



profemina

Bu çok
> kadınların
sorunudur

Hastalar Servisi

KadeFungin® 3



Bu çoğu kadının başına gelebilir

**Cinsel organlar civarındaki
mantar enfeksiyonları**

Bunların meydana gelmesi
ve tedavisi ile ilgili bilinmesi
gereken hususlar

Bu hastalıktan korunma
çareleri



DR. KADE
Jinokolojideki
muhattabınız

Çok yaygın bir sorun: Maya mantarı enfeksiyonu

Bunların tipik belirtileri kadınların çoğu tarafından bilinmektedir, çünkü hemen hemen her kadın hayatında en az bir kez bu hastalığa yakalanır: Acı veren kaşıntı, yanma, kızartılar ve genital bölgede sarımsı-beyaz bir akıntı. Bu ağrıların esas sebebi ekseriya kandida cinsi bir maya mantarıdır.

Bu küçük fark ve tesiri

Maya mantarları “yabani” (hasta yapan) ve “ehli” (hasta yapmayan) olmak üzere iki gruba ayrılabilir. Kandida cinsi mantarlar (mesalâ : kandida albicans) “yabani” gruba dahil olup, kabartma tozu, bira ve şarap mayaları gibi yiyecek ve keyif verici mâmullerinin hazırlanmasında kullanılan kültür mayaları ile karıştırılmaması gerekir. Bunlar gıda maddelerinin bileşimi olup en kötü ihtimalle nadiren alerjik hastalıklara sebep olabilirler. Buna karşılık kandida mayaları 37°C’ luk bir sıcaklıkta en kolay bir şekilde gelişirler ve bu nedenle de bilhassa hastalığa sebebiyet verebilecekleri insan vücudunun içine yuva kurarak yerleşirler.

Kandida albicans hasta yapan “yabani” maya mantarları cinsindendir.





*Her maya mantarı
hastalık virüsü
değildir*

Kadın doktorunuz sizin cinsel organlarınız çevresinde maya mantarı enfeksiyonu, diğer adı ile vajinal mikoze teşhis etti.

Bu hususta endişe etmenize gerek yoktur, çünkü zamanımızda artık meselâ tesir maddesi olarak klotrimazol ihtiva eden vajinal pastiller ve vagina içine bölgesel sürülen vajinal pomat veya cinsel organların dış kısımlarına sürülebilen krem halindeki KadeFungin® 3 gibi tıbbi ilâçlar mevcuttur.

Bu ilâç maya mantarlarının rahatsız edici ağrılarını kısa bir süre sonra hafifletecek şekilde tesir eder.

Bu konuda dikkat etmeniz gereken husus, ağrılarınızın hafiflemesine rağmen iyi bir terapi sonucu elde etmek için KadeFungin® 3'ü 3 gün boyunca kullanmanızdır. Bunun haricinde istenmeyen bu maya mantarlarının vücuttan çok çabuk atılması için tabii ki siz kendiniz büyük ölçüde yardımcı olabilirsiniz. Bu broşürde size bu konuda çok sayıda gerekli tavsiyelerde bulunulmakta ve "cinsel organlar çevresindeki maya mantarı hastalıkları" ve buna bağlı sorunlar ile ilgili bütün sorular ve görüşler hakkında gerekli enformasyonları vermektedir.



Maya mantarı enfeksiyonu aşağıdaki şekilde oluşur

Ağızdaki veya bağırsaktaki birkaç maya mantarı hücreleri daha şikâyeteye sebebiyet vermez. Fakat çoğalmaları için ortam müsait ise, kısa süre içinde büyük miktarda yeni mantarlar türer. Vücudun direnci zayıflayıp ve bol karbonhidrat (şeker) ihtiva eden gıdalar alındığında bağırsaklardaki maya mantarı sayısı çok çabuk artar.

Metabolizma değişikliği hastalıkları, enfeksiyonlar, antibiyotik ilaç kullanmak ve zayıf bir bağışıklık sistemi maya mantarı enfeksiyonunun gelişmesini teşvik eder



Genelde muafiyet kazanmış sağlam bir vücut, maya mantarlarını önleyebilecek durumdadır. Fakat vücudumuzun maya mantarlarına karşı doğal direncini kırabilecek çeşitli faktörler mevcuttur. Mesela bulaşıcı hastalıklar, şeker veya vücudumuzun direncine tesir eden metabolizma hastalıkları gibi. Maya mantarı enfeksiyonunun gelişmesine meselâ antibiyotikler veya kortikosteridler gibi bazı tıbbî ilaçlar da uygun şekilde tesir ederler.

