

ماست برای درمان عفونت واژن مفید است؟

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

به گزارش هلت شاتز، وقتی صحبت از درمان های خانگی می شود، 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 می کند که می تواند به خلاص شدن از شر پوست مرده کمک کند.

همچنین این قدرت را دارد که پوست را فوق العاده نرم کند. حتی برخی از افراد، از ماست برای عفونت قارچی در ناحیه واژن استفاده می کنند. اما آیا واقعاً استفاده از ماست برای اندام های خصوصی بی خطر است؟

عفونت قارچی واژن چیست؟

عفونت قارچی واژن که به عنوان کاندیدیازیس نیز شناخته می شود، یک عفونت قارچی شایع است که زمانی رخ می دهد که کاندیدا، نوعی مخمر، در واژن رشد کند. دکتر پراتیبا سینگال، مدیر گروه زنان و زایمان بیمارستان های کلودناین می گوید که: «کاندیدا معمولاً در مقادیر کم در بدن وجود دارد، اما عوامل مختلفی می توانند 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 می تواند منجر به رشد بیش از حد قارچ

کا ندیدا آلبیکنس شود:

1. آنتی بیوتیک ها

استفاده از آنتی بیوتیک ها می تواند تعادل باکتری ها را در بدن بر هم بزند که می تواند باعث تکثیر کا ندیدا 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 داروهای 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 کا ندیدا 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 می‌کند که می‌توانید یک تامپون تمیز را در ماست آغشته کنید یا آن را مستقیماً با انگشتان تمیز یا یک پد پنبه‌ای روی ناحیه آسیب‌دیده و خارش دار بمالید.

همچنین می‌توانید 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 آن‌ها را آزمایش نکنید. بسته به شدت نگرانی سلامتی خود، می‌توانید 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 می‌توانید از آن نیز استفاده کنید.