

Στην υγείά σου!



Δρ Σπύρος Γκούβαλινς
Χειρουργός-ουρολόγος
(www.sgouvalis.gr)



Αντιμετωπίστε τις κοιλιακές μυκητιάσεις!

Το ανοσοποιητικό και μικρόβια της χλωρίδας που ζουν σε δέρμα και κόλπο, διατηρούν υπό έλεγχο την ανάπτυξη των λίγων μυκήτων σε δέρμα, έντερο και στον γυναικείο κόλπο. Όταν διαταράσσονται οι φυσικοί μηχανισμοί άμυνας, τότε οι μύκητες αναπτύσσονται ταχύτερα, κυρίως σε ζεστά και υγρά μέρη του σώματος, που δεν αερίζονται επαρκώς. Ευαίσθητες περιοχές είναι επίσης η βουβωνική χώρα, το στόμα, και η περιοχή της πύνας του βρέφους.

Πότε κινδυνεύω;

Αν και δεν γνωρίζουμε πάντα τι προκαλεί μυκητίαση, ευνοούνται από:

Άγχος και κακή υγεία. Αποδυναμώνουν το ανοσοποιητικό: Το έντονο άγχος αυξάνει τον ιδρώτα, άρα και την τοπική υγρασία.

Ανοσοκαταστολή. Για παράδειγμα όσοι υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία ή λαμβάνουν υψηλές δόσεις κορτιζόνης.

Σακχαρώδης διαβήτης. Ιδιαίτερα αν δεν ελέγχονται τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Αντιβιοτικά. Επιτίθενται στα μικρόβια της φυσιολογικής χλωρίδας του κόλπου, που ελέγχουν την παραγωγή μύκητων.

Αντισυλληπτικά. Ενίστα αλλάρουν το περιβάλλον του κόλπου.

Εγκυμοσύνη. Προκαλεί ορμονικές αλλαγές και αύξηση της υγρασίας στον κόλπο.

Στενά ρούχα. Εφαρμοστέα παντελόνια και συνθετικά εσώρουκα αυξάνουν την υγρασία στον κόλπο.

Λοιμώξεις του εντέρου. Οι μύκητες όταν μεταφέρονται από το έντερο στον κόλπο μπορεί να προκαλέσουν κοιλιακή μυκητίαση.

Τραυματισμός στο βλεννογόνο του κόλπου. Το τσίχλα του κόλπου είναι ευαίσθητο και ευνοεί τη διείσδυση μύκητων αν τραυματισθεί, είτε κατά τη σεξουαλική επαφή ή από έντονο ξύσιμο στην περιοχή ακόμη κι από έντονο σκούπισμα με πετσέτα. Η κοιλιακή μυκητίαση μπορεί να μεταδοθεί ανάμεσα κατά τη σεξουαλική επαφή. Στάσιμο και γυναίκες χωρίς σεξουαλικές επαφές είναι δυνατό να εμφανίσουν κοιλιακή μυκητίαση.

Υποπα συμπτώματα σε γυναίκες

Φαγούρα. Μέσα στον κόλπο αλλά και στα έξω γεννητικά όργανα. Συννοείται από έντονη δυσφορία.

Πόνος. Εκδηλώνεται τοπικά, είτε κατά τη σεξουαλική επαφή είτε κατά την ούρηση.

Κοιλιακή έκκριση. Υγρά παχύρευστα και λευκά, χωρίς απαραίτητα άσχημη οσμή.

Η κοιλιακή μυκητίαση είναι μια συνηθισμένη μορφή κολπίτιδας. Αν και σπάνια εξελίσσεται σε κάτι σοβαρό, πρέπει να αντιμετωπίζεται θεραπευτικά. Τρεις στις τέσσερις γυναίκες θα νοσήσουν τουλάχιστον μία φορά από αυτή τη φλεγμονή στον κόλπο.

Πρήξιμο τοπικά. Ερυθρότητα, ευαισθησία και πρήξιμο στο δέρμα των έξω γεννητικών οργάνων (χειλή του αιδοίου και περίνεο).

Η μυκητίαση δεν εξαπλώνεται σε μήτρα, σάλπιγγες και ωοθήκες, ούτε επηρεάζει το έμβρυο της εγκύου.

Και σε άντρες...

Βάλανος και κορυμβοστία. Κόκκινες, φλεγμονώδεις και με πόνο.

Άκρη του πέους. Καλυμμένο με λευκό επίχρισμα ή με μικρές πηλίδες.

Εκκρίσεις από το πέος.

Αν η γυναίκα εμφανίσει κοιλιακή μυκητίαση, ο σεξουαλικός σύντροφος χρειάζεται θεραπεία, ιδιαίτερα αν παρουσιάσει συμπτώματα μυκητίασης στο πέος του.

