Výsledky 1. slovenskej štúdie s náplasťami proti menštruačnej bolesti **FIT THERAPY LADY**

Obsah

2 **1. Základné údaje**

3 **2. Výsledky: Nultý cyklus**

3 2.1. Intenzita bolestivosti

3 2.2. Užívanie liekov

4 2.3. Sprievodné ťažkosti

4 2.4. Nástup a trvanie menštruačných bolestí

5 **3. Výsledky: Prvý cyklus**

5 3.1. Intenzita bolestivosti

6 3.2. Užívanie liekov

7 3.3. Sprievodné ťažkosti

7 3.4. Nástup a trvanie menštruačných bolestí

8 3.5. Aplikácia náplastí

10 **4. Výsledky: Druhý cyklus**

10 4.1. Intenzita bolestivosti

11 4.2. Užívanie liekov

12 4.3. Sprievodné ťažkosti

12 4.4. Nástup a trvanie menštruačných bolestí

13 4.5. Úprava menštruačného cyklu

14 **5. Výsledky: Tretí cyklus**

14 5.1. Intenzita bolestivosti

15 5.2. Užívanie liekov

16 5.3. Sprievodné ťažkosti

16 5.4. Nástup a trvanie menštruačných bolestí

17 5.5. Úprava menštruačného cyklu

18 **6. Vyhodnotenie výsledkov štúdie**

18 6.1. Zmeny intenzity bolestivosti 0 – 3 cyklus

19 6.2. Zmeny v užívaní liečiv

19 6.3. Zmeny v sprievodných ťažkostiach

19 6.4. Zmeny v trvaní menštruačných bolestí

20 6.5. Zmeny v úprave menštruačného cyklu

21 6.6. Aplikácia a nežiaduce účinky

22 **7. Záverečné hodnotenie účastníčkami**

22 7.1. Záverečné kvantitatívne hodnotenie

23 7.2. Záverečné kvalitatívne hodnotenie

24 7.3. Záverečné odporúčanie účastníčok FIT THERAPY LADY náplastí

25 **8. Záver štúdie**

1. Základné údaje

Štúdia FIT THERAPY LADY prebiehala od 16.3. do 16.8.2021.

Štúdia mapovala prostredníctvom podrobných online dotazníkov **3 menštruačné cykly s použitím FIT THERAPY LADY náplastí a „nultý" menštruačný cyklus,** teda cyklus pred zapojením do štúdie bez použitia LADY náplastí. Do štúdie sa mohli zapojiť všetky ženy, ktoré majú pravidelnú bolestivú menštruáciu, bez vekového obmedzenia. Všetky účastníčky súhlasili s použitím ich osobných údajov v zmysle GDPR.

Do štúdie vstúpilo **184 účastníčok, priemerný vek 31,7 rokov.** Celú štúdiu ukončilo 102, priemerný vek 31,4.

Počty účastníčok, ktoré dotazník vyplnili v jednotlivých cykloch:

- Nultý cyklus: 184 účastníčok
- Prvý cyklus: 152 účastníčok
- Druhý cyklus: 116 účastníčok
- Tretí cyklus: 102 účastníčok

Účastníčkam boli po dobu troch mesiacov poštou zasielané funkčné vzorky náplastí FIT THERAPY LADY, v periodicite 1x mesačne po vyplnení dotazníka za predchádzajúci menštruačný cyklus.

Vzhľadom na to, že intenzita účinku náplastí je u každej účastníčky individuálna a zvyšuje sa pravidelným používaním, zvolili sme štúdiu v trvaní 3 menštruačných cyklov[1].

[1] Aktuálne prebieha dvojmesačné pokračovanie štúdie mapujúce výsledky dlhodobého používania FIT THERAPY LADY.

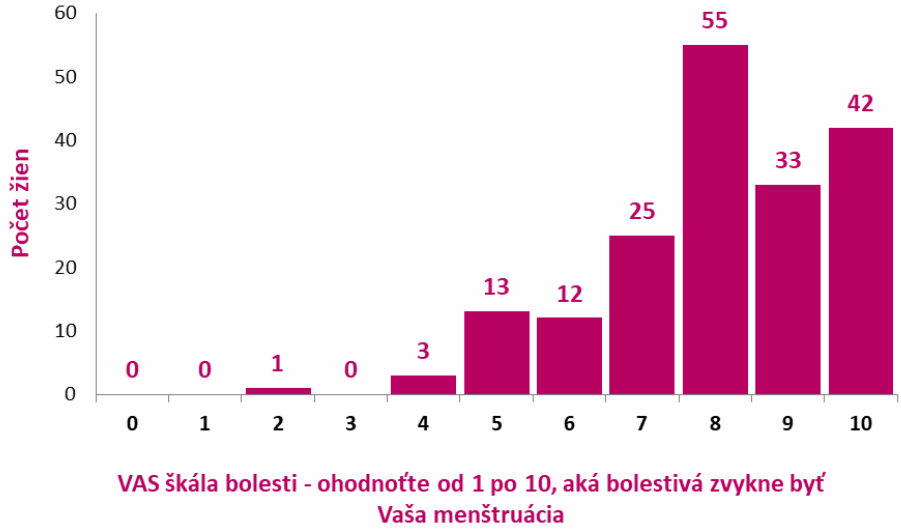
2. Výsledky: Nultý cyklus

Dotazník k nultému cyklu (pred použitím FIT THERAPY LADY náplastí) vyplnilo 184 účastníčok.

2.1. Intenzita bolestivosti

Priemerná intenzita bolesti pociťovaná účastníčkami, ktoré do štúdie vstupovali počas menštruačného cyklu pred použitím náplastí FIT THERAPY LADY na VAS škále bolesti od 1 (min) do 10 (max) je 8 (Mi=8,1, SD=1,6). To značí, že účastníčky prežívajú vysoko bolestivú menštruáciu (viď. Graf 1).

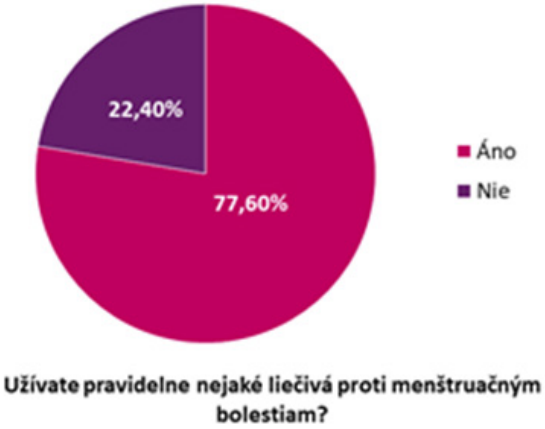
Graf 1: *Hodnotenie bolestivosti menštruácie, Cyklus 0 (bez použitia FIT THERAPY LADY náplastí)*



2.2. Užívanie liekov

Až 77,6% (N=142) účastníčok uviedlo, že **pravidelne užívajú analgetiká proti menštruačným bolestiam.** Preferencie liečiv účastníčok sú rôzne, najčastejšie zmieňovaným je Ibalgin, časté sú aj kombinácie viacerých druhov liečiv.

Graf 2: *Frekvencia užívania liečiv proti menštruačným bolestiam, Cyklus 0 (bez použitia FIT THERAPY LADY náplastí)*



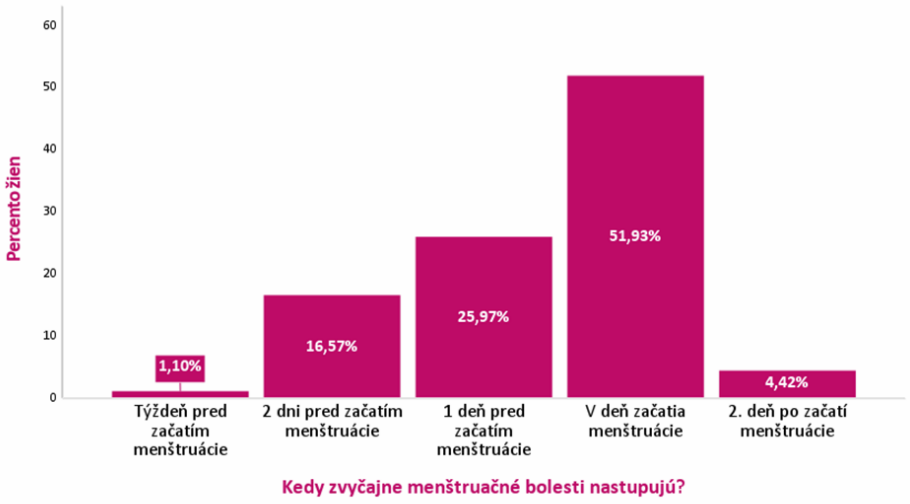
2.3. Sprievodné ťažkosti

Účastníčky udávajú celkovo 24 druhov sprievodných ťažkostí[2], priemerný počet sprievodných ťažkostí pred použitím náplastí FIT THERAPY LADY je 7 (M=7, SD=2,6). Najčastejšie sprievodné ťažkosti, ktoré uvádzajú, sú kŕče v podbrušku, bolesť krížov, prsníkov, či silné krvácanie.

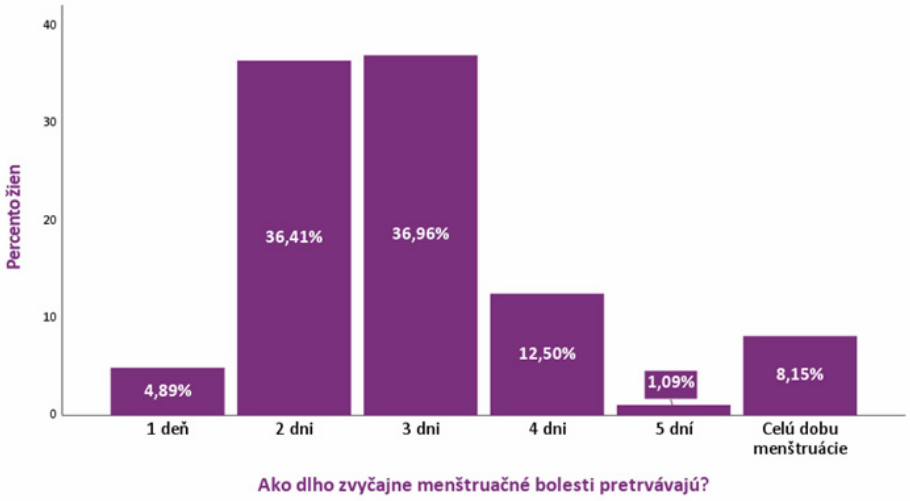
2.4. Nástup a trvanie menštruačných bolestí

Väčšina účastníčok, 52%, (N=94) hlási, že menštruačné **bolesti zvyčajne nastupujú v deň začatia menštruácie a najčastejšie pretrvávajú 2** (u 36,4%; N=67) až 3 dni (u 37,0%; N=68). Zvyšné údaje zobrazujú Grafy 3 a 4.