Antibiyotik ile yapılan bir tedavi tabii ki maya mantarlarına çoğaltıcı olarak tesir etmemektedir, fakat bağırsakta yerleşmiş olan tabii mikro organizmaları değişikliğe uğratarak (bağırsak lümeninde normalde bulunan mikroorganizmaların tümü) onların çoğalması için uygun bir iklim ortamı yaratabilir. Ayrıca kadınların hormon düzenindeki değişiklikler maya mantarlarının gelişmesine tesir eder. Bu nedenle bilhassa hamile kadınlar çok sık vajinal (mehbili) mantar hastalığından mağdur olurlar.

Bilhassa hamile kadınlar hormon değişikliğinden dolayı sık sık mantar enfeksiyonlarından mağdur olurlar.



M

Maya mantarları inatçıdırlar

Maya mantarları rutubetli bir ortamı tercih ederler, çünkü çoğalmaları için en ideal ortamı orada bulurlar. Bu nedenle bilhassa ağız, bağırsak ve cinsel organlar çevresinde müközaya yerleşirler. Oradan da rahatlıkla enfeksiyonla vücudun her köşesine erişebilirler.

Bazen bir mantar enfeksiyonundan kısa bir süre sonra cinsel organlar civarında yeniden aynı şekilde rahatsız edici semptomların meydana gelmesinin sebebi budur. Böyle durumda nüksedici bir vajinal müköza'dan (mantar hastalığından) bahsedilir.

Bazı kadınlar neden sürekli olarak tekrarlayan vajinal müközadan (mantar hastalığından) mustarip olurlar da, diğerlerine bir şey olmaz?

Nüksedici vajinal müköza bu hastalıktan müstarip kadınların sabrını bir deneme tahtasına dönüştürür. Şikâyetler insanın vücut ve ruhi dengesini bozup, müşterek yaşamda çoğu kez cinsel hayata olumsuz bir şekilde etki eder.

Bu nedenle nüksedici vajinal müköza hastalığında, sizi tedavi etmekte olan bayan ve bay hekim ile birlikte sistematik olarak, tekrar tekrar meydana gelen bu hastalığın hakiki nedenini aramak çok önemlidir. Bu kolay değildir, çünkü maya mantarları çok çeşitli ve değişik yollardan yeniden buluşabilirler.

Vajinal müköza hastalığından korunmak için normal ölçüde hijiyen gerekmektedir.



Devamlı olarak ortaya çıkan yeni enfeksiyonların bazı sebepleri

Nükseden vajinal mükoza hastalığında cinsel ilişkide bulunduğunuz eşinizin – kendisi tipik şik yetlerde bulunmasa bile – yeni enfeksiyonların kaynağı olması ihtim li büyüktür. Buna bir pingpong tesiri denir. Böyle bir durumda sürekli olarak tekrarlayan bu hastalığın kaynağı, eşinizin de tedavi görmesi ile çoğu kez ortadan kaldırılmış olur.



***Tekrarlayan
vajinal mükoza
hastalığında
eşinizin de tedavi
görmesi düşünül-
melidir***

Uygun olmayan ve aşırı derecede abartılmış hijiyen, cinsel organlar çevresinde maya mantarı enfeksiyonunun tekerrür etmesini kolaylaştırır. Maya mantarları bilhassa bağırsaklarda kendileri için en iyi ortamı bulup rahat ettiklerinden, özellikle meselâ büyük aptesinizden sonra yanlış temizleme sonucu, dışkının vajinaya ulaşmasına (doğrusu olan  nden arkaya doğru yerine, arkadan öne doğru temizlemekle) mani olmak gerekir. Tekrar nükseden vajinal mükoza hastalığında siz bayan / bay hekiminiz ile bu hususları açıkça konuşmanız gerekir. Bundan sonra hekiminiz sizinle birlikte muhtemel enfeksiyon kaynaklarını sınırlayıp, ortadan kaldırır.

S Maya mantarlarına şans tanımayın

Siz maya mantarlarının vücudumuza nasıl girdiklerini bilerseniz, o zaman – biraz sabrederek ve uygun önlemleri aldığınızda – hastalığın yeniden nüksetmesini önleyebilirsiniz.

