

## KAKO SI LAHKO SAME POMAGAMO PRI VAGINALNI GLIVIČNI OKUŽBI

Vaginalno glivično vnetje je ena od najpogostejših okužb. Kar 75 odstotkov žensk se vsaj enkrat v življenju sreča z glivičnim vnetjem, od tega kar pri polovici pride do najmanj ene ponovitve.

Za pravilno ukrepanje pri težavah s ponavljajočimi vaginalnimi vnetji je pomembno poznavanje normalne vaginalne flore in dejavnikov, ki vplivajo na njene spremembe.

Zgornji del genitalnega trakta ima lastno zaščito pred okužbo. Sluznica izloča t.i. vaginalni izcedek s kislim pH (med 3,5 in 4,5) z laktobacili, je tekoč, brez vonja in je belkasto prozoren. Za vzdrževanje normalne vaginalne flore je pomembno vzdrževanje kislega pH (med 3,5 in 4,5), ki preprečuje razvoj različnih povzročiteljev vnetja.

Najbolj pogoste so glivične vaginalne okužbe, ki jih povzroča kvasovka *Candida albicans*. Ta je v kislem pH del normalne vaginalne flore, pri kislinskem neravnovesju pa se prekomerno razraste.

### KISLINSKO NERAVNOVESJE POVZROČIJO ŠTEVILNI DEJAVNIKI:

- zmanjšana telesna odpornost (stres, utrujenost),
- glivična okužba spolnega partnerja,
- uporaba mehanskih kontraceptivov in tamponov,
- nošenje tesno oprijetih hlač, sintetičnega spodnjega perila,
- uporaba dnevni higienskih vložkov,
- prehrana, ki vsebuje veliko ogljikovih hidratov,
- pomanjkljiva prehrana,
- pretirana higiena intimnih delov z alkalnimi sredstvi,
- zdravljenje z antibiotiki, kortikosteroidi, radioterapija,
- hormonske spremembe (nosečnost, menopavza, jemanje oralnih kontraceptivov),
- kronična bolezenska stanja (sladkorna bolezen, bolezni ščitnice, bolezni imunskega sistema).

### ZNAKI, ZNAČILNI ZA GLIVIČNO VAGINALNO VNETJE SO:

- srbečica in pekoč občutek zunanega dela spolovila in nožnice,
- vaginalni izcedek je obilen, gost in sirasto bel,
- zunanji del spolovila je otečen in sluznica je pordela, občutljiva na dotik,
- boleči spolni odnosi in boleče mokrenje.

### PREVENTIVNI UKREPI:

- Če imate pogosta vnetja, se vselej izogibajte javnim kopališčem.
- Uporabljajte bombažne higienske vložke in bombažno spodnje perilo.
- Izogibajte se stresu oz. se ga naučite obvladovati.

### PREHRANA, KI POMAGA V BOJU PROTI KANDIDI (\*)

V prehrani se izogibajte alkohola, cigaret, kofeina in enostavnim ogljikovim hidratom (sladkor, bela moka, kruh, testenine). Slednje lahko zamenjate s polnovredno moko, proseno kašo, rižem, koruzo. Med živili, ki pomagajo v boju proti kandidi, lahko vsakodnevno izbirate med stročnicami, zeleno zelenjavo, agrumi, sirotko in fermentiranimi mlečnimi izdelki. Prav tako priporočamo uživanje zelenega čaja in uporabo naslednjih začimb pri pripravi različnih jedi, npr.: origano, baziliko, zeleno, majaron, peteršilj, ingver, česen, čebulo. Ti nam pomagajo zmanjševati vpliv v organizmu prisotne kandidate.

### NEGA IN SAMOZDRAVLJENJE VAGINALNEGA VNETJA

- Za umivanje zunanega dela spolovila priporočamo uporabo t.i. intimnega mila s kislim pH med 3,5 in 4,5 (Hygieia, Lactacyd Femina,...).
- Med izdelki za vzdrževanje kislega pH so poleg Multigyn gela še vaginalna krema Vitagyn C, ki vsebuje mlečno kislino in učinkovito pomaga pri zdravljenju vnetja. Obnavlja in ohranja naravni pH v nožnici in pomaga pri razvoju naravne laktobakterijske flore. Na voljo so tudi globule Floragyn, ki vsebujejo mlečnokislinske bakterije in so zato namenjene vzpostavljanju in uravnavanju ravnovesja vaginalne flore.

- Poskusite lahko še z globulami Cicatridina, ki vsebuje hialuronsko kislino. Ima pomembno vlogo pri obnavljanju razdražene in občutljive sluznice.
- Za lajšanje znakov vnetja zunanjega dela spolovila je učinkovita krema Canesten. Kadar po 3 do 7 dneh ni izboljšanja, je potrebno obiskati zdravnika.
- V lekarni je na voljo tudi izdelek Dida v obliki tablet in vsebuje cimetovo olje. To skupaj z ostalimi snovmi pomaga v boju proti kandidi.

### ZDRAVLJENJE Z ANTIMIKOTIČNIMI ZDRAVILI

Za zdravljenje z antimikotičnimi zdravili se odloči zdravnik, ko ugotovi, za kakšno vrsto okužbe gre. Za lokalno zdravljenje so namenjene vaginalna krema, globule ali vaginalne tablete. Terapija navadno traja 1 do 3 dni. Njihovo delovanje je medsebojno primerljivo. Poleg antimikotičnega imajo tudi protibakterijsko delovanje. Znaki vaginalne okužbe izginejo že po nekaj dneh zdravljenja, uspešnost pa je med 80 in 90%. Delujejo lokalno v sluznici in se ne resorbirajo v kri, zato so neželeni učinki zelo redki. Tudi pri daljši uporabi se rezistenca na zdravilo ne razvije.

Pri okužbah, ki se ponovijo večkrat na leto in zdravljenje z lokalnimi antimikotiki ni bilo uspešno, lahko zdravnik predpiše zdravilo za sistemsko zdravljenje glivičnega vnetja v obliki tablet.

Glivic ni mogoče odstraniti, zato se vnetje lahko ponovi. Z doslednim izvajanjem preventivnih ukrepov si lahko prihranimo veliko nevšečnosti, ki jih prinaša glivična okužba.

\*Povzeto po:

Lončar, Škarič, Dolinar: Resnice in zmote o kandidi, založnik: Aleš Pevc, Ljubljana 2008.

Pripravila: Mateja Cvirn Novak, mag. farm., spec.