Graf 3: *Nástup menštruačných bolestí, Cyklus 0 (bez použitia FIT THERAPY LADY náplastí)*



Graf 4: *Pretrvávanie menštruačných bolestí, Cyklus 0 (bez použitia FIT THERAPY LADY náplastí)*



[2] Zmieňované ťažkosti v Cykle 0: bolesť prsníkov, bolesť krížov, bolesť a kŕče v podbrušku, silné krvácanie, krvné zrazeniny, migréna, nevoľnosť, zvýšený apetít, nechutenstvo, nadúvanie, hnačka, zápcha, podráždenie, zmeny nálad, únava, zimnica, pocity na odpadnutie, úzkostnosť, zmyslové preťaženie (precitlivenosť na vône, zvuky), nočné potenie, akné, stavy paniky, bolesti nôh, zvracanie.

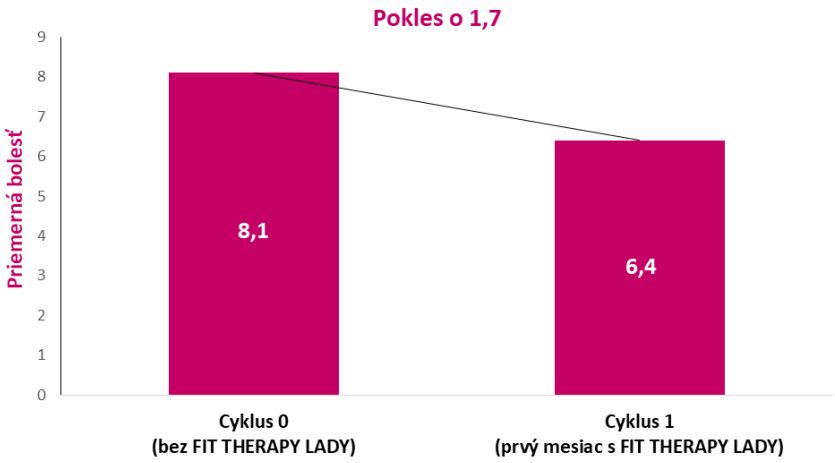
3. Výsledky: Prvý cyklus

Dotazník k 1. cyklu (prvý mesiac používania FIT THERAPY LADY náplastí) vyplnilo 152 účastníčok.

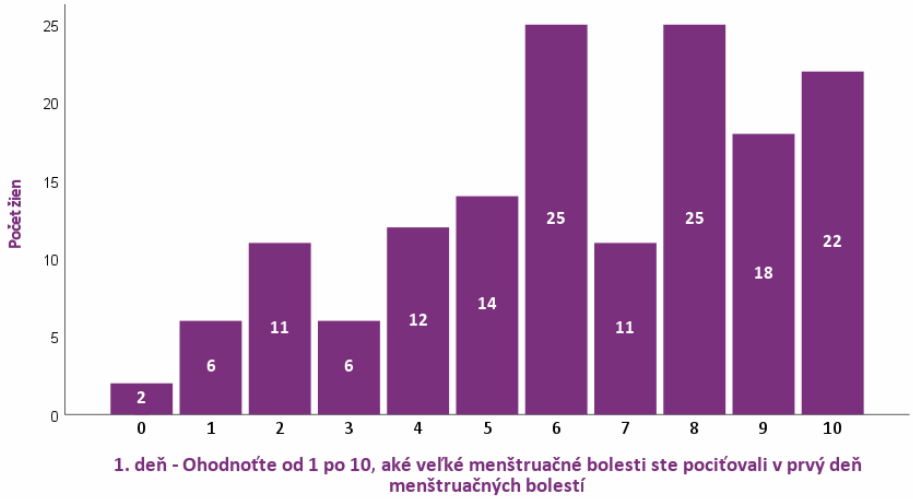
3.1. Intenzita bolestivosti

Priemerná pociťovaná bolesť hlásená účastníčkami počas prvého dňa menštruácie hodnotená na VAS škále bolesti od 1 (min) do 10 (max) **dosahuje hodnotu 6,4** (M=6,4, SD=2,7), čo predstavuje **štatisticky významný pokles** (t(151)=-7,71, p < 0,001) **o 1,7** v porovnaní s Cyklom 0, kde priemerná bolestivosť dosiahla hodnotu M=8,1 (SD=1,6). **To svedčí o veľmi rýchlom nástupe účinku u pomerne veľkej časti účastníčok štúdie.**
V prvom cykle sa v porovnaní s nultým cyklom tiež objavili reakcie, že sprievodné bolesti nenastúpili vôbec – **1,3% žien hlásilo, že nezaznamenali počas Cyklu 1 menštruačné bolesti.**

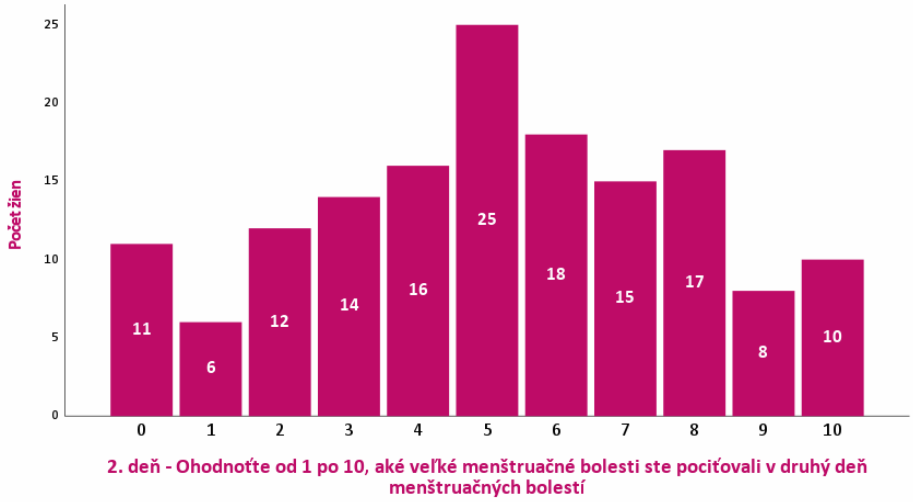
Graf 5: *Porovnanie priemernej bolesti pociťovanej v Cykle 0 a v Cykle 1*



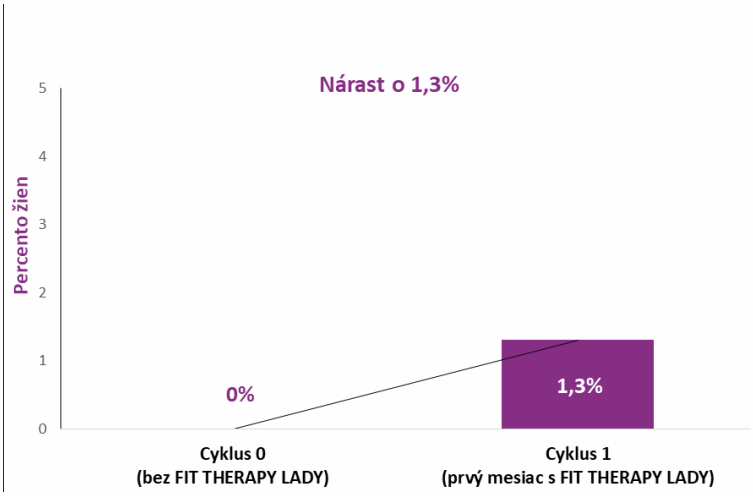
Graf 6: *Hodnotenie bolestivosti menštruácie – 1. deň, Cyklus 1*



Graf 7: *Hodnotenie bolestivosti menštruácie – 2. deň, Cyklus 1*



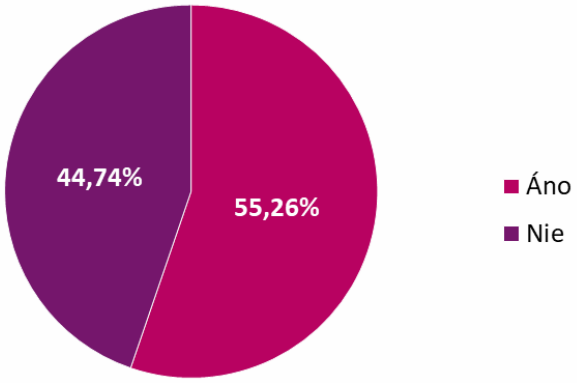
Graf 8: *Porovnanie percentuálneho zastúpenia žien, ktoré hlásili, že menštruačné bolesti vôbec nezaznamenali v Cykle 0 a v Cykle 1*



3.2. Užívanie liekov

V prvom cykle s použitím FIT THERAPY LADY náplastí uviedlo 55,3% (N=84) účastníčok, že okrem náplastí užili aj iné liečivá proti bolesti, čo oproti nultému cyklu tiež predstavuje **pokles v užívaní liekov o 22,3%.** Z toho vyplýva, že **aj keď bolesti počas menštruačného cyklu s použitím náplastí nastali, boli pre účastníčky znesiteľnejšie v porovnaní s Cyklom 0** (bez použitia FIT THERAPY LADY náplastí).

Graf 9: *Frekvencia užívania liekov, Cyklus 1*



Užili ste okrem FIT THERAPY LADY náplasti aj nejaké liečivá proti menštruačným bolestiam?

