

پیشگیری و درمان

عفونت‌های قارچی زنان

چگونه عفونت‌های قارچی خود را به‌طور موثر و قطعی درمان کنید

نویسنده:

دکتر انوشیروان منصوب

دایا، ال‌م‌اس‌نر

مترجم:

دکتر محمود رحماندوست



سرشناسه: بامسلاگ، ناومی Baumslag Naomi
عنوان و نام پدیدآور: پیشگیری و درمان عفونت‌های قارچی زنان: چگونه عفونت‌های قارچی خود را به‌طور موثر و قطعی درمان کنید /
نویسندگان: ناومی بامسلاگ، دایا ال مایکلز: مترجم محمود رحماندوست.
مشخصات نشر: تهران: کتاب‌درمانی، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص: مصور جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۸۳-۰۶-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: A womans guide to yeast infections
یادداشت: واژه‌نامه

عنوان دیگر: خوددرمانی عفونت‌های قارچی زنان.
موضوع: ۱: کلان‌پدیار، فرجی و مهلی - - به زبان ساده
زبان: فارسی، مایکلز، دیا

زبان: فارسی، مایکلز، دیا
مترجم: Michels, Dia L.
زبان: فارسی، مایکلز، دیا
زبان: فارسی، مایکلز، دیا

شماره: ۲۲۱۷۹۹



پیشگیری و درمان عفونت‌های قارچی زنان

مترجم: دکتر محمود رحماندوست

ویرایش: فرحناز صارم بافنده

امور فنی: میترا صارم بافنده

لیتوگرافی: الوان

چاپ و صحافی: پژمان

چاپ اول: ۱۳۹۲

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد رقی

بهاء: ۸۹۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه...
۶۶۹۲۸۴۲۹ - ۶۶۹۲۲۲۲۲
یکم، پلاک ۲

www.Ketabdarmani.com
info@Ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب‌درمانی می‌باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از
کپی برداری، کتاب‌سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

کلامی با خوانندگی	۹
پیشگفتار مترجم	۱۱
پیشگفتار	۱۳

بخش اول

شناخت قارچ‌ها

فصل ۱: آنچه از قارچ‌ها باید بدانیم	۲۱
قارچ کاندیدا آلبیکنس	۲۷
افق‌هایی در عفونت‌های قارچی	۲۹
فصل ۲: محل‌های هدف برای قارچ	۳۱
درمان با آنتی بیوتیک‌ها	۳۱
قرص‌های ضدبارداری خوراکی	۳۶
تسلط برضعف‌های دوره عادت ماهیانه	۳۸
حاملگی، زایمان و شیردهی	۴۰
انتقال از طریق مقاربت	۴۱
خراش‌ها یا تحریکات مخرب ناحیه تناسلی زنان	۴۴

۴۵	مصرف سرکوب کننده‌های سیستم ایمنی بدن
۴۸	کودکی
۵۱	فصل ۳: مقدمه‌ای بر التهاب مجرای تناسلی زنان
۶۲	التهاب مجرای تناسلی زنان
۷۹	راهنمایی‌هایی برای جلوگیری از التهاب مجرای تناسلی در زنان
۸۳	فصل ۴: چه وقت باید به پزشک مراجعه کنید؟
۸۶	در انتظار انتظاری دارید
۹۰	پزشک
۹۳	آشفته‌گی‌های بی‌خانی

بخش دوم

درمان قارچ‌ها

۹۷	فصل ۵: چگونه رهایی بیابیم؟
۹۷	چهار دیدگاه برای ریشه کنی قارچ‌ها
۱۰۶	خودتان را درمان کنید
۱۰۹	درمان‌های خانگی
۱۱۰	درمان با سرکه
۱۱۲	درمان با ماست
۱۱۴	درمان با سیر
۱۱۶	درمان با اسیدبوریک
۱۱۷	درمان‌های هومیوپاتی
۱۱۹	درمان با محلول Burows
۱۲۰	درمان با آلوتئورا
۱۲۳	شست‌وشوی مجرای تناسلی

