar mevcuttur?“), asitli ortam enfeksiyonları yüzde yüz engelleyemez. Bu yüzden bir doktora baş vurunuz.

Vajinal pH değeri ile rahimdeki mantar oluşumunun bir biri ile yalnız dolaylı yönden alakası vardır. ELANEE pH Testi mantar enfeksiyonu teşhisi için uygun değildir. Mantar hastalıkları rahatsız edicidir, ama bakteriyel enfeksiyonlar gibi erken doğumlara yol açar rolleri yoktur.

Eğer 4,4 üzeri bir değer ölçtüyseniz önce endişelenecek bir ortam yoktur. Stress veya besin maddeleri kısa bir süre için vajinal pH değerine etki gösterebilir. Test doğru yapılmamışta olabilir (Bakınız „Hangi etkenlerle test sonucu değişebilir?“). Yüksek pH derecesinde testi bir gün sonra tekrarlayınız. Bir gün sonra test sonucu yine 4,4 üzeri ise en kısa sürede sebebiyetini öğrenmek için bir jinekologla irtibata geçiniz.

Ölçtüğünüz değer tekrarındada yüksekse (6,1 ve üzeri), bu durum hamilelik süresinde rahim kesesinin vaktinde önce açılması anlamında gelebilir. Elinizden geldiği kadar çabuk bir doktor veya ebe ye baş vurunuz.

Yüksek pH değerlerinde de bir doktora danışmadan tedavi biçimleri uygulamayın

### Vajinal pH değerini ne kadar sıklıkta ölçmeliyim?

Hamilelik esnasında haftada 2- 3 kez ölçmede fayda vardır. Böylelikle ihtiyati muayeneler arası Rahminizdeki pH değerlerinin doğru olduğundan emin olabilirsiniz. Erken doğum riski varsa, veya önceki bir hamilelikte enfeksiyon yaşandıysa test daha sık aralıklarla yapılmalıdır.

Hamilelik dışı zamanlarda, test ayda bir kez veya bir enfeksiyondan şüphelendiğinizde (bakınız „Hangi değişik vajinal hastalıklar vardır?“) yapılmalıdır.

### ELANEE pH Testi nasıl çalışır?

Vajinal pH değerini ölçmek için ELANEE pH testi güvenilir, hijyenik ve acısız bir metottur. Elinizdeki test vajinanın mikro ökolojik dengesini veya dengesizliğinin teşhisinde, aplikatörün pH ölçüm biriminin vajinal sıvı ile temasından hemen sonra renk değiştirir. Sıvının asit değerine göre ölçüm birimi renklenir ve renk şeridinden Asit değeri tespit edilir. Renk şeridinden okuduğunuz değer test sonucudur.

### Hangi etkenlerle test sonucu değişebilir?

Aşağıda sayılan faktörler test sonucunu etkileyebilir veya tahrip edebilir:

- Cinsel ilişkiden sonra 12 saat içinde yapılan ölçümü spermiler sonucu tahrip edebilir.
- Rahime sürülen spray, jel veya krem gibi maddeler ölçüm değerlerini tahrip edebilir.
- Adet kanamasının bitmesinin 3- 4 gün ardından ölçüm değerleri tahrip olabilir.
- İdrar değerleri tahrip edebilir. Testi idrarınızı yapmadan uygulayınız ve tuvaletinizden sonra rahmin ağzında idrar artığı olmadığından emin olunuz.
- Cinsel bölgenizi yıkadıktan sonra orada kalan sabun ve losyon artıkları değerleri tahrip edebilir.
- Ölçülen bölgede pH ölçü birimi rahim sıvısından yeterince alamamışsa sonuç değeri tahrip olabilir. Ölçüm bölgesi farklı renkler aldıysa test hemen tekrarlayınız. Bunun için aynı aplikatörü kullanabilirsiniz.

### ELANEE pH testin kullanımı ne zaman daha mantıklı?

Aşağıda sayılan durumlarda ELANEE pH testin kullanımı daha mantıklı:

- Vajinada enfeksiyondan şüphelenme.
- Denge bozukluğundan şüphelenildiğinde (Diybiyoz)
- Enfeksiyon terepisinden sonra (Örneğin Antibiyotik)
- Hamilelik esnasındaki ihtiyati muayene sırasında
- Hamilelik esnasında
- Bilinen Erken doğum risklerinde
- Yeni bir partnerle yapılan cinsel ilişki sonrası
- Cinsel bölgede rahatsızlık göstermesinde
- Vajinal bölgedeki ameliyatlardan önce ve sonra

### pH değerlerini değiştiren olası etkenler nelerdir?

Vajinal pH değerleri şu sebepler etkiler:

- Bakteryel vajina
- Bakteryel karışık enfeksiyon
- Cinsel ilişki yoluyla geçen rahatsızlıklar
- Rahim kesesinin zamanından önce açılması
- Östrojen eksikliği
- Ameliyat sonrası yara enfeksiyonları
- Aşırı cinsel bölge temizliği
- Anti biyotik tedavisi

### Başka hangi vajinal hastalık belirtileri vardır?

pH değerleri normal olsada diğer etkenler vajinal enfeksiyona işaret edebilir. Bunların arasında şu belirtiler sayılabilir:

- Rahimde kaşınma veya yanma
- Rahmin kuru olması
- Sıvının rahimden dışarı artarak atılması
- Balık kokusuna benzer koku
- İdrar bırakırken yanma
- Kanama, sıvıya karışmış kan
- Embriyonun içinde bulunduğu su kaybı
- Adet dönemleri dışı, adet sorunlarına benzer rahatsızlık
- Ateş
- Daimi ishal

### Başka nelere dikkat etmeliyim?

- Her testi bir kez kullanınız.
- Son kullanma tarihi geçtikten sonra testi kullanmayınız.
- Testin ambalajını kullanımdan hemen önce açınız
- Kendiniz yaptığınız pH testleri doktor ve ebe tarafından yapılan muayenelere alternatif değildir.
- Aplikatör pH değerini ölçer, enfeksiyon teşhis edemez.
- Bilinçsiz kullanma bakire kızlarda, kızlık zarının yırtılmasına yal açabilir (deflorasyon), örneğin tampon kullanımı gibi.

### Testi nasıl saklamalıyım?

Testi kapalı torbacığında kuru ev oda sıcaklığında saklayınız. Test çocuklardan uzak tutulmalıdır.



GRÜNSPECHT Naturprodukte e.K.  
Urnenfelderstr. 34 e  
D - 85051 Ingolstadt

www.elanee.de  
post@elanee.de

Stand: 02/2011



Lagertemperatur: +10°C...+30°C