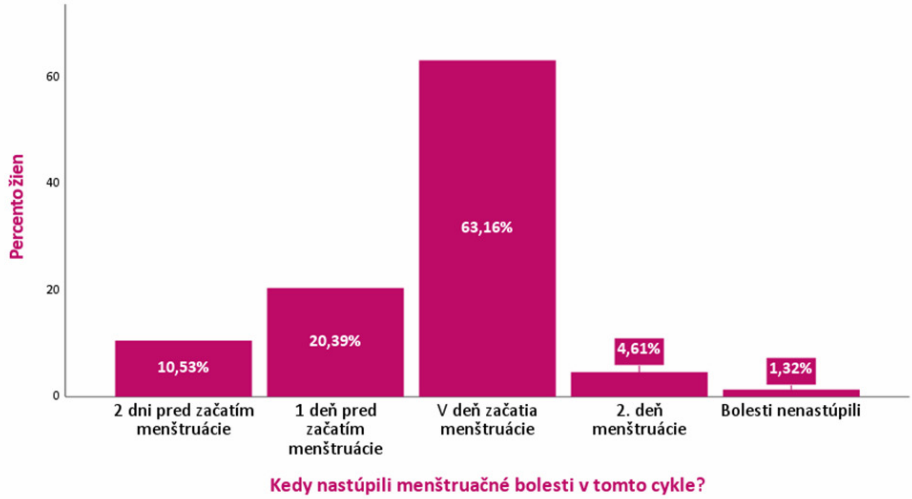
3.3. Sprievodné ťažkosti

Priemerný počet sprievodných ťažkostí udávaných v prvom cykle je 5,3 (M=5,3, SD=2,6), čo v porovnaní s nultým cyklom (M=7; SD=2,6) predstavuje **štatisticky významný pokles o 1,7** (t(151)=-8,15, p < 0,001). Najčastejšie sprievodné ťažkosti, ktoré uvádzajú sú kŕče v podbrušku a bolesť krížov. **Účastníčky udávajú celkovo 19 druhov sprievodných ťažkostí, čo predstavuje pokles o 5 oproti nultému cyklu.**

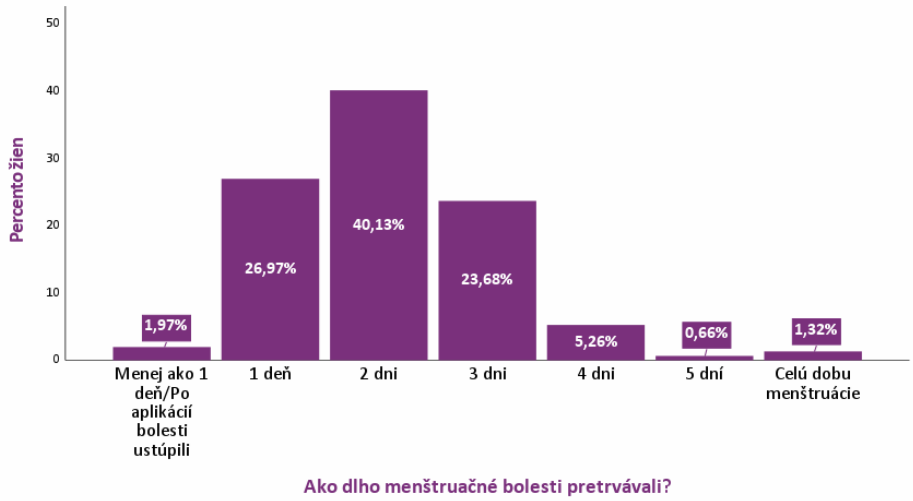
3.4. Nástup a trvanie menštruačných bolestí

Väčšina účastníčok, 63%, (N=96) opäť hlási, že menštruačné **bolesti nastupujú v deň začatia menštruácie.** **Najčastejšie dobu pretrvávania** však nehlásia 3 dni (ako v nultom cykle), ale **2 dni** (40,1%; N=61), čo zodpovedá aj priemernej dĺžke trvania bolesti v tomto cykle.
Zmena oproti nultému cyklu nastala aj v percentuálnom zastúpení žien, ktoré hlásili trvanie bolestí počas celého cyklu – kým v nultom cykle bez FIT THERAPY LADY náplastí predstavovala táto skupina 8,2%, v prvom cykle hlásilo takéto dlhé trvanie bolestí len 1,3% účastníčok.
Oproti nultému cyklu sa po prvom použití náplasti FIT THERAPY LADY tiež objavili hlásenia, že aj keď bolesti nastúpili, trvali menej ako jeden celý deň, prípadne hneď po aplikácií náplasti ustúpili. Podrobnejšie výsledky zobrazujú Grafy 10 a 11.

Graf 10: *Nástup menštruačných bolestí, Cyklus 1*



Graf 11: *Pretrvávanie menštruačných bolestí, Cyklus 1*



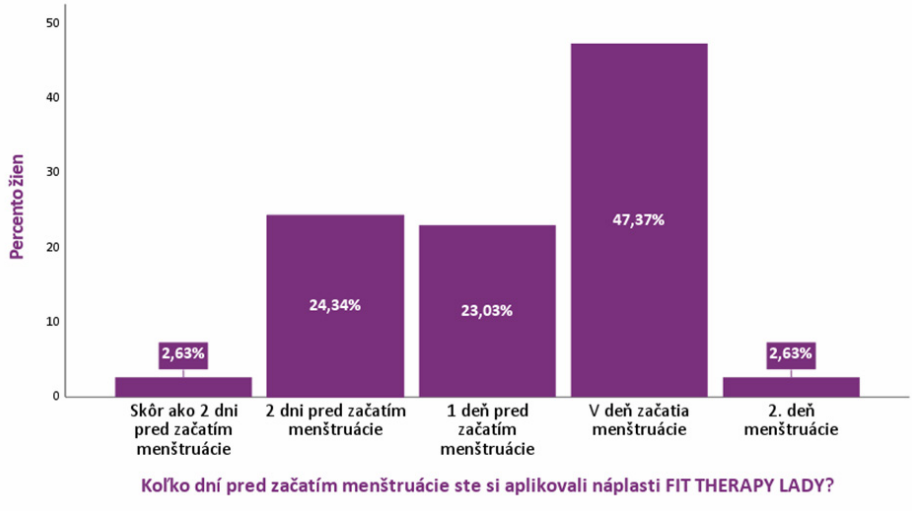
3.5. Aplikácia náplastí

V prvom cykle si **väčšina účastníčok,** 47,4%, (N=72) **aplikovala FIT THERAPY LADY náplasti v deň začatia menštruácie** (viď Graf 12). 84,9% (N=129) účastníčok vnímalo aplikáciu náplastí **ako jednoduchú, bezproblémovú.** 9,9% (N=15) účastníčok však okrem jednoduchej aplikácie spomenulo **aj problémy s predčasným samovoľným odlepovaním náplastí.** Ako ťažšiu označilo aplikáciu len 2,6% (N=4) účastníčok. **Nežiaduce účinky ako svrbenie, citlivosť či výsyp hlásilo 2,6% (N=4) účastníčok.**
Štatisticky významný vzťah medzi dobou aplikácie a nástupom bolesti v Cykle 1 zaznamenaný nebol (viď. Tabuľka 1).

Tabuľka 1: *Vzťah medzi aplikáciou náplasti a nástupom bolestí, Cyklus 1*

		Kedy nastúpili menštruačné bolesti v tomto cykle?					
		2 dni pred začatím menštruácie	1 deň pred začatím menštruácie	V deň začatia menštruácie	2. deň menštruácie	Bolesti nenastúpili	Spolu
Koľko dní pred začatím menštruácie ste si aplikovali náplasti FIT THERAPY LADY?	Skôr ako 2 dni pred začatím menštruácie	1	0	3	0	0	4
	2 dni pred začatím menštruácie	8	7	22	0	0	37
	1 deň pred začatím menštruácie	5	13	13	2	2	35
	V deň začatia menštruácie	2	11	56	3	0	72
	2. deň menštruácie	0	0	2	2	0	4
	Spolu	16	31	96	7	2	152

Graf 12: *Aplikácia FIT THERAPY LADY náplastí, Cyklus 1*



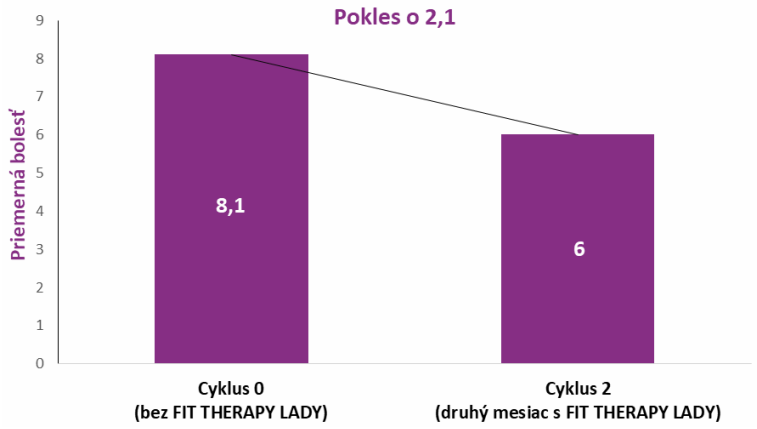
4. Výsledky: Druhý cyklus

Dotazník k 2. cyklu (druhý mesiac používania FIT THERAPY LADY náplastí) vyplnilo 116 účastníčok.

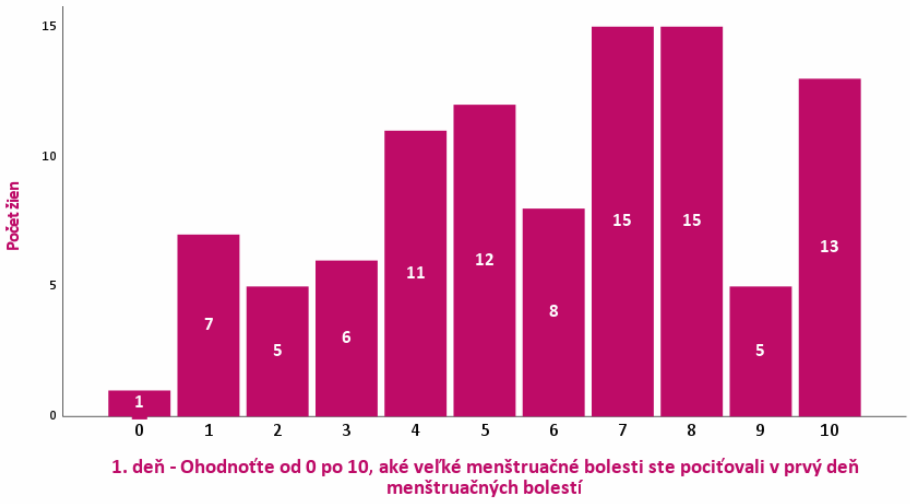
4.1. Intenzita bolestivosti

Priemerná pociťovaná bolesť hlásená účastníčkami počas prvého dňa menštruácie hodnotená na VAS škále bolesti od 1 (min) do 10 (max) **dosahuje hodnotu 6,0** (M=6,0, SD=2,7), čo predstavuje **štatisticky významný pokles** (t(97)=-7,62, p < 0,001) **o 2,1** v porovnaní s Cyklom 0 (viď Graf 13), kde priemerná bolestivosť dosiahla hodnotu M=8,1 (SD=1,6) a o 0,4 v porovnaní s Cyklom 1.
V porovnaní s Cyklami 0 a 1, v druhom cykle **výrazne stúplo percento účastníčok, ktoré hlásili, že žiadne menštručné bolesti nezaznamenali** (15,5%; N=18). Kým v prvom cykle tvorili tieto ženy 1,3%, **v druhom cykle to predstavovalo až viac ako 15%** (viď Graf 16).