قواعدی برای شستوشو (دوش)	۱۳۴
درمان‌های دارویی ضدقارچی	۱۳۵
نیستاتین	۱۳۸
کتوکونازل	۱۳۲
درمان‌های غیردارویی ضدقارچی	۱۳۳
درمان با کاپریلیک اسید	۱۳۴
درمان با ین	۱۳۶
درمان با بویوله زانسن	۱۳۷
درمان و پیشگیری از عفونت‌های شریک جنسی	۱۳۸
درمان موارد خاص	۱۴۱
بارداری	۱۴۱
قارچ و نوزادان	۱۴۵
سوختگی ناشی از پوشک	۱۴۵
برفک دهان	۱۴۸
درمان‌های آینده	۱۵۰
فصل ۶: رهایی از عفونت	۱۵۳
توصیه‌های عمومی	۱۵۵
سوخت برای بدن شما	۱۵۵
تمرینات ورزشی	۱۵۳
استرس و علائم هشدار دهنده	۱۵۳
توصیه‌های پیشگیرانه خاص	۱۶۶
کنار گذاشتن قرص ضدبارداری	۱۶۶
مراقبت از مجرای تناسلی	۱۶۷
ph مجرای تناسلی	۱۶۷
تحریکات خشن/خارش‌ها	۱۶۸

۱۶۹.....	بهداشت
۱۷۲.....	تامپون‌ها
۱۷۳.....	پوشش
۱۷۴.....	رژیم غذایی عاری از قارچ
۱۷۶.....	راهنمایی برای مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها
۱۸۱.....	ضمیمه A
۱۸۵.....	ضمیمه B
۱۸۹.....	نمایند

کلامی با خوانندگان

این کتاب صرفاً برای اطلاع رسانی و آموزش نوشته شده است و قصد ارائه توصیه‌های پزشکی را ندارد. شما باید قبل از هرگونه تغییر در درمان دارویی یا رژیم غذایی خود با پزشکتان مشورت کنید. هرگز بدون نظر و راهنمایی پزشک خود، داروهای تجویزی را قطع نکنید. هرگونه استفاده از این اطلاعات باید پس از مشورت با پزشک صورت پذیرد. این کتاب قصد تشخیص یا درمان هیچ‌گونه بیماری را ندارد و جایگزین پزشک نیست.

به نظر می‌رسد که خانم در روی کره زمین نباشد که تجربه‌ی ابتلا به یک عفونت قارچی آلوده را نداشته باشد. خارش شدید، سوزش و قرمزی، ترشحات بودار و سوزش، تپش و سوزش ادرار از پیامدهای ابتلا به این نوع بیماری‌هاست. اگرچه ممکن است در این گرفتاری‌ها رنج می‌برند، اما نسبت درگیری خانم‌ها به آقایان اصلاً قابل مقایسه نیست.

پزشکی رایج در مقابله با این افراد راه‌های درمانی متداول خود را در پیش می‌گیرد و پزشکان که آنقدر سرگرم طبابت با روبرو و مشغله‌های ذهنی و کاری خود هستند از پی‌گیری و کسب اطلاعات درمانی دیگر غافل می‌شوند. کتاب پیش روی شما، دریچه‌ای را باز می‌کند تا خودتان بتوانید با روش‌هایی ساده و قابل انجام از این نوع بیماری‌های رایج راز دهنده و شایع رهایی یابید.

با آرزوی موفقیت

دکتر محمود رحماندوست

www.ketab.ir

عفونت‌های قارچی سبب آلودگی و درد دستگاه تناسلی میلیون‌ها زن می‌شود، اما با این وجود هیچ کدام از آن‌ها علاقه‌ای به سخن گفتن درباره این بیماری ندارند. عفونت قارچی چیست؟ این زن‌ها عفونت یک بیماری التهابی شایع در دستگاه تناسلی زنان است که در اثر بی‌رویه‌ی وجود میکروسکوپی به نام "کاندیدا آلبیکنس"^۱، که نوعی قارچ نرمال در دستگاه تناسلی زنان است، به وجود می‌آید. علائم شایع آن شامل خارش در ناحیه تناسلی، ترشحات سفید و پنیری و گاهی بویی شبیه به خمیر نان است. از علائم دیگر آن قرمزی، التهاب و احساس سوزش در آن نواحی به خصوص در هنگام دفع ادرار یا در زمان نزدیکی‌های جنسی است.