Ne yapabilirsiniz?

İyi tesir eden ve uygun ilaçlar (imidazoller grubundan olan antimikotikler ve klotrimazol, meselâ KadeFungin®3) sayesinde maya mantarı hastalıklarının tedavisi kolaylaşmıştır. Fakat bu tedavi büyük bir itina ve herşeyden önce gerektiği kadar uzun bir süre içinde yapılmalıdır.

Klomidosporlar denilen bir tür mayaların belirli çoğalma şekilleri olduğunu ve bunların diş fırçası, yıkama bezi veya havlular gibi günlük hayatımızdaki bir sürü eşyaların üzerinde bulunduğunu unutmayınız. Bu nedenle maya mantarları ile mücadelede aşağıdaki tavsiilere göre hareket etmeniz sizin için yararlıdır :

- Diş fırçalarınızı muntazaman kısa bir süre sonra yenileyiniz.
- Ailenizde herkes kendi diş fırçasını kullanmalıdır.
- Hâd safhadaki mantar enfeksiyonunda yüz tuvalet bezleri, havlular ve iç çamaşırlarınızı her gün değiştiriniz.



***KadeFungin®3
vajinal mükoza
tedavisi için ideal
uygunluktadır***

- Yüz tuvalet bezleri, havlular ve iç çamaşırlarınızı prensipte en düşük 60°C sıcaklıkta yıkayınız.
- Yıkarken en düşük 60°C ısıya dayanıklı kumaştan yapılmış iç çamaşırları kullanınız.

Maya mantarları ayrıca takma ve çürük dişlere de yerleşirler. Yutkunmak sureti ile bağırsaklara erişir ve oraya yerleşirler. Orada üremek için çok elverişli şartlar bulurlar. Maya mantarları hasta edici tesirlerini bağırsaktan pislik enfeksiyonu veya – bağırsıklık zayıflığında – bağırsak mükoza zarına girip kan yolları üzerinden vücudun her köşesine ulaşmak sureti ile yayarlar. Bu nedenle ağız ve bağırsakta husule gelen maya mantarları tekerrür edici enfeksiyonların önüne geçebilmek için hem ilâç, hem de buna yardımcı olacak perhiz ile itinalı bir şekilde tedavi edilmelidir.

*Bilinçli bir hijiyen,
tedavi yöntemine
yardımcı olur.*



Her zaman olduğu gibi : Korunmak iyileşmekten daha iyidir!

Maya mantarları her tarafta bulunmaktadır, fakat bu hiç bir zaman için bizim onlara tedbir almadan teslim olmamız manâsına gelmemektedir. Bilâkis, tam tersi: Maya mantarının hastalık yapıcı etkisini vücudunuza yaymasına şans vermemek sizin kendi elinizdedir.

Siz bu maya mantarlarından korunmak için dişlerinizin sağlığına ve günlük hayatta hijyen tedbirlerinin alınmasına muhakkak dikkat etmeniz gerekmektedir.

Ağız ve bağırsaklarda bulunan maya mantarlarından arınmak için yiyeceklerinize dikkat ediniz.





*Hâd safhadaki
enfeksiyonda tatlı
yiyeceklerden
sakınılmalıdır.*



*Dengeli bir perhiz
maya mantarlarının
bağırsaklardan
atılmasına yardım
eder.*

Maya mantarları herşeyden önce tatlıları severler, bundan dolayı özel bir perhiz ile onlar iyice »aç bırakılarak mukavemetleri kırılır.«

»Mantarsız yaşam perhizi«

Tabii ki »mantarsız yaşam perhizinde« sizin aç kalmamanız gerekir – genelde bu perhizin gayesi maya mantarlarının »tatlı hayatına« son vermektir. Bu da siz şeker ihtiva eden gıda maddeleri ile beslenmenizi oldukça büyük ölçüde kısıtladığınız takdirde mümkün olur.