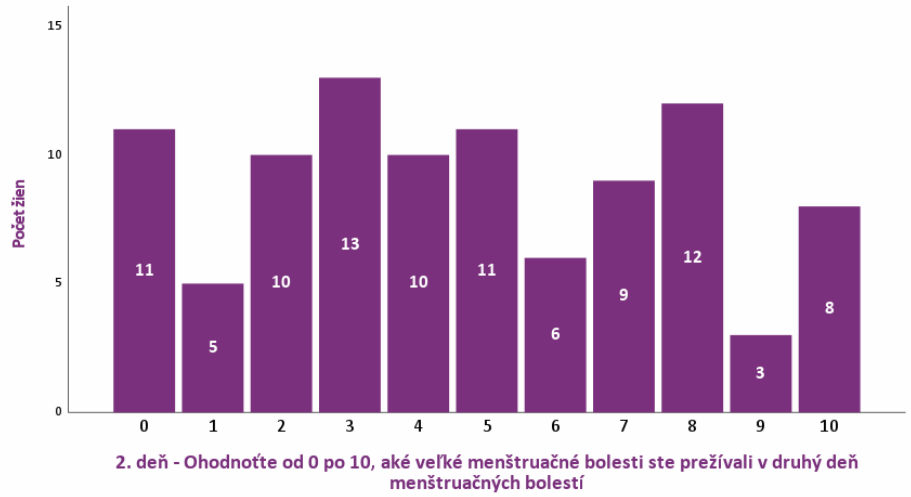
Graf 13: *Porovnanie priemernej bolesti pociťovanej v Cykle 0 a v Cykle 2*



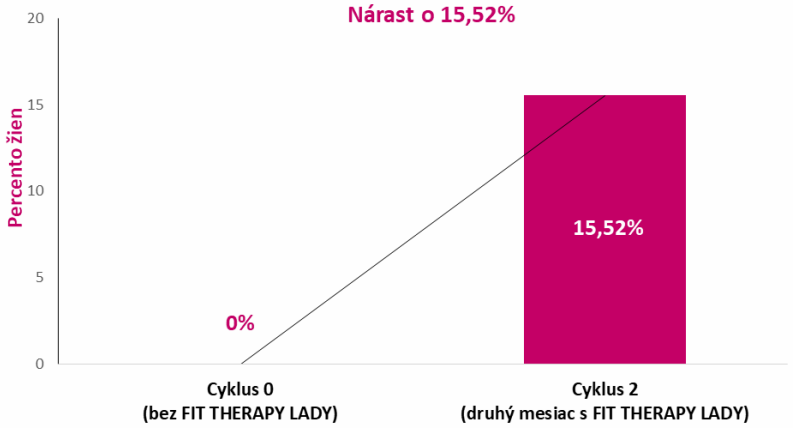
Graf 14: *Hodnotenie bolestivosti menštruácie – 1. deň, Cyklus 2*



Graf 15: *Hodnotenie bolestivosti menštruácie – 2. deň, Cyklus 2*



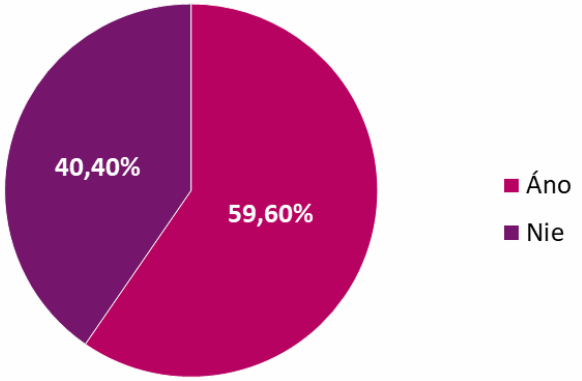
Graf 16: *Porovnanie percentuálneho zastúpenia žien, ktoré hlásili, že menštruačné bolesti vôbec nezaznamenali v Cykle 0 a v Cykle 2*



4.2. Užívanie liekov

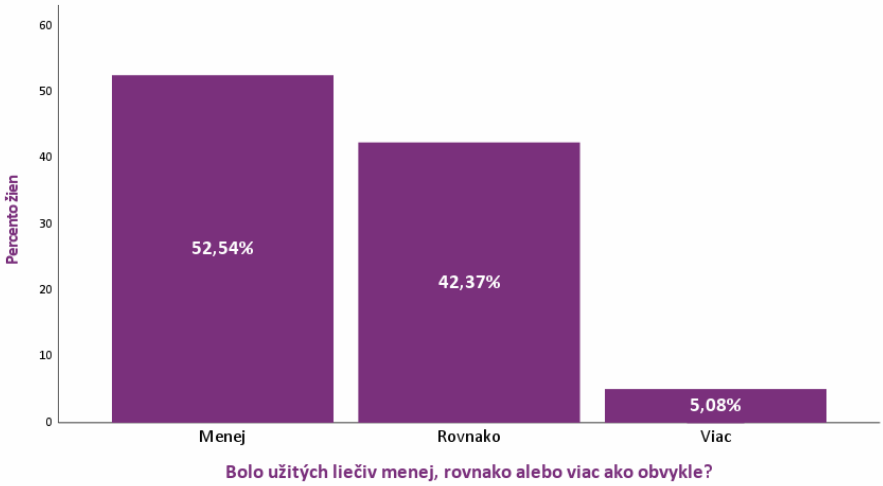
V druhom cykle uviedlo 59,6% (N=59) účastníčok, že okrem FIT THERAPY LADY náplastí užili aj iné liečivá. V porovnaní s nultým cyklom (77,6%) toto predstavuje pokles, v porovnaní s prvým cyklom môžeme hovoriť o podobných hodnotách (55,3%).
Z účastníčok, ktoré okrem náplastí užili aj iné liečivá (N=59) hlásilo po druhom cykle 52,5% (N=31) účastníčok, **že užili menšie množstvo liekov ako obvykle.** 42,4% (N=25) účastníčok zaznamenalo užívanie rovnakého množstva liekov ako obvykle, iba 3 účastníčky (5,1%) hlásili užitie väčšieho množstva liekov.

Graf 17: *Frekvencia užívania liekov, Cyklus 2*



Užili ste okrem FIT THERAPY LADY náplasti aj nejaké liečivá proti menštruačným bolestiam?

Graf 18: *Množstvo užitých liečiv, Cyklus 2*



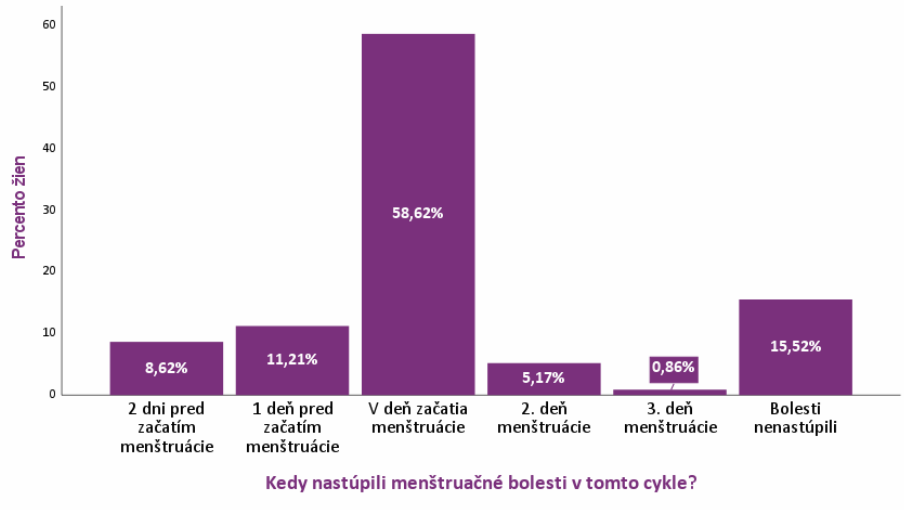
4.3. Sprievodné ťažkosti

Priemerný počet sprievodných ťažkostí udávaných v druhom cykle je 4,8 (M=4,8, SD=1,9), čo v porovnaní s nultým cyklom (M=7; SD=2,6) predstavuje **štatisticky významný pokles o 2,2** (t(115)=-8,19, p < 0,001). V porovnaní s prvým cyklom (M=5,3; SD=2,6) je pokles 0,5, teda na hranici štatistickej významnosti, t(115)=-1,91, p=0,059. Najčastejšie sprievodné ťažkosti, ktoré uvádzajú sú kŕče v podbrušku, únava a bolesť krížov. **Účastníčky udávajú celkovo 19 druhov sprievodných ťažkostí, čo predstavuje pokles o 5 oproti nultému cyklu, čiže rovnako ako v cykle prvom.**

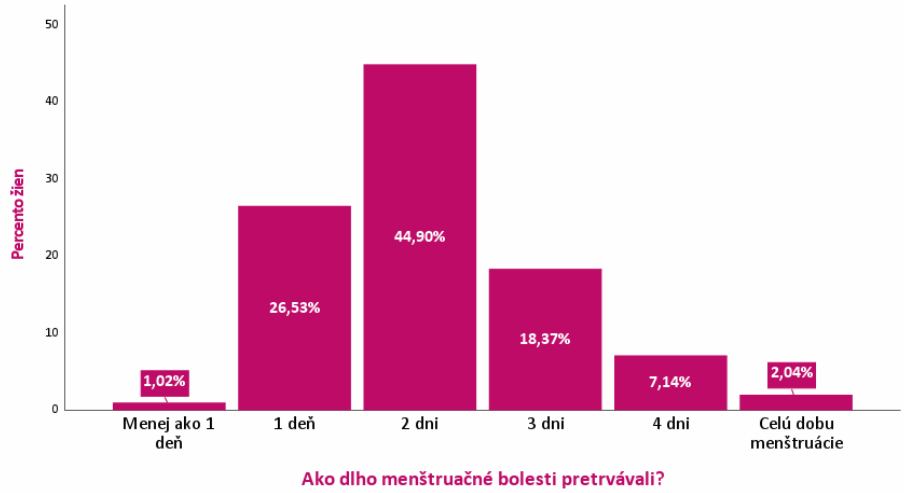
4.4. Nástup a trvanie menštruačných bolestí

Väčšina účastníčok, 58,6%, (N=68) opäť hlási, že menštruačné **bolesti nastupujú v deň začatia menštruácie. Účastníčky udávali, že bolesť najčastejšie pretrvávala 2 dni.**
Aj v druhom cykle **pokračoval pokles trvania bolestí počas celej doby trvania menštruácie.** Kým v nultom cykle predstavovala táto skupina žien 8,2%, **v druhom cykle hlásilo bolesti počas celej menštruácie len 2%** (N=2) účastníčok. Podrobnejšie výsledky zobrazujú Grafy 19 a 20.

Graf 19: *Nástup menštruačných bolestí, Cyklus 2*



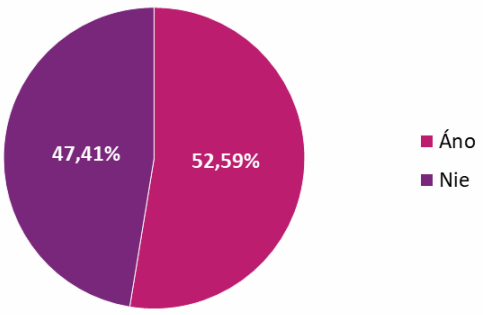
Graf 20: *Pretrvávanie menštruačných bolestí, Cyklus 2*



4.5. Úprava menštruačného cyklu

Po absolvovaní druhého cyklu štúdie **vyše polovica účastníčok,** 52,6%, (N=61) **zaznamenala** zmenu, resp. **úpravu pravidelnosti svojho menštruačného cyklu.**

Graf 21: *Úprava menštruačného cyklu, Cyklus 2*



Zaznamenali ste nejakú zmenu, príp. úpravu pravidelnosti Vášho menštruačného cyklu?

