

---

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОЖНО-ВЕНЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР № 1  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# Профилактика кандидоза

(Памятка для населения)



УФА-2019

**Кандидоз** вызывают дрожжеподобные грибы семейства Candida, которые входят в состав нормальной микрофлоры рта, влагалища и толстой кишки большинства здоровых людей. Они могут интенсивно размножаться при резкой смене климата, при стрессе, беременности, при наличии внутриматочной спирали, при сахарном диабете, ВИЧ-инфекции. Этому способствуют такие женские болезни как: эрозия шейки матки и эндометриоз, приём антибиотиков, употребление в пищу большого количества углеводов и высококалорийной пищи (сладостей, булочек, пирожных и т.д.), применение внутрь противозачаточных средств. Грибы этого семейства оказывают негативное воздействие на организм в тех случаях, когда иммунная система даёт сбой.

**Кандидоз** может поражать кожу, слизистые полости рта и половых органов, органы желудочно-кишечного тракта. В случае кандидоза наружных половых органов наблюдается в них зуд и жжение, появляются белые творожистые выделения без запаха, резь, боль при половом акте или же при мочеиспускании. Если у больного был обнаружен дрожжевой грибок, то этот факт не становится доказательством кандидоза – при обследовании важно не выявить дрожжевой грибок вообще, а установить его увеличенное количество.

**Кандидоз** нарушает работу желез секреции в мочеполовой системе, что вызывает дискомфорт в интимной жизни. При хронической форме кандидоза лечить значительно сложнее, для неё характерны частые обострения. Профилактика и лечение кандидоза в первую очередь заключаются в нормализации состава микрофлоры. Нормальная микрофлора является надёжной защитой от других патогенных инфекций. Преобладание молочнокислых бактерий в составе кишечной и влагалищной микрофлоры резко уменьшает риск возникновения кандидоза.

#### Профилактика

Вероятность кандидоза уменьшает лечение по поводу заболеваний желудочно-кишечного тракта, особенно по поводу хронического панкреатита с внешнесекреторной недостаточностью и в дальнейшем всегда требуется соблюдать меры профилактики панкреатита и синдрома раздражённого кишечника. Нормализация обмена веществ и снижение массы тела также уменьшит риск развития грибковой болезни. Если в случае необходимости

---

приходится проводить антибактериальную терапию, особенно длительную, то врач учитывает вероятность развития кандидоза и назначает соответствующую профилактическую противогрибковую терапию.

Профилактика кандидоза у лиц, имеющих тот или иной иммунодефицит, заключается в регулярном наблюдении врача и при необходимости, проведении профилактического лечения.

Высокий уровень глюкозы у больных сахарным диабетом почти всегда приводит к активации грибковой инфекции. Поэтому важно подобрать адекватную сахароснижающую терапию.

**Профилактика кандидоза половых органов заключается** в минимальном использовании средств для местной контрацепции, антисептиков и иных растворов для спринцевания. Если кандидоз все же возник, то на время лечения следует исключить половые контакты. Если имеют место случайные, сомнительные сексуальные партнеры, то в обязательном порядке рекомендуется использовать презервативы.

При длительном приёме внутрь противозачаточных средств существует риск возникновения кандидоза, называемого молочницей. При первых симптомах заболевания требуется обращение к врачу. Не рекомендуется заниматься самолечением, поскольку неконтролируемое использование различных противогрибковых средств в свободной продаже, может приводить к развитию устойчивых и стойких типов грибов, которые в дальнейшем будут плохо поддаваться лечению.

Из средств общей профилактики кандидоза следует отметить следующие: закаливание организма, употребление витаминов и микроэлементов весной и осенью, а также выполнение принятых требований гигиены. Рекомендуется ношение хлопчатобумажного белья, свободной повседневной одежды.

Необходимо ограничить контакты с инфицированными людьми, максимально укреплять иммунитет. Важным моментом также является своевременная диагностика и лечение венерических заболеваний, так как кандидоз является частым спутником заболеваний, которые передаются половым путём.

Тем пациентам, которые уже прошли курс лечения и реабилитации, для исключения возможности повторного заражения рекомендуется:

- пользоваться барьерными методами контрацепции;
- провести обследование и лечение любых заболеваний мочеполовой системы;
- отказаться от половых контактов с людьми, которые возможно заражены;
- своевременно лечиться от патологического процесса, который стал причиной развития нарушения иммунитета.

*Самое главное правило – отказаться от самодиагностики молочницы и попыток самолечения, при любых недомоганиях или подозрениях нужно обращаться к врачу.* Нельзя надеяться на советы подруг или рекламу лекарственных препаратов в СМИ – только квалифицированный врач сможет составить индивидуальную программу лечения и профилактики.

Для любого больного кандидозом, особенно после успешного завершения назначенного и завершенного лечения, необходимо:

- носить только одежду из натуральных тканей, так как синтетический материал затрудняет вентиляцию и искусственно создает на теле влажные теплые места, которые являются идеальной средой для размножения грибков и бактерий;
- отказаться от использования интимных дезодорантов, парфюмерного мыла, ароматизированных прокладок и тампонов;
- не прибегать к спринцеванию без особой необходимости, так как это уничтожает нормальную микрофлору и мешает её восстановлению;
- в питании для профилактики кандидоза необходимо максимально исключить из рациона избыточные количества простых углеводов, все вредные продукты, особенно те, в которых много консервантов, пищевых красителей;
- отказаться от курения и злоупотребления спиртными напитками.

Составитель: Гафаров Т.М. – заведующий дерматологическим отделением №1 ГАУЗ РКВД №1.