Aynı şekilde meselâ hamurlu yemekler (makarna), un mamûlleri (ekmek, pastalara) veya pirinç gibi karbonhidrat ihtiva eden yiyecekler günlük yemek listesinde sadece az miktarda bulunmalıdır. Buna karşılık ham lif ihtiva eden salata, sebze, ekşi lâhana, asitli meyva ve kaba öğütölmüş buğday veya çavdardan yapılmış veya çıtır ekmek ve süt mamûllerini canınız istediğı kadar yiyebilirsiniz. Bu şekildeki besi değışikliğı sonucu bağırsaklarınız harekete geçer. Maya mantarları bereketli bitki liflerinin vücuda alınması ile yok edilir. Siz bunun yanında vücudunuza aynı zamanda bol miktarda vitamin ve hayati önemi olan mineraller almış olursunuz.

Ve bu şekilde yapılır

Şu yiyecek maddelerini kısıtlamanız gerekir :

- Her nevi şeker; pasta, puding ve bisküvit gibi şeker ihtiva eden gıda maddeleri
- Çikolata, kurabiye, bal, reçel dondurma gibi şekerli tatlılar
- Her türlü hamur işi, pirinç
- Beyaz ekmek
- Tatlı şarap, meyva ve üzüm suyu, limonata, cola ve alkollü içkiler gibi tatlı içecekler
- Baklagiller, her türlü fındık ve badem çeşidi

Aşağıdaki gıda maddelerini istediğiniz kadar yiyebilirsiniz:

- Baharatlar ve sağlıklı otlar
- Balık, kümes hayvanları, et, unsuz çorbalar ve soslar
- Yumurta, süt ve peynir, tereyağı, kesilmiş sütün peynir kısmı, yoğurt gibi süt mamûlleri
- Kaba öğütülmüş buğday veya çavdardan yapılmış ekmek ve çıtır ekmek,
- Salata ve sebzeler (ham veya konserve)
- Kahve, çay, maden sodası, sek şarap ve köpüklü şarap, bira (ihtiva ettiği karbonhidratlar nedeni ile az miktarda) gibi içecekler
- Limon, greypfrut, ekşi elma ve armut gibi meyvalar



*Tavsiye edilir:
Limon, greypfrut ve
elma gibi ekşimsi
meyvalar*



Yemek listeniz aşağıdaki şekilde olabilir :

Kahvaltı: Çıtır veya kaba öğütülmüş buğday veya çavdardan yapılmış ekmek, tereyağı, sevdiğiniz çeşit peynir ve salam, yoğurt

Ara yemek: Kesilmiş sütün peynir kısmı, domates, salatalık, kırmızı pancar gibi sebzeler

Öğle yemeği: Balık veya et yemekleri, her şekilde hazırlanmış patates, bol sebze ve salata

Ara yemek: Çıtır veya kaba öğütülmüş buğday veya çavdardan yapılmış ekmek, domates veya salatalık yanında kesilmiş sütün sıhhatli ot ihtiva ilâve edilmiş peynir kısmı

Akşam yemeği: Çıtır veya kaba öğütülmüş buğday veya çavdardan yapılmış ekmek, salam, sosis, peynir, zevke göre et veya balık, sebze salatası veya taze salata

İçecekler: Çay veya kahve (şekersiz veya sakkarin ile), maden sodası, unsuz et suyu, süt, tereyağı suyu (Buttermilch), sertleşmiş yoğurt (Dickmilch), domates suyu, sek şarap



*İki ile üç hafta
arasında yap-
cağınız »mantarsız
yaşam perhizinin«
sizi sevindireceği
yan tesirleri de
olabilir.*

Ne kadar dayanmalısınız?

İlk haftalarda emin olmak için »Mantarsız yaşam perhizini« sıkı bir şekilde uygulamalısınız. Daha sonra haftada iki veya üç gün perhiz yapmanız yeterlidir. Bu konuda sizin için sevindirici olan, vücudunuzdan sadece maya mantarlarının atılmış olması değil, aynı zamanda belki fazla olan kilolarınız da atılmış olur.



Bu konuyla ilgili bilgileri aşağıdaki
adreslerden temin edebilirsiniz:

- www.kadefungin.de
- www.scheidenpilz.com

KadeFungin® 3

Tesir maddesi: Clotrimazol



Vagina 'da bulunan mantar enfeksiyonları tedavisi içindir.
Riziko ve yan etkinlikleri için ekteki açıklamayı okuyunuz ve
doktorunuza veya eczacınıza sorunuz.



Dr. Kade Pharmazeutische Fabrik GmbH
Rigistraße 2, 12277 Berlin, www.kade.de
Fon: 030/72 08 20, Fax: 030/72 08 22 00