



**דר' יורם גלעדי, מומחה לרפואת נשים, מיילדות וליקויי פוריות  
מרפאת "השמורה" – זכרון יעקב 04-6398383 פקס: 04 6392238**

## מפתח ואינאלית - זלקות חוליות

- כמעט לכל אשה מופיעה אחת למספר שנים דלקת בנרתיק המתבטאת בגרד/עקצוץ/צריבה/אי נוחות או הפרשות מרובות. בחלק גדול מן המקרים – הגורם הוא פטריה מסוג קנדידה.
- ישנם מקרים בהם הדלקות חוזרות בתדירות גבוהה, כשהגורמים לכך יכולים להיות רבים ומגוונים:
  - ריכוז גבוה של קנדידה במערכת העיכול
  - ירידה בחומציות של הנרתיק (לדוגמא – לפני ואחרי ווסת)
  - לקיחת תרופות אנטיביוטיות (קוטלות את החיידקים ה"טובים" בנרתיק)
  - רגישות מוגברת בעור (כתוצאה משימוש בפדים עם חמרים סינטטים, קונדומים מסוג מסוים, כלור במי הבריכה וכו')
  - שכיחות גבוהה יותר במקרים של שימוש בגלולות והתקן תוך-רחמי
  - הדבקה חוזרת מבן הזוג
  - ירידה בפעילות המערכת החיסונית של הגוף (מחלות כרוניות, מצבי מתח וחרדה)
  - גיל המעבר – עקב חוסר פעילות הורמונלית בנרתיק
  - סכרת סמויה
  - מאכלים שונים המגבירים רגישות לקנדידה

## מה עושה לך?

- בשלב הראשון – יש לוודא, כמובן, שהגורם לעקצוץ/גרד/צריבה/הפרשות וכו', הוא אכן קנדידה ולא גורם אחר (רמזים לגבי האבחנה: ההפרשה האפיינית היא בד"כ לבנה ובצורת גושים, הסימפטומים מופיעים סמוך לווסת, או – אחרי טיפול אנטיביוטי, או – בזמן סכרת לא מאוזנת, או – במקביל להופעת סימנים של פטרת במפשעות של בן הזוג).
- במידה ויש ספק – יש להיבדק ע"י גינקולוג.

- **טיפול תרופתי "קונבנציונלי"** – טבליות בשתיה ו/או טיפול מקומי בנרתיק אחת לשבוע למשך מס' חדשים. ישנם סוגים שונים של תרופות שחלקן לא יעילות נגד סוגים מסויימים של פטריות ולכן יש לוודא כי הטיפול שניתן אכן מתאים!

- **טיפול אלטרנטיבי** – כמוסות המכילות חיידקים "טובים" שנותנים למערכת העיכול ולנרתיק סביבה מגינה מפני פטריות ("JARRO-DOPHILUS" – חב' נוטרא-לייף, "פרוביוטיק פמינה" – חב' אלטמן, "מגה אצידופילוס" – חב' GNC) ניתן בטבליות בשתיה או בתכשירים וגינליים.

- שטיפות נרתיק בתמיסה מדוללת של חומץ תפוחים
- טיפול מקומי מונע בכל מקרה של קבלת אנטיביוטיקה מכל סוג שהוא
- שימוש בפדיות עשויות כותנה בלבד / החלפת סוג הקונדום
- במקרים קיצוניים – הוצאת התקן תוך רחמי / הפסקת שימוש בגלולות
- טיפול בבן הזוג
- בנשים בגיל המעבר – טיפול אסטרוגני מקומי
- בדיקת דם לסוכר בצום – לשלילת סכרת סמויה
- שינוי בהרגלי הדיאטה – המנעות ממאכלים מתוקים, סוכר לבן, קמח לבן
- המנעות מקפאין, אלכוהול, בירה, מוצרי שמרים.

המנעות מתוספי מאכל מלאכותיים כמו חמרי צבע, טעם,  
חמרים משמרים, מונוסודיום גלוטאמט.

ההצלחה

99' יוקם אל ע"י