Πότε επισκέπτομαι γιατρό;

Ο γιατρός θα επιβεβαιώσει τη διάγνωση,

συνήθως με καλλιέργεια κοιλιακού υγρού. Να σημειωθεί ότι η αυξημένη κοιλιακή έκκριση μπορεί να οφείλεται και σε άλλες αιτίες.

Η ιστορική συνδρομή κρίνεται απαραίτητη αν είστε κάτω των 16 ή άνω των 60 ετών, αν είστε έγκυος και έχετε κοιλιακή αιμορραγία, αν νοιάζε χαμηλά στην κοιλιά, αν η έκκριση έχει άσχημη μυρωδιά ή αν υπάρχουν πηλίδες ή φουσκάλες δίπλα στον κόλπο.

Ιδιαίτερη φροντίδα απαιτούν οι υποτροπιάζουσες μυκητιάσεις, ενώ ιατρική συνδρομή πρέπει να ζητήσουν και όσοι έχουν εξασθενημένο ανοσοποιητικό (AIDS, χημειοθεραπεία ή μακροχρόνια αγωγή με κορτιζόνη).

Πώς θα ανακουφιστώ;

Τοπικές πλύσεις με αλατόνερο. Ένα κουτάλι του γλυκού αλάτι διαλυμένο σε

μια κύπα χλιαρό νερό.

Σεξουαλική αποχή. Ούτε με προφυλακτικό, γιατί οι επαφές δημιουργούν μικροτραυματισμούς στον κόλπο που δυσκολεύουν τη θεραπεία.

Συχνό πλύσιμο. Καλό είναι ν' αποφεύγετε, ιδιαίτερα με πολύ ζεστό νερό. Αρκούν δύο ή τρεις φορές την ημέρα.

Πλύσεις με χαμομήλι ή χλιαρό νερό. Μην ασκείτε ιδιαίτερη πίεση τοπικά.

Σκουπίστε απαλά με βαμβάκερη πετσέτα χωρίς να τριβετε ή να ξύνετε την περιοχή. Ίσως χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε ειδικό καθαριστικό.

Ανετα ρούχα και βαμβάκερα εσώρουκα. Αποφύγετε τα σερβιτάκια.

Αλλάξτε πετσέτες τακτικά. Αποφύγετε δραστηριότητες που αυξάνουν την υγρασία στην ευαίσθητη περιοχή (έντονη άθληση, σάουνα κ.ά.) μέχρι ν' αντιμετωπίσετε το πρόβλημα.

Αυτή την εβδομάδα μας ρώτησαν...

Ε
α

Ποια φάρμακα αυξάνουν την όρεξη;

Κορτικοστεροειδή.

Χημικά παράγωγα της κορτιζόλης, που διεγείρει στην όρεξη. Επιπρόσθετα, τα κορτικοστεροειδή προκαλούν κατακράτηση υγρών, ενώ μετατρέπουν τα σάκχαρα σε λίπος. Αν λαμβάνετε κορτικοστεροειδή, μειώστε αλάτι και ζάχαρη και να διατρέφετε υγιεινά και ισορροπημένα.

Αντιυπερτασικά χάπια. Αυξάνουν την όρεξη εξαιτίας της αναβολικής δράσης τους, ενώ ταυτόχρονα προκαλούν κατακράτηση υγρών αλλά

και μεταβολές στο σωματικό λίπος.

Αντιαλλεργικά. Όπως τα αντιισταμινικά, επιδρούν στην όρεξη, ενώ μπορούν να προκαλέσουν και υπνηλία. Τα τελευταία γενιάς έχουν μικρότερη επίδραση.

Κατά της ημικρανίας. Χαρακτηριστικό παράδειγμα τα αντισεροτονινεργικά, τα οποία αναστέλλουν την απελευθέρωση της σεροτονίνης, της ορμόνης που προκαλεί κορεσμό.

Αντικαταθλιπτικά και αγχολυτικά. Οι βενζοδιαζεπίνες, μειώνουν

τα συναισθήματα πληρότητας. Και τα νευροληπτικά φάρμακα αναστέλλουν τις ορμόνες κορεσμού. **Συμπληρώματα σιδήρου.** Η όρεξη αυξάνεται επειδή μειώνεται η ποσότητα της λεπτίνης, που είναι η ορμόνη του κορεσμού. Το συμπλήρωμα σιδήρου συνταγογραφείται για την ανεπάρκεια σιδήρου. **Ψυχιατρικά φάρμακα.** Διαταράσσουν τη ρύθμιση της όρεξης και μπορεί να προκαλέσουν αύξηση έως και 20% του βάρους. Η συγκεκριμένη κατηγορία φαρμάκων απορρυθμίζει τη λειτουργία της λεπτίνης και παράλληλα τροποποιεί τον μεταβολισμό των σακχάρων.