5. Výsledky: Tretí cyklus

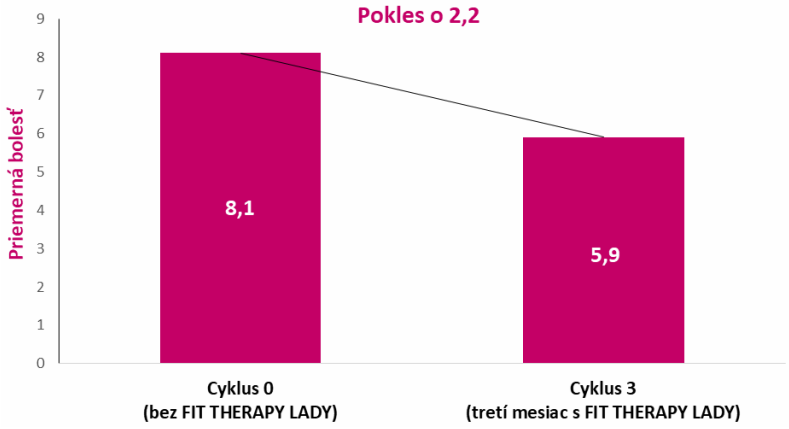
Dotazník k 3. cyklu (tretí mesiac používania FIT THERAPY LADY náplastí) vyplnilo 102 účastníčok.

5.1. Intenzita bolestivosti

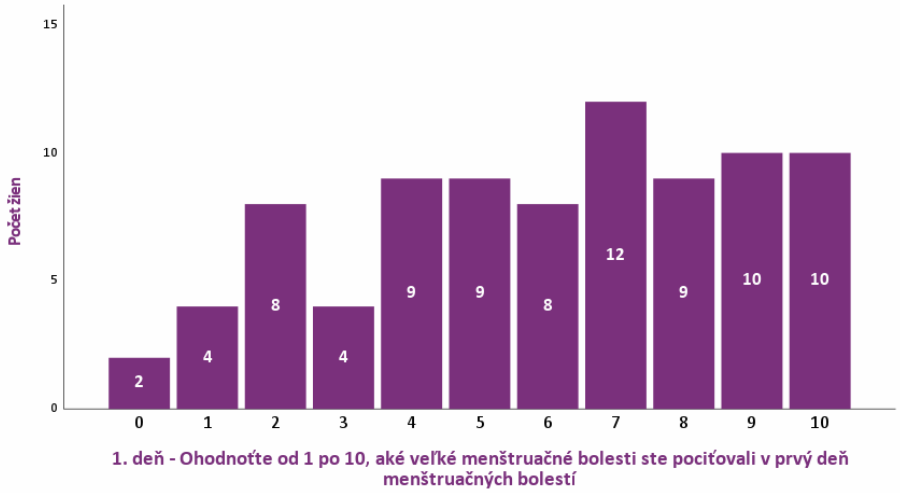
Priemerná pociťovaná bolesť hlásená účastníčkami počas prvého dňa tretieho cyklu hodnotená na VAS škále bolesti od 1 (min) do 10 (max) **dosahuje hodnotu 5,9** (M=5,9, SD=2,8), čo predstavuje **štatisticky významný pokles** (t(84)=-6,93, p < 0,001) **o 2,2** v porovnaní s Cyklom 0, kde priemerná bolestivosť dosiahla hodnotu M=8,1 (SD=1,6) (viď Graf 22). V porovnaní s Cyklom 2 ide o **pokles o 0,1.**

Percento účastníčok, ktoré počas tretieho cyklu nezaznamenali nástup bolestí bolo 16,8% (N=17), čo z pohľadu percentuálneho zastúpenia predstavuje **vyššiu hodnotu ako v druhom cykle,** kde žiadne bolesti hlásilo 15,5% (N=18) žien (viď Graf 25).

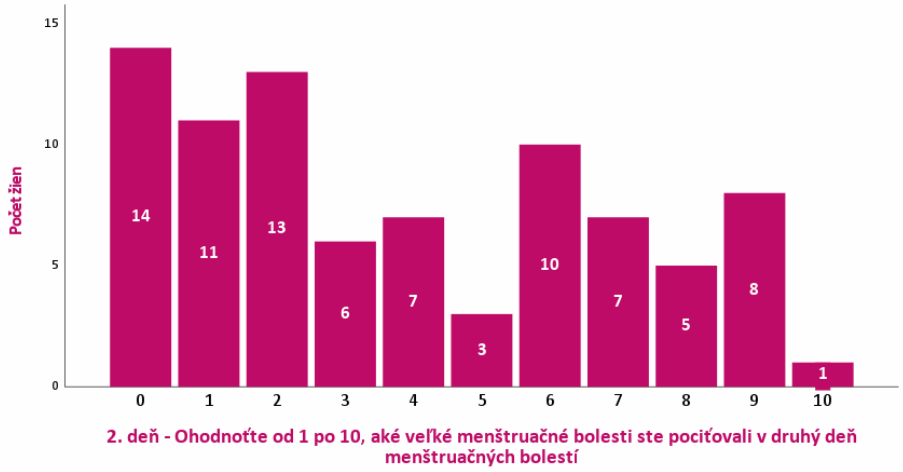
Graf 22: *Porovnanie priemernej bolesti pociťovanej v Cykle 0 a v Cykle 3*



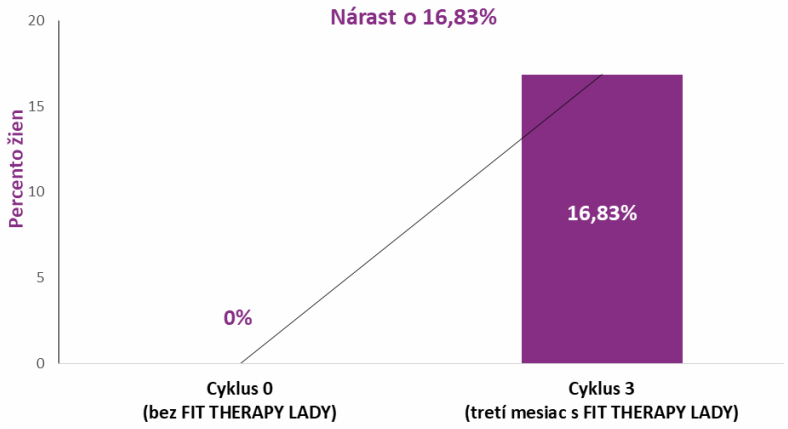
Graf 23: *Hodnotenie bolestivosti menštruácie – 1. deň, Cyklus 3*



Graf 24: *Hodnotenie bolestivosti menštruácie – 2. deň, Cyklus 3*



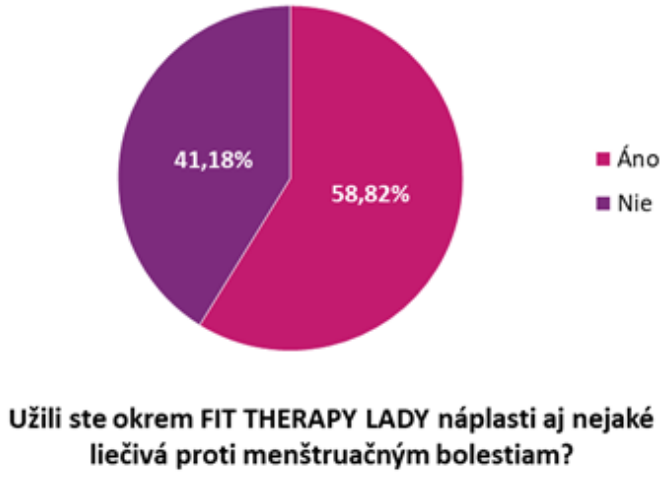
Graf 25: *Porovnanie percentuálneho zastúpenia žien, ktoré hlásili, že menštruačné bolesti vôbec nezaznamenali v Cykle 0 a v Cykle 3*



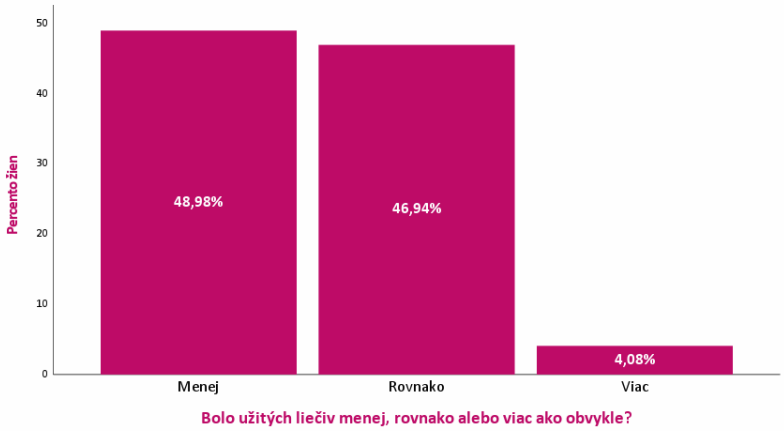
5.2. Užívanie liekov

V treťom cykle uviedlo 58,8% (N=50) účastníčok, že okrem FIT THERAPY LADY náplastí užili aj iné liečivá. V porovnaní s nultým cyklom (77,6%) toto predstavuje pokles, v porovnaní s prvým (55,3%) a druhým (59,6%) cyklom môžeme hovoriť o podobných hodnotách.
Z účastníčok, ktoré okrem náplastí užili aj iné liečivá hlásilo po treťom cykle približne 49% (N=24) žien, že **užili menšie množstvo liekov ako obvykle.** 46,9% (N=23) účastníčok hlásilo užitie rovnakého množstva liekov ako obvykle. Len 2 účastníčky (4,1%) zaznamenali užitie väčšieho množstva liekov ako obvykle.

