

CANDIDA

Ci sono almeno due buone ragioni per saperne un po' di più sulle infezioni vaginali da funghi. Primo: se tu soffri di infezioni ricorrenti da candida puoi cercare quali ne siano le cause e lavorare per prevenirle piuttosto che per uccidere il fungo ogni volta che si presenta. Secondo: se tu conosci le cause che ti scatenano queste infezioni, puoi cogliere i primi sintomi e quindi trattarli precocemente con dei rimedi semplici e innocui piuttosto che utilizzare dei farmaci potenzialmente tossici per il tuo corpo.

Le infezioni vaginali da funghi, sono causate generalmente da Candida Albicans che assieme ad altri batteri sono normalmente presenti in forma simbiotica sulla mucosa vaginale. Qualche volta si moltiplicano rapidamente e scatenano un'infezione che in termini medici è chiamata da candida, da miceti, o da monilia.

Questo evento patologico può essere dovuto ad un cambiamento dell'ambiente vaginale o meglio ad un'alterazione dell'ambiente vaginale che favorisce la crescita dei funghi. Aumento del PH vaginale, del calore, dell'umidità, reazioni allergiche, aumento dei livelli di glucosio. Alterazioni ormonali o riduzione della popolazione batterica competitiva normalmente presente.

I SINTOMI

L'infezione da candida si presenta con una sintomatologia variegata. La forma classica presenta arrossamento e prurito vulvovaginale intenso con leuco-xantorrea cremosa o a latte cagliato senza un odore particolarmente sgradevole.

Le forme acute sono facili da diagnosticare. Quando i sintomi si presentano in forma più lieve la diagnosi può essere più problematica. In alcuni casi la Candida è associata ad altri batteri

Chi sono i colpevoli più frequenti?

ANTIBIOTICI

L'uso degli antibiotici è probabilmente una delle cause principali delle infezioni vaginali da funghi. Gli antibiotici possono uccidere dei batteri responsabili di un'infezione ma uccidono anche i batteri "buoni" delle mucose alterando l'equilibrio dell'ecosistema vaginale e creando le condizioni perché i funghi prendano il sopravvento. Anche alcuni deodoranti con azione antibatterica o con un'azione che altera il PH vaginale possono produrre gli stessi effetti. Questo non accade sempre. Ci sono donne che sono più sensibili di altre all'uso di antibiotici.

Sfortunatamente non si conosce alcun modo per prevenire un'infezione da funghi indotta da antibiotici. Un ragione in più per usare gli antibiotici con grande cautela e solo quando sono realmente necessari.

ABBIGLIAMENTO

I funghi trovano un ambiente ideale negli indumenti sintetici, stretti, non puliti, che trattengono il sudore e l'umidità. L'abbigliamento ideale è indossare una gonna con calze autoreggenti, senza calzamaglia o collant. E se indossi maglieria intima, la scelta migliore è indossarla di cotone, non colorata e non lavata in candeggina. Insomma è sempre meglio utilizzare abiti che lasciano respirare. E' una buona idea cambiarsi almeno una volta al giorno e in caso di infezione da funghi assicurarsi di lavare bene (a 60 gradi) gli indumenti intimi e gli asciugamani. E' utile cambiare la saponetta che stai usando.

Alcuni consigliano di lavare i tuoi indumenti e asciugarli col ferro da stiro o nel forno a microonde per cinque minuti. "Voglio avvisarvi che mettere gli sleep nel forno a microonde è una pessima idea. Si rischia di ritrovare un mucchietto di indumenti fusi e un microonde difficilissimo da ripulire".

È facile che si rovinino attaccandosi anche al ferro da stiro.

AGENTI CHIMICI

Inchiostri, tinture e profumi possono alterare l'equilibrio delle mucose o sviluppare reazioni allergiche che portano a un'infezione micotica. Non si dovrebbero mai lavare le zone intime con saponi troppo forti. Si possono avere problemi anche utilizzando carta igienica colorata o profumata.

Potenzialmente dannosi possono essere i sali da bagno e gli spray deodoranti.

PRESERVATIVI

Possono favorire le micosi in due modi. Alcuni condom contengono una sostanza spermicida nonaxinolo-9 che favorisce le micosi. Più raramente alcune donne sono allergiche al lattice dei preservativi. Sono oggi in commercio dei preservativi di poliuretano sia per uomini sia per donne.

