

# ماس‌ت برای درمان عفونت واژن مفید است؟

27 اسفند 1402

عفونت قارچی واژن می‌تواند باعث ایجاد احساس ناراحتی در شما شود. گاهی اوقات مردم استفاده از ماس‌ت را برای عفونت قارچی توصیه می‌کنند، اما متخصصان چه پیشنهادی دارند؟

به گزارش هلت شاتز، وقتی صحبت از درمان‌های خانگی می‌شود، ماس‌ت مورد علاقه بسیاری از افراد است. ماس‌ت بخشی از روال مراقبت از پوست بسیاری از زنان است، زیرا دارای اسید لاکتیک است و به عنوان یک لایه بردار ملایم عمل می‌کند که می‌تواند به خلاص شدن از شر پوست مرده کمک کند.

همچنین این قدرت را دارد که پوست را فوق‌العاده نرم کند. حتی برخی از افراد، از ماس‌ت برای عفونت قارچی در ناحیه واژن استفاده می‌کنند. اما آیا واقعاً استفاده از ماس‌ت برای اندام‌های خصوصی بی‌خطر است؟

## عفونت قارچی واژن چیست؟

عفونت قارچی واژن که به عنوان کاندیدیازیس نیز شناخته می‌شود، یک عفونت قارچی شایع است که زمانی رخ می‌دهد که کاندیدا، نوعی مخمر، در واژن رشد کند. دکتر پراتیبا سینگال، مدیر گروه زنان و زایمان بیمارستان‌های کلودناین می‌گوید که: «کاندیدا معمولاً در مقادیر کم در بدن وجود دارد، اما عوامل مختلفی می‌توانند تعادل آن را مختل کنند و منجر به عفونت شوند.»

برخی از علائم عبارتند از:

- خارش و سوزش در ناحیه واژن
- احساس سوزش به خصوص در هنگام ادرار
- ترشحات غلیظ و سفید واژن که بیشتر شبیه پنیر دلمه است
- قرمزی و تورم فرج

## علل عفونت قارچی واژن چیست؟

عوامل زیادی وجود دارد که می‌تواند منجر به رشد بیش از حد قارچ کاندیدا آلبیکنس شود:

### 1. آنتی‌بیوتیک‌ها

استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند تعادل باکتری‌ها را در بدن بر هم بزند که می‌تواند باعث تکثیر کاندیدا شود.

## 2. تغییرات هورمونی

نوسانات و تغییرات هورمونی مانند آنچه در دوران بارداری، سیکل های قاعدگی یا استفاده از داروهای ضد بارداری هورمونی مشاهده می شود، می تواند محیطی مناسب برای رشد بیش از حد مخمر ایجاد کند.

## 3. ضعف سیستم ایمنی

شرایط یا داروهایی که سیستم ایمنی را تضعیف می کنند مانند داروهای HIV یا کورتیکواستروئیدها می توانند خطر ابتلا به عفونت قارچی را افزایش دهند.

## 4. دیابت

کنترل دیابت برای افراد بسیار مهم است زیرا اگر دیابت کنترل نشده رها شود، سطح قند خون شما می تواند بالا برود که یک محیط مساعد برای رشد مخمر فراهم می کند.

## 5. رژیم غذایی

رژیم غذایی سرشار از قند و کربوهیدرات های تصفیه شده نیز می تواند باعث رشد کاندیدا شود.

## 6. لباس های تنگ

پوشیدن لباس های تنگ یا لباس هایی که هوا در آنها جریان ندارد، به ویژه لباس های زیر تنگ، می تواند محیطی گرم و مرطوب ایجاد کند که رشد مخمر را تشویق می کند.

## 7. محصولات بهداشتی

استفاده از صابون های خشن، دوش های واژینال یا محصولات معطر زنانه می تواند تعادل طبیعی محیط واژن را برهم بزند و منجر به عفونت شود.



## آیا ماست می تواند عفونت قارچی را درمان کند؟

یک مطالعه در سال 2012 که در Archives of Gynecology and Obstetrics منتشر شد، نشان داد که مخلوط ماست و عسل که به صورت واژینال استفاده می شود، برای درمان عفونت قارچی واژن در زنان باردار موثرتر از کرم ضد قارچ است.

دکتر سینگال می گوید: «ماست به دلیل محتوای پروبیوتیکی که دارد، به ویژه وجود باکتری های مفید مانند لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس، اغلب به عنوان یک درمان خانگی برای عفونت قارچی پیشنهاد می شود.»

## ماست چرا می تواند مفید باشد؟

### 1. پروبیوتیک ها

این محصول لبنی حاوی کشت های زنده باکتری های «خوب» به ویژه لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس است. این باکتری ها با مهار رشد بیش از حد مخمرهای مضر مانند کاندیدا به حفظ تعادل میکروارگانیسم ها در واژن کمک می کنند.

### 2. بازگرداندن تعادل

تعادل طبیعی فلور واژن می تواند توسط عواملی مانند آنتی بیوتیک ها یا تغییرات هورمونی مختل شود، بنابراین استفاده موضعی از ماست با کشت زنده یا گنجاندن آن در رژیم غذایی ممکن است به بازگرداندن این تعادل کمک کند.

برای استفاده موضعی، مطمئن شوید که از ماست ساده و شیرین نشده با کشت های زنده استفاده کنید. این متخصص پیشنهاد می کند که می توانید یک تامپون تمیز را در ماست آغشته کنید یا آن را مستقیماً با انگشتان تمیز یا یک پد پنبه ای روی ناحیه آسیب دیده و خارش دار بمالید.

همچنین می توانید یک لایه نازک ماست را به ناحیه خارجی تناسلی بمالید، به خصوص در جاهایی که خارش یا سوزش وجود دارد. اما در اینجا یک نکته وجود دارد! لطفاً بدون آگاهی کامل از دارو و درمان های خانگی آن ها را آزمایش نکنید. بسته به شدت نگرانی سلامتی خود، می توانید از کرم های ضد قارچ، پمادهای تجویز شده توسط متخصص زنان استفاده کنید. همچنین داروهای خوراکی تک دوز نیز برای درمان عفونت های قارچی وجود دارد.

اگر پزشک زنان شما استفاده از ماست را بدون ایراد دید می توانید از آن نیز استفاده کنید.