Graf 26: *Frekvencia užívania liekov, Cyklus 3*



Graf 27: *Množstvo užitých liečiv, Cyklus 3*



5.3. Sprievodné ťažkosti

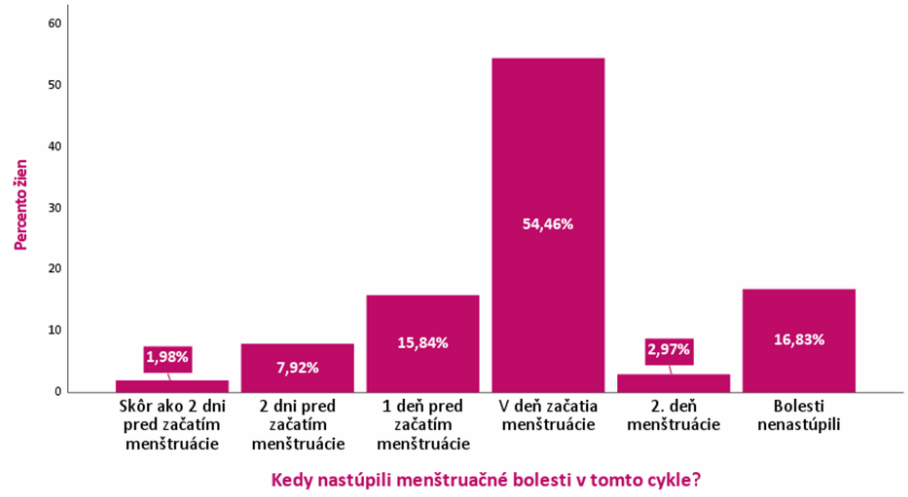
Priemerný počet sprievodných ťažkostí udávaných v treťom cykle je 4,3 (M=4,3, SD=2,9), čo v porovnaní s nultým cyklom (M=7; SD=2,6) predstavuje **štatisticky významný pokles o 2,7** ((94)=-8,86, p <0,001,). V porovnaní s prvým cyklom (M=5,3; SD=2,6) je pokles 1 (t(94)=-3,25, p=0,002). V porovnaní s druhým cyklom (M=4,8; SD=2,6) je pokles 0,5, teda na hranici štatistickej významnosti (t(94)=-1,59, p=0,113). Najčastejšie sprievodné ťažkosti, ktoré uvádzajú sú kŕče v podbrušku, bolesť krížov a únava. **Účastníčky udávajú celkovo 17 druhov sprievodných ťažkostí, čo predstavuje pokles o 7 oproti nultému cyklu.**

5.4. Nástup a trvanie menštruačných bolestí

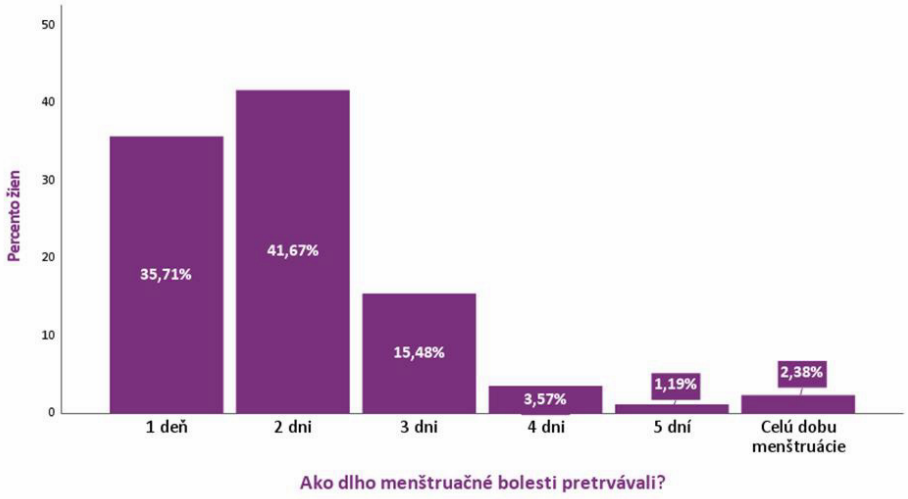
V treťom cykle hlásilo najviac účastníčok, 54,5%, (N=55), že **menštruačné bolesti nastúpili v deň začatia menštruácie a najčastejšia doba pretrvávania bolestí bola 2 dni** (41,7%; N=35), rovnako ako v predchádzajúcich cykloch.

Podobne ako v Cykloch 1 a 2, aj v treťom cykle **pokračoval pokles trvania bolestí počas celej doby trvania menštruácie.** Kým v nultom cykle predstavovala táto skupina žien 8,2%, v druhom cykle 2% (N=2), v treťom cykle hlásilo bolesti počas celej menštruácie len 2,4% účastníčok (N=2). Podrobnejšie výsledky zobrazujú Grafy 28 a 29.

Graf 28: *Nástup menštruačných bolestí, Cyklus 3*



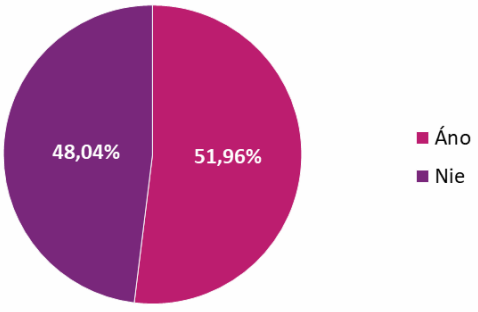
Graf 29: *Pretrvávanie menštruačných bolestí, Cyklus 3*



5.5. Úprava menštruačného cyklu

Podobne ako po druhom cykle, 52,6%, (N=61), **aj po absolvovaní tretieho cyklu štúdie zaznamenala vyše polovica účastníčok,** 52%, (N=53) zmenu, resp. **úpravu pravidelnosti** svojho menštruačného cyklu.

Graf 30: *Úprava menštruačného cyklu, Cyklus 3*



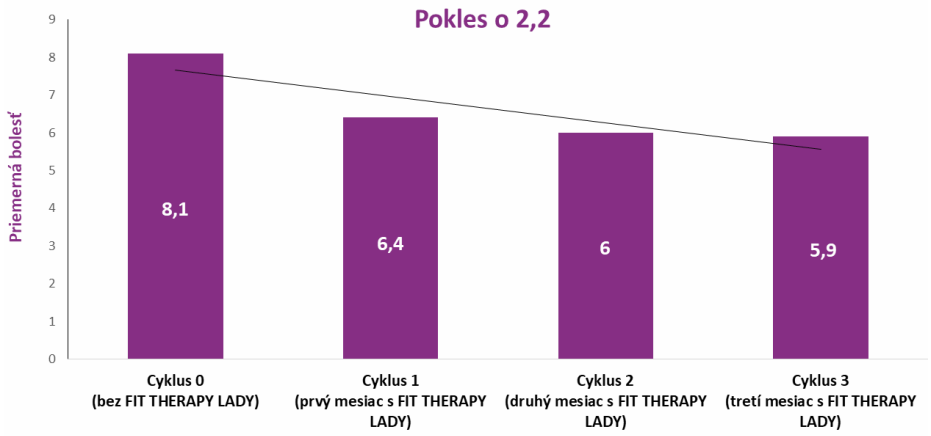
Zaznamenali ste nejakú zmenu, príp. úpravu pravidelnosti Vášho menštruačného cyklu?

6. Vyhodnotenie výsledkov štúdie

6.1. Zmeny intenzity bolestivosti 0 – 3 cyklus

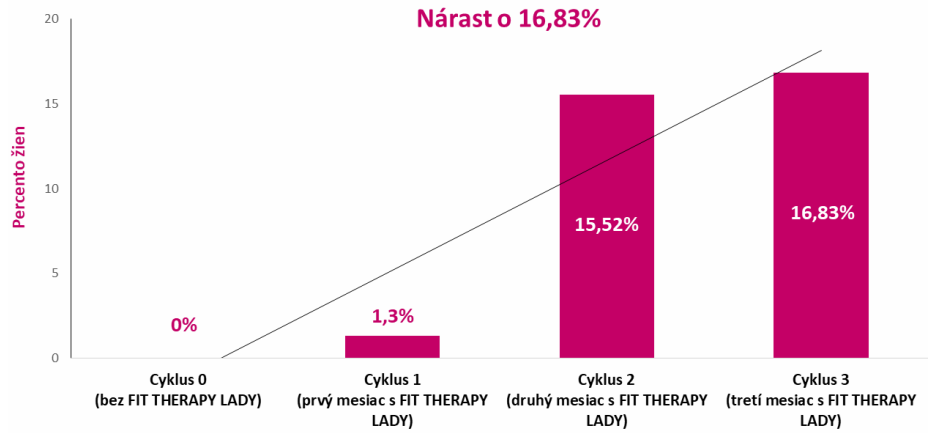
Priemerná intenzita bolestivosti mala v priebehu trvania štúdie jasnú klesajúcu tendenciu. Ako najbolestivejší deň z celej doby menštruačného cyklu hlásia účastníčky prvý deň menštruácie (viď Grafy 6, 14, 23). **Priemerná bolesť počas prvého dňa menštruácie** hodnotená na VAS škále bolesti od 1 do 10 **dosiahla** v porovnaní s nultým cyklom, teda bez použitia FIT THERAPY LADY náplastí, **po trojmesačnej aplikácii FIT THERAPY LADY náplastí pokles o 2,2. To znamená posun z neznesiteľnej bolesti (8) na bolesť obťažujúcu (6).**

Graf 31: *Priemerná intenzita bolestí (hodnotená na VAS škále od 1 do 10) v jednotlivých cykloch, v 1. deň menštruácie, POKLES o 2,2 stupňa prežívanej intenzity bolesti*



Priaznivé účinky náplastí FIT THERAPY LADY potvrdzuje aj **postupne rastúce percento účastníčok,** ktoré hlásili, **že menštruačná bolesť v danom cykle nenastúpila vôbec.** Kým v nultom cykle 100% žien hlásilo bolesti, po prvom mesiaci používania FIT THERAPY LADY náplastí 1,3% žien hlásilo, že bolesti vôbec nenastúpili. Po druhom mesiaci sa skupina žien s bezbolestnou menštruáciou zvýšila na 15,5%. **Po troch mesiacoch používania FIT THERAPY LADY náplastí sa takmer 17% žien úplne zbavilo bolestivého priebehu menštruácie.**

Graf 32: *Percento účastníčok bez zaznamenanej menštruačnej bolesti v jednotlivých cykloch – nárast o takmer 17%*



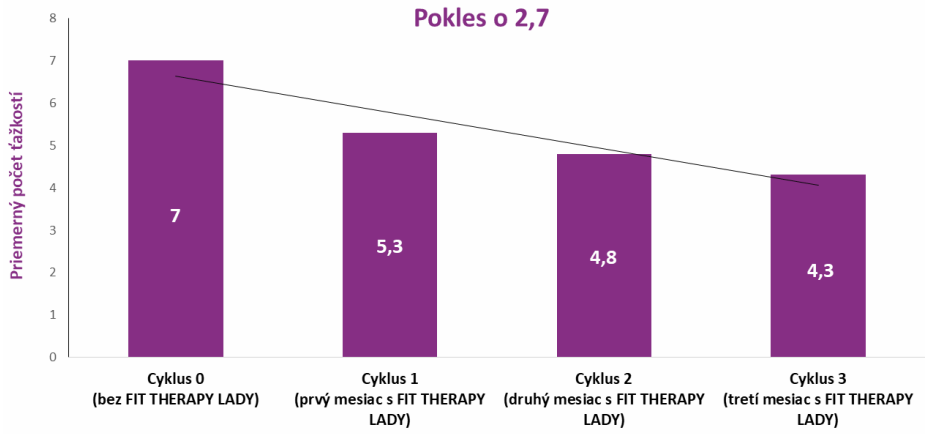
6.2. Zmeny v užívaní liečiv

V nultom cykle uviedlo až 77,6% žien, že pravidelne užívajú analgetiká proti menštruačným bolestiam. Po začatí používania FIT THERAPY LADY náplastí hneď v prvom cykle uviedlo užívanie analgetík menej žien, 55,3%, v druhom cykle 59,6% a v treťom 58,8%. Môžeme skonštatovať, že **s používaním náplastí FIT THERAPY LADY percentuálne zastúpenie žien užívajúcich analgetiká kleslo takmer o 20%** (viď. Grafy 2 a 26). Zo žien, ktoré liečivá užili aj popri náplastiach, hlásila väčšina, že to bolo **v menšom množstve ako obvykle,** teda pred používaním náplasti FIT THERAPY LADY – v druhom cykle to bolo 52,5% žien, ktoré užili analgetiká, v treťom cykle 48,9% žien (viď. Grafy 18 a 27).