این بیماری را با هر نامی که بشناسیم تفاوتی در علائم و اثر آن ایجاد نمی‌کند، و به هر حال روزهایی از زندگی یک زن را در طول سال به خود مشغول می‌کند. این بیماری فقط مختص به خانم‌های سنین ۱۵ تا ۴۵ سال نیست. آن‌ها تنها گزینه‌های درگیر با آن نیستند. حتی یک نوزاد در هنگام خروج از کانال زایمان آلوده و یا دختران نوجوان به خصوص آن‌هایی که برای مدتی آنتی بیوتیک مصرف کرده‌اند نیز می‌توانند به آن مبتلا شوند. این بیماری در افرادی که

رابطه‌های جنسی متعدد و بی‌قید دارند به‌نفر بعدی انتقال پیدا می‌کند. مواردی از این عفونت حتی در افرادی که یائسه شده‌اند نیز گزارش شده است که می‌تواند به علت تغییرات هورمونی آن‌ها باشد. یک‌چهارم از معاینات متخصصان زنان و زایمان مربوط به ترشحات از ناحیه تناسلی زنان می‌شود، یکی از اصلی‌ترین علل آن عفونت‌های قارچی این ناحیه است. پزشکان از شیاف‌ها، پمادها و کرم‌ها برای رفع علائم این بیماری کمک می‌گیرند، که معمولاً این درمان‌ها تاثیر زیادی برای رفع مشکل اصلی ندارد.

بیماری زنان در طول دوره‌ی بیماری درد، خارش و رنج زیادی را در ناحیه تناسلی تجربه می‌کنند. تجویز پزشکان در این موارد همان کرم‌ها، پمادها و شیاف‌هاست. باعث شده بیماری هم‌چنان برقرار و درمان‌ها هم روزبه‌روز نافذتر شوند. با هر بار برگشت بیماری، مقاومت بیشتری در عوامل ایجادکننده‌ی آن ایجاد خواهد شد، بنابراین در این ریشه‌کشی آن‌ها سخت‌تر می‌شود. به‌علاوه هزینه‌های درمان نیز بسیار قابل توجه و تألیف است. خانم‌های تحت درمانی که در برابر تجویز پزشکان مقاومت می‌کنند پس از چندین بار مراجعه و تکرار درمان‌ها و پی‌گیری، سرانجام به راه‌های دیگری از جمله درمان با مواد غذایی روی می‌آورند.

خانمی که یک عفونت قارچی عودکننده دارد باید به چه مراجعه کند؟ دانش و اطلاعات جامعی لازم است تا خانم‌ها بتوانند خود را از عفونت‌های قارچی نهفته‌ای که دارند و ممکن است به‌طور دوره‌ای به همراه درد، تریک و نواحی تناسلی بروز کند محافظت کنند. کتاب‌های عمومی زیادی برای درمان و مقابله با گسترش این عفونت‌ها منتشر شده‌اند با این وجود اکثر این روش‌ها کم‌بهره و کم‌اثر هستند.

این کتاب را برای خانم‌هایی نوشته‌ایم که می‌خواهند برای بهداشت شخصی خود از قوانین و روش‌های علمی‌تر و مناسب بهره ببرند. همچنین برای زنانی است که اغلب به عفونت‌های شدید و شبیه به هم مبتلا می‌شوند و به‌دنبال

روش‌هایی برای درمان آن هستند. این کتاب طی چهار مرحله شما را با درک و فهم عفونت‌های قارچی مجرای تناسلی زنان آشنا می‌کند و به شما اجازه می‌دهد که کنترل عفونت‌های قارچی و عود کننده را در دست بگیرید.