DIETA

Alcuni lavori riportano l'associazione di micosi con l'uso di alcuni alimenti (intolleranze alimentari). L'uso non controllato di lieviti, zuccheri (soprattutto di sintesi) e lattosio può favorire una micosi vaginale. Una dieta equilibrata permette inoltre di mantenere una buona funzione intestinale migliorando l'attività del sistema

immunitario che può essere deficitario nei casi di stitichezza. Ricordiamo inoltre che, talvolta, la vaginite micotica è la manifestazione esterna di un'infezione micotica intestinale. Di certo donne con diabete mal controllato vanno incontro più facilmente a infezioni vaginali a causa della presenza di zucchero nelle urine.

ORMONI

Lo stato di gravidanza e l'uso della pillola contraccettiva possono favorire le micosi. Anche il PH vaginale che si crea subito dopo il ciclo favorisce le micosi. Anche gli steroidi usati per patologie come le artriti e l'asma possono contribuire riducendo le difese immunitarie.

Qualsiasi evento che traumatizzi la mucosa vaginale in presenza di una scarsa lubrificazione può essere causa di vaginiti. In presenza di secchezza abituale è sempre meglio usare un prodotto indicato come lubrificante vaginale.

TRASMISSIONE SESSUALE

La candida può trasmettersi anche con i rapporti sessuali, sia per contatto diretto sia come conseguenza di una carenza di lubrificazione vaginale

SISTEMA IMMUNITARIO

Donne con sistema immunitario compromesso evidentemente sono più suscettibili a contrarre questo genere di infezioni.

PERSONE DISABILI CHE UTILIZZANO CARROZZELLE

Rappresentano una categoria di persone che per evidenti motivi sono più soggette a questo tipo di infezioni. Chi si prende cura di loro deve essere a conoscenza di tutto ciò e praticare una igiene specifica rivolta a ridurre il rischio di infezione.

TRATTAMENTO

La maggior parte delle micosi guariscono spontaneamente nel giro di 24-48 ore grazie alla miglior terapia che il nostro corpo può utilizzare è che è rappresentata dalle nostre difese immunitarie. La guarigione ha più probabilità di riuscita se applichiamo alcune attenzioni igieniche che consistono nel lavarci con acque basiche, nel non usare indumenti intimi acrilici o colorati, o troppo stretti che rendono difficile la traspirazione. Bisogna evitare di grattare le aree pruriginose e tenere lubrificate le mucose.

Se l'infezione non migliora è sempre utile un consulto dallo specialista per confermare la diagnosi di Candida. Molti altri agenti batterici possono dare sintomi vaginali simili a quelli della candida ma che non traggono beneficio dalle terapie

antimicotiche. Qualche volta è necessario eseguire un tampone vaginale con la tipizzazione della Candida

La conferma clinica della presenza di una Candida persistente è il presupposto per una terapia farmacologica a base di prodotti espressamente antimicotici. In commercio ne esistono numerosi sia sistemici sia locali e in varie forme. Il vostro ginecologo saprà consigliarvi per il meglio. TAB1 Nell'ambito della medicina non convenzionale, esistono varie sostanze che possono essere usate nella terapia dell'infezione micotica tra le quali la calendula e la melaleuca di cui ricordiamo la potente azione antibatterica e antimicotica.

E' sempre utile curare, se esiste, anche il partner che può essere un portatore sano. La buona riuscita della terapia dell'infezione, la prevenzione delle recidive che comportano il rischio di cronicizzazione, sono strettamente legate al mettere in atto quelle abitudini sia igieniche sia alimentari già sopra descritte.

TAB1

Clotrimazolo

Econazolo

Miconazolo

Fenticonazolo

Ciclopirox

Sertaconazolo

COMPLICAZIONI

Non sono frequenti.

Raramente una micosi trascurata può esitare in una infiammazione pelvica (PID) Più frequentemente micosi ripetute possono essere causa di vulvodinia e vestibulite.

In gravidanza una infezione da funghi non trattata può favorire la condizione di infiammazione del sacco amniotico e determinare una minaccia di parto prematuro.