6.3. Zmeny v sprievodných ťažkostiach

Účinok náplastí možno preukázať aj **poklesom priemerného počtu sprievodných menštruačných ťažkostí,** ktorý klesol od nultého cyklu (M=7; SD=2,6) do tretieho cyklu (M=4,3; SD=2,9) o 2,7 sprievodných ťažkostí. Rovnako **klesol aj počet druhov sprievodných ťažkostí.** Bez používania FIT THERAPY LADY náplastí uvádzali účastníčky 24 typov problémov, po 3 mesiacoch aplikácie náplastí ich počet klesol na 17.
Najčastejšie sa vyskytujúce sprievodné ťažkosti boli kŕče v podbrušku a bolesť krížov. **Zo zoznamu sprievodných ťažkostí na konci štúdie úplne vymizli** – pocity na odpadnutie, úzkostnosť, zmyslové preťaženie (precitlivenosť na vône, zvuky), nočné potenie, zimnica, stavy paniky, zvracanie.

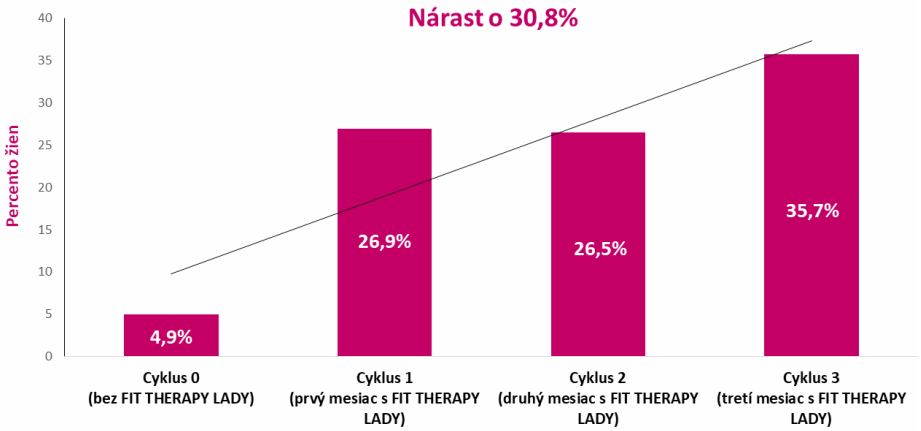
Graf 33: *Priemerný počet sprievodných ťažkostí v jednotlivých cykloch, POKLES o 2,7 vyskytujúcich sa ťažkostí*



6.4. Zmeny v trvaní menštruačných bolestí

Štúdia preukázala pokles doby trvania menštruačných bolestí s používaním FIT THERAPY LADY náplastí. Kým v nultom cykle, bez náplastí, až 8,2% (N=15) účastníčok hlásilo bolesti počas celej doby menštruácie, v prvom cykle sa ich zastúpenie znížilo na 1,3% (N=2), v druhom cykle predstavovala táto skupina podobne len 2% (N=2) a v treťom cykle hlásilo bolesti počas celej menštruácie 2,4% účastníčok (N=2).
Tendenciu k skracovaniu dĺžky trvania menštruačných bolestí po použití FIT THERAPY LADY náplastí je badať aj na náraste počtu žien, ktorým bolesti trvali iba jeden deň na úkor skupiny žien, ktoré hlásili dlhšie trvanie bolestí – v Cykle 0 hlásilo najviac žien trvanie bolestí tri dni (skoro 37%) a dva dni (36,4%). Bolesti trvajúce jeden deň hlásilo iba 4,9% žien. Naproti tomu, v Cykle 3 hlásilo najviac žien bolesti trvajúce dva dni (41,7%; N=35), pričom druhou najpočetnejšou skupinou boli ženy s bolesťami trvajúcimi iba jeden deň (35,7%; N=30).

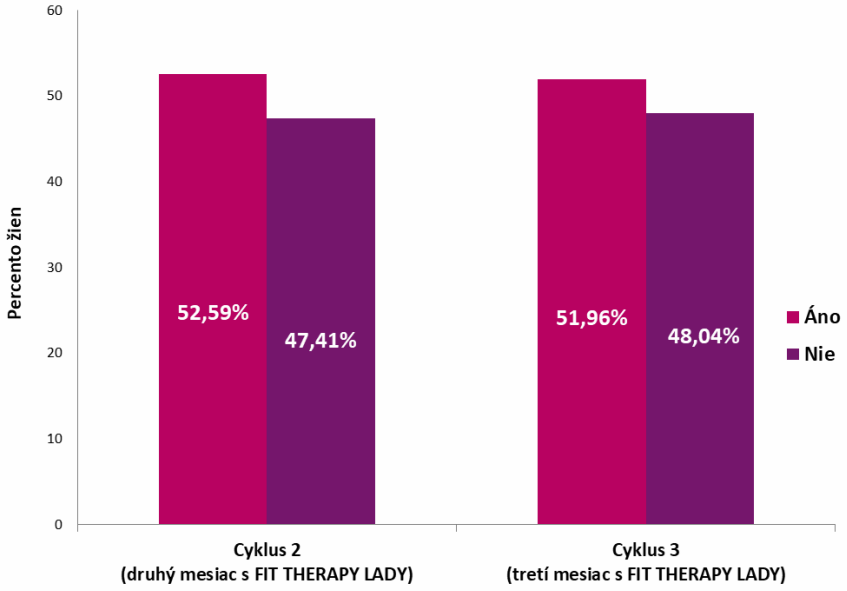
Graf 34: *Percento účastníčok hlásiacich trvanie bolestí len 1 deň v jednotlivých cykloch*



6.5. Zmeny v úprave menštruačného cyklu

Pri dopytovaní sa na zmenu, prípadne úpravu pravidelnosti menštruačného cyklu po Cykloch 2 a 3 bolo zistené, že **vyše polovica účastníčok pocítila pozitívnu zmenu** – konkrétne po druhom cykle 52,6%, po absolvovaní tretieho cyklu štúdie 52%. **Potvrdzujú tak vedľajší pozitívny efekt pravidelnej aplikácie FIT THERAPY LADY náplastí, ktorým je úprava menštruačného cyklu.**

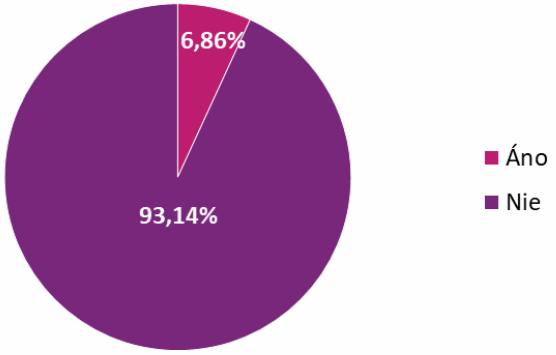
Graf 35: *Percentuálne porovnanie zmien zaznamenaných v úprave menštruačného cyklu v Cykloch 2 a 3*



6.6. Aplikácia a nežiaduce účinky

93,1% (N=95) účastníčok štúdie uviedlo, že pri použití náplastí FIT THERAPY LADY nepociťovali žiadne nežiaduce účinky. Výskyt nežiaducich účinkov zaznamenalo len 7 účastníčok (6,9%). Ako nežiaduci účinok bola najčastejšie spomínaná alergia na lepiacu vrstvu (N=5), ktorá sa prejavovala svrbením, začervenaním či drobnými vyrážkami. Zvyšné dve účastníčky uviedli ako nežiaduci účinok náplastí meškanie menštruácie.

Graf 36: *Percentuálny výskyt nežiaducich účinkov pri použití FIT THERAPY LADY po treťom cykle*



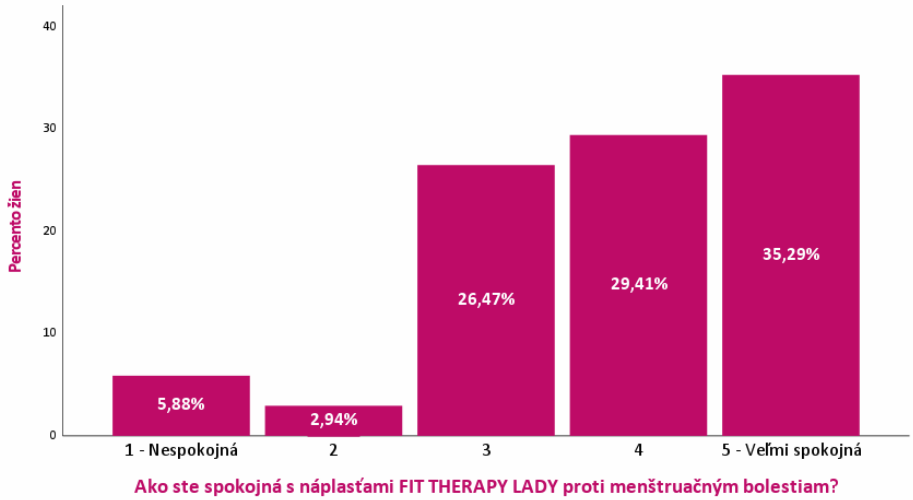
Pociťovali ste pri použití náplastí FIT THERAPY LADY nejaké nežiaduce účinky?

7. Záverečné hodnotenie účastníčkami

7.1. Záverečné kvantitatívne hodnotenie

Najviac účastníčok (35,29%; N=36) vyjadrilo **maximálnu spokojnosť** s náplasťami FIT THERAPY LADY a označilo ohodnotenie 5 na škále od 1 (nespokojná) do 5 (veľmi spokojná). 64,7% účastníčok deklarovalo vysokú mieru spokojnosti (hodnotenie 4 alebo 5). Až **91,17% účastníčok deklarovalo priemernú, alebo vysokú mieru spokojnosti** (hodnotenie 3, 4 alebo 5). Len 8,82% účastníčok vyjadrilo svoju nespokojnosť (hodnotenie 1 alebo 2).

