

پیشگیری از عفونت قارچی واژن

- داشتن یک رژیم غذایی متعادل
- خوردن ماست های پروبیوتیک یا مصرف مکمل های غذایی حاوی باکتری لاکتوباسیوس
- پوشیدن لباس های از جنس الیاف طبیعی مانند پنبه یا ابریشم
- شستن لباس های زیر در آب گرم
- اجتناب از موارد زیر نیز در کاهش خطر ابتلا به این عفونت موثر است:
- پوشیدن شلوارهای تنگ مانند جوراب شلواری یا شلوارهایی از جنس پلاستیک مانند شلوار استرچ
- استفاده از تامپون یا پدهای خوشبوکننده یا معطر زنانه برای ناحیه واژن
- نشستن مداوم در وان های آب گرم، قارچ ها برای رشد به محیط زیست نیاز دارند.
- استفاده از دوش واژینال
- استفاده بی مورد و خودسرانه از آنتی بیوتیک برای درمان سریع سرماخوردگی یا سایر بیماری های ویروسی
- پوشیدن لباس های خیس به مدت طولانی مثلا در حین شنا یا سایر ورزش های آبی



انجمن آلزایمر ایران با همکاری گروه پرستاری سالمندی و سلامت جامعه دانشگاه علوم پزشکی

دکتر راضیه السادات حسینی
استادیار دانشکده پرستاری و مامایی ایران

سیده الهام آوندی
دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی

عفونت قارچی دستگاه تناسلی زنان



درمان عفونت قارچی واژن در طب سنتی

طب سنتی معتقد است که درمان عفونت قارچی واژن مقاوم با سیر ممکن است. از طرفی دود عنبرنسا را که به طور ویژه از سوزاندن مدفوع الاغ ماده حاصل می‌شود، به علت داشتن خواص ضد قارچی و آنتی‌اکسیدانی در درمان سریع‌تر عفونت قارچی واژن بسیار موثر است. امروزه متخصصان طب سنتی نوعی شیاف که از دوز مشخصی از سیاه‌دانه و عسل تهیه می‌شود را برای مصرف عموم عرضه کرده‌اند. می‌توانید برای کنترل و پیشگیری از عفونت‌های مکرر از روش مالدقیقه نشستن در لگن حاوی محلول نصف استکان سرکه طبیعی و آب استفاده کنید. علاوه بر خوردن روزانه یک حبه سیر، خوردن خوراکی‌های ضد عفونی‌کننده دیگر بدن مانند پیاز، چای بادرنجبویه، سیاه‌دانه و عسل نیز توصیه می‌شود. پیشنهاد می‌کنیم برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد درمان عفونت قارچی واژن مقاوم با طب سنتی، با متخصصان متبحر طب سنتی مشورت کنید.



- ترشحات ضخیم، سفید و بدون بو و ظاهری پنیری
- بثورات واژن
- ترشحات آبکی واژن

راه‌های درمان عفونت قارچی واژن

درمان‌ها برای هر نوع عفونت قارچی واژن متفاوت هستند و اصولاً بر اساس شدت علائم شما تعیین می‌شوند. برای عفونت‌های قارچی ساده و حاد، پزشک معمولاً یک دوره درمانی به مدت سه تا هفت روز شامل استفاده از کرم، پماد، قرص یا شیاف ضد قارچ (مانند کلوتریمازول، بوتوکونازول، میکونازول، ترکونازول و فلوکونازول) را تجویز می‌کند. پزشک ممکن است برای جلوگیری از عود دوباره، برای ۴ هفته و هفته‌ای یکبار خوردن کپسول فلوکونازول را تجویز کند. اگر علائم شما در عرض دو ماه دوباره عود کردند، به یک مراجعه مجدد نیاز خواهید داشت.

پزشک ممکن است درمان‌های بلندمدت زیر را توصیه کند:

- مصرف داروهای ضد قارچی موضعی که حداکثر به مدت دو هفته روزانه انجام می‌شود و به دنبال آن یک بار در هفته به مدت شش ماه داروی خوراکی مصرف می‌شود.
- دو دوز منفرد از داروهای خوراکی (مثل کپسول فلوکونازول) که به فاصله سه روز تا یک هفته مصرف می‌شوند.
- پزشک ممکن است مصرف اسید بوریک، کپسولی را که در واژن قرار داده می‌شود را توصیه کند. این دارو در صورت مصرف خوراکی ممکن است کشنده باشد و فقط برای درمان نوعی از قارچ کاندیدا که در برابر عوامل ضد قارچی معمول مقاوم است استفاده می‌شود.

عفونت قارچی دستگاه تناسلی زنان

این عفونت‌ها از مشکلات شایع زنان هستند، تخمین زده می‌شود ۷۵ درصد از زنان حداقل یک بار تجربه عفونت قارچی و ۴۵ درصد تجربه دو بار یا بیشتر در طول زندگی‌شان دارند. اگرچه عفونت در هر زمانی ممکن است بروز کند عموماً در طول حاملگی و یا در شرایط خاص مانند دیابت یا ابتلا به عید مصرف کورتیکواستروئیدها و قرص‌های ضدبارداری خوراکی بیشتر رخ می‌دهد. کاندید یا آلبیکاناس دلیل ۹۰ درصد عفونت‌هاست اما انواع دیگر همچون کاندیدا گلابراتا نیز می‌توانند عامل عفونت باشد. داروها می‌توانند به طور موثری عفونت‌های قارچی واژن را درمان کنند.

علائم عفونت قارچی می‌تواند از خفیف تا متوسط متغیر باشد.

علائم:

- خارش و تحریک در واژن و مجرای ورودی آن
- احساس سوزش، به ویژه در هنگام مقاربت یا هنگام ادرار کردن
- قرمزی و تورم بافت‌های دهانه واژن
- درد در ناحیه واژن