چرا زنان؟

به‌راستی چرا زنان در نوک پیکان حمله‌ی عفونت‌های قارچی هستند؟ قارچ موجود میکروسکوپی با دامنه‌ی گسترده‌ای در ایجاد بیماری در قسمت‌های متنوع بدن است. شایع‌ترین محل‌های ابتلا به بیماری‌های قارچی در عموم مردم دهان، مجرای دستگاه تناسلی زنان، مجرای خارجی مقعد و ناخن‌ها هستند. از میان این موارد عفونت‌های قارچی برای تناسلی زنان که بسیار شایع است، مختص زنان می‌باشد، اما بقیه موارد را در مردان نیز می‌توان مشاهده کرد (در حفره دهان به شکل برفک، در مقعد به شکل شکارش و در ناخن‌ها و همچنین در افرادی که سیستم ایمنی بدنشان اختلالات خاصی پیدا کرده می‌شود).

قارچ برای زندگی به محیط خاصی نیاز دارد و این نظر زنان با زایمان‌های قبلی در بالاترین سطح ابتلا به آن‌ها هستند. زنان یک زن مستعدترین محل برای پذیرش و رشد این موجود است و برای این اتفاق به عوامل مهم باید وجود داشته باشد: اول اینکه دستگاه تناسلی زنان محیط مناسب برای زاد و ولد قارچ‌هاست زیرا محیطی گرم و مرطوب دارد (قارچ‌ها بدون گرمای مرطوبت نمی‌توانند دوام بیاورند)، البته به‌طور معمول محیط دستگاه تناسلی زنان محیطی ایمن و مقاوم در برابر ورود موجودات بیماری‌زا و آلودگی‌هاست. واژن را به‌راستی به‌دلیل این ویژگی‌ها خود را بسیار بسته نگه می‌دارد تا از ورود و تجمع قارچ‌ها و سایر میکروب‌ها جلوگیری کند، اما در نهایت گاهی توسط هاگ‌ها که تخم‌های قارچ هستند آلوده می‌شود.

دوم اینکه هورمون‌های زنان به‌طور معمول از نظر شیمیایی و PH محیطی مناسب برای قارچ‌ها فراهم می‌کنند. تعامل و همکاری بین هورمون‌های زنان و

رشد قارچ‌های عفونت‌زا در مجاری تناسلی سابقه‌ای دیرینه دارد، بیشترین شیوع این بیماری، در دوران بارداری است و کم‌ترین زمان برای تعامل هورمونی-قارچی در خانم‌هایی است که قرص‌های ضدبارداری می‌خورند. خانم‌هایی که زمان قاعدگی‌شان نزدیک است، نوجوانانی که هنگام رشد موهای زاید تناسلی‌شان را رسیده و زنانی که به سن یائسگی رسیده‌اند به شرط آنکه هورمون‌های استروژنی جایگزین دریافت نکرده باشند در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند. سومین عاملی تناسلی زنان به لحاظ محیط تغذیه‌ای، محل مناسبی برای رشد و تکثیر قارچ‌هاست. این محیط تغذیه‌ای به علت وجود خون‌های دوران قاعدگی و بقایای مایع منی مردان در نزدیکی جنسی و خود ترشحات مجرای تناسلی ایجاد می‌شود. میان موارد ذکر شده، آنچه بیش از همه نقش خوش‌آمدگویی را برای قارچ‌ها دارد، وضعیت و محل قرار گرفتن دستگاه تناسلی زنان است که چنین وضعیتی در زنان وجود ندارد.

زنان فقیر به دلیل تعدیل نامناسب همواره مستعد ابتلا به این بیماری‌ها هستند. از سوی دیگر زنان ثروتمند نیز به دلیل معاینات مداوم پزشکی و دریافت نامناسب آنتی‌بیوتیک‌ها و سرکوب سیستم ایمنی بدنشان در امان نیستند. زنان فعال از نظر جنسی نیز از جمله مبتلایان به عفونت‌های قارچی هستند. این بیماری از نوع مقاوم و التهابی که با نوع "کاندیدا" ایجاد می‌شود در دختران بارکره و زنان راهبه نیز دیده شده است.