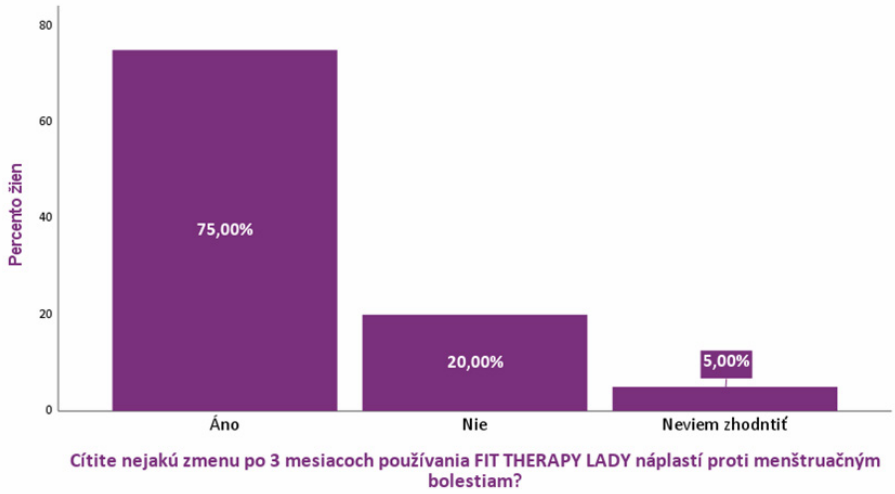
Graf 37: *Hodnotenie spokojnosti s FIT THERAPY LADY náplasťami na škále od 1 (nespokojná) do 5 (veľmi spokojná)*



Účastníčky štúdie potvrdili, že pravidelným užívaním sa účinok náplastí stále zvyšuje. 75% (N=60) žien hlásilo, že po absolvovaní trojmesačného cyklu s náplasťami proti menštruačným bolestiam cítili celkovú zmenu k lepšiemu – účastníčky hlásili rôzne pozitívne zmeny od úplného zbavenia sa bolestí, cez zmiernenie bolestí a menšieho počtu bolestivých dní, užívania menšieho množstva či žiadnych liekov, kratšej doby krvácania, menej sprievodných ťažkostí a pravidelnejší cyklus až po zreteľné celkové zmiernenie PMS (viď Graf 38).

Viaceré účastníčky uviedli, že **zmeny zaznamenávali postupne.** Príklady priamych vyjadrení účastníčok k téme postupného zvyšovania účinku:
Veronika P.: *„Cyklus sa mi upravil z dlhého na kratší, kŕče som prestala mať už pri druhom cykle používania náplastí."*
Petra L.S.: *„Tretí cyklus sa mi zdal najlepší, určite chcem s náplasťami pokračovať."*
Michaela F.: *„Prvé 2 mesiace som nejaký extra rozdiel nepocítila, no tento tretí mesiac boli bolesti v pohode."*
Katarína T.: *„Prvé dva cykly sa moje bolesti viditeľne nezmiernili, ale tretí cyklus s náplasťami som mala oveľa menšie bolesti."*
Lýdia B.: *„Pred používaním náplastí som tri dni preležala v posteli s bolesťami. Tretí mesiac s náplasťami nebol bezbolestný, ale dokázala som fungovať v práci ako v bežné dni."*

Graf 38: *Percentuálne zastúpenie žien podľa pociťovanej zmeny po 3 mesiacoch používania náplastí*



7.2. Záverečné kvalitatívne hodnotenie

Väčšina voľných slovných hodnotení účastníčok, 79,4%, (N=81) **bola pozitívna.** Náplasti boli označené ako „naozaj veľmi účinné" a „zlepšujúce komfort", ich aplikácia bola vo väčšine prípadov považovaná za jednoduchú. Negatívne hodnotenie sa medzi účastníčkami neobjavovalo často, uvádzame však príklady aj takýchto hodnotení. Okrem spokojných účastníčok aj časť nespokojných účastníčok pokračuje v predĺženej štúdii a ďalšie dva menštruačné cykly budeme sledovať účinok FIT THERAPY LADY náplastí po ich dlhodobom, 5 mesačnom užívaní.

Príklady vyjadrení vysoko spokojných účastníčok

Helena P.: *„Úžasné, som bez tabletky. Bolesť síce je, ale s náplasťami je zvládnuteľná."*
Lucia G.: *„Náplasti sú super, počas používania náplastí bola bolesť buď podstatne miernejšia, alebo sa nedostavila vôbec."*
Jana P.: *„Ťažko som dokázala uveriť, že by mi náplasti mohli pomôcť s bolesťami, ktoré ma trápia roky, ale naozaj fungujú."*
Nina L.: *„Veľmi dobré, určite plánujem s náplasťami pokračovať aj po skončení štúdie, je to úľava. Všade, kade chodím, spievam ódy na tieto náplasti. Veľa ľudí tomu neverí, kým to neskúsi, tak ako ja. Predsa len, je lepšie raz skúsiť ako tisíckrát počuť."*
Zuzana P.: *„Skvelá alternatíva liekov proti bolesti a kŕčom, jednoduchá aplikácia."*
Tatiana B.: *„Jednoznačne ich odporúčam. Dlhé roky bola pre mňa menštruácia strašiakom kvôli silným kŕčom, kvôli ktorým som nemohla chodiť do práce a len som ležala skrútená na posteli so silnými bolesťami. Teraz konečne nemám strach. Keď potrebujem liek, tak len v prvý deň a stačí mi."*

Príklady vyjadrení priemerne spokojných účastníčok

Veronika A.: *„Pociťujem mierne zlepšenie, avšak bolesti stále pretrvávajú."*
Karin A.: *„Mám pocit, že sa mi zmiernili kŕče v podbrušku".*
Martina V.: *„Bolesti už netrvajú celý cyklus. Je to podstatne lepšie napriek tomu, že prvé dni som na analgetikách. Zaznamenala som už pri druhom cykle menej sprievodných bolestivých prvkov ako bolesti svalov, kĺbov a pŕs."*
Marta P.: *„Náplasti fungujú, občas sa náplasť na krížoch trocha odlepila, inak OK."*
Monika Š.: *„Náplasti mi zmiernili menštruačné bolesti, avšak stále bola potreba dať si lieky v prvý deň menštruácie, kedy pociťujem najväčšie bolesti."*

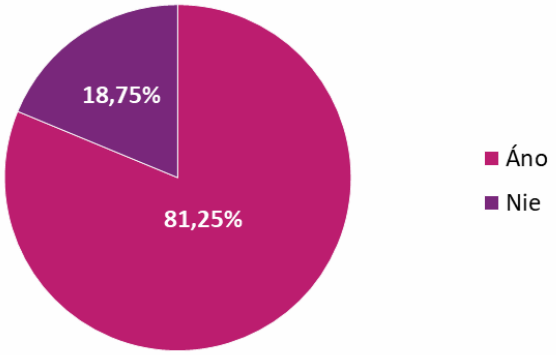
Sára F.: *„Myslím, že tieto náplasti pomáhajú. Pred používaním týchto náplasti som mala omnoho bolestivejšiu menštruáciu. Teraz sa to okresalo na bolesti len v prvých dňoch, čo je tiež veľká pomoc. Veľká výhoda je, že nemusím užívať lieky počas celej menštruácie.“*

Príklady vyjadrení nespokojných účastníčok
Berenika K.: *„Nepocítila som žiadne účinky.“*
Michala Š.: *„Náplasti som nemohla lepiť pred začatím menštruácie, mala som pocit, že ju odďaľujú.“*
Lucia V.: *„Necítila som žiadnu zmenu/úľavu.“*
Adriana K.: *„Vôbec neviem posúdiť ich efekt... Zmeny boli mierne aj v pozitívnom aj v negatívnom smere pre mňa a neviem posúdiť, čo malo na nich vplyv... Čakala som od tých náplastí viac.“*
Jana G.: *„Nevšimla som si žiadne zlepšenie, skôr ma obmedzovali.“*

7.3. Záverečné odporúčanie účastníčok FIT THERAPY LADY náplastí

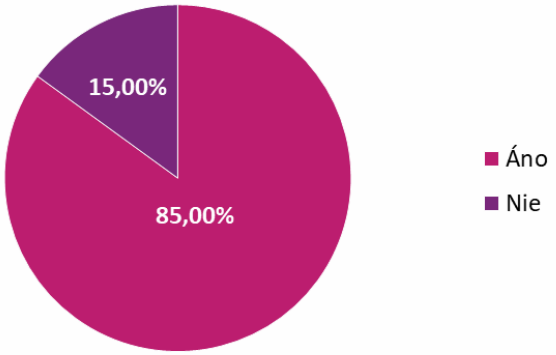
Po skončení tretieho cyklu hlásilo **vyše 81%** (N=65) účastníčok, že **budú používať náplasti proti menštruačným bolestiam aj naďalej. 85%** (N=68) žien **potvrdilo, že by používanie náplastí proti menštruačným bolestiam odporučili ďalším ženám.**

Graf 39: *Používanie FIT THERAPY LADY náplastí v budúcnosti deklaruje 81% účastníčok*



Budete používať FIT THERAPY LADY náplasti proti menštruačným bolestiam aj naďalej?

Graf 40: *85% účastníčok by odporučilo používanie FIT THERAPY LADY náplastí*



Odporučili by ste ďalším ženám FIT THERAPY LADY náplasti proti menštruačným bolestiam bez liekov a chémie?

8. Záver štúdie

Výsledky štúdie jednoznačne potvrdili pozitívny účinok FIT THERAPY LADY náplastí proti menštruačným bolestiam. Z vyššie popísaných údajov možno konštatovať, že používanie FIT THERAPY LADY náplastí pri bolestivej menštruácii má **u výraznej väčšiny účastníčok štúdie zreteľný pozitívny účinok a pomáha ženám uľaviť od nepríjemných menštruačných symptómov vysoko šetrným spôsobom,** bez zaťaženia organizmu pravidelným a dlhodobým užívaním farmakologických analgetík. Technológia FIT THERAPY založená na vlastnostiach oxidu titaničitého využíva liečebné účinky odrazu ďalekých infračervených lúčov, ktoré telo vyžaruje späť do tela, sa ukazuje ako vysoko účinná aj pri riešení menštruačných bolestí.
FIT THERAPY LADY tak predstavujú **efektívnu náhradu klasických liekov proti bolesti,** vhodnú aj na dlhodobé používanie **s vedľajším pozitívnym efektom úpravy menštruačného cyklu.**

Vysvetlivky použitých skratiek
i M= priemer
N= počet účastníčok (v danej skupine/kategórii)
SD= smerodatná odchýlka