یک چرخه‌ی معیوب

درمان عفونت‌های قارچی برای بیشتر قسمت‌ها ساده و آسان است. معمولاً هر خانمی با عفونت‌های قارچی به‌طور سریایی درمان شود بهبود کامل خود را به‌دست خواهد آورد. امروزه نیمی از درمان‌ها با داروهای موضعی ضدقارچ متنوعی که برای درمان عفونت‌های کاندیدیایی مجرای تناسلی زنان وجود دارد انجام می‌گیرد. میزان بهبود کامل پس از یک دوره درمان حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد بوده

است. اگر شما مبتلا به عفونت قارچی هستید، که مشکلات قابل توجهی برای شما ایجاد می‌کند، مطمئناً به‌طور خانوادگی با آن درگیر می‌شوید. مشکلات فیزیکی که در این مورد به وجود می‌آید از قبیل درد در هنگام ادرار کردن، درد در هنگام نزدیکی جنسی، خارش و حساسیت شدید منطقه تناسلی، احساس رنجی که قادر به بیان کردن آن حتی برای پزشک نیستید مجموعه‌ی این چرخه‌ی پر از ناخوشی را می‌سازد.

از این جا به کجا می‌توانیم برویم؟

برای مقابله با عفونت‌های قارچی چه می‌دانیم؟ می‌دانیم که این بیماری در خانم‌ها با سنین مرتبط به‌طور قابل توجهی می‌کند و اغلب به‌صورت مکرر و عود کننده است. درصد زیادی از این خانم‌ها در صورت‌های ضدبارداری یا آنتی بیوتیک مصرف می‌کنند. همچنین می‌دانیم که عفونت قارچی در تشخیص و درمان بسیاری از زنان مبتلا به عفونت‌های قارچی، در بیشتر موارد اغلب شکست‌های درمانی به‌دلیل کم توجهی به اهمیت درمان و در بعضی موارد جزئی از طبیعت زنان است.

مطالب منتشره در مجلات پزشکی و دارویی بسیاری در عفونت‌های قارچی به یک نقطه مشترک می‌رسند که آن فقدان پاکیزگی و بهداشت است. شش فصل پیش روی شما در این کتاب در پی آن است که روش‌های پاکیزگی را برای چگونگی کاهش عفونت‌های قارچی و رهایی از آن ارائه کند.

فصل ۱ به معرفی دنیای قارچ‌ها می‌پردازد و برای رفع رنج‌های ناشی از آنها اطلاعات خوبی در اختیار شما قرار می‌دهد. فصل ۲ به عوامل مستعد کننده عفونت مبتلا به این عفونت‌های قارچی اشاره می‌کند. فصل ۳ توضیحاتی دربارۀ قارچ‌های دیگری که در حاشیه‌ی این عفونت‌ها به‌وجود می‌آیند و تشخیص‌های شخصی آن‌ها و مروری بر بیماری‌های دیگری که می‌توانند با قارچ اشتباه شوند ارائه می‌دهد. فصل ۴ در ارتباط با مراقبت‌های پزشکی در طول این دوران است و سرانجام فصل ۵ و ۶ راه‌های پیش‌گیری و درمان را ارائه می‌دهد.

این کتاب همچنین در ۴ مرحله به درمان‌های موثر بر روی عفونت‌های قارچی مجرای تناسلی اشاره می‌کند:

- ◀ تلاش برای کاهش تجمعات قارچی در بدن شما
- ◀ تلاش برای افزایش باکتری‌های مفید در بدن شما
- ◀ کنترل عوارض زیان‌آور قارچ‌ها
- ◀ دریند کهن و تداوم سلامتی در بدن شما

پی‌گیری این چهار مرحله بدن شما را در برابر حمله‌های این عوامل بیماری‌زا مقاوم خواهد کرد. هدف اصلی از نوشتن این کتاب در اختیار قرار دادن اطلاعات ضروری به زنان و پزشکان برای تشخیص مناسب برای محافظت از بدنشان است. قطعاً "دانستن، توانستن است" و این راه‌توانایی‌ها به شما کمک خواهد کرد که سلامتی‌تان را بازیابید و بهتر و موثرتر از سردتان مراقبت کنید.