

## CZYM JEST KANDYDOZA?

W organizmie poza bakteriami naturalnie występują również drożdżopodobne grzyby. Niestety kiedy powstaną odpowiednie warunki, to grzyby te mogą się nadmiernie namnożyć. Wtedy dochodzi do rozwoju kandydozy. **Kandydoza, to inaczej drożdżycza, wywołana przez grzyby, a inaczej drożdżaki z rodzaju Candida.** Stanowi coraz częstszy problem zdrowotny. Grzyb, który został najlepiej poznany i ma największe znaczenie dla ludzkiego zdrowia, to *Candida albicans*. Rozwój kandydozy może w organizmie spowodować wiele nieprzyjemnych skutków.

## PRZYCZYNY KANDYDOZY

**Poznaj przyczyny, które najczęściej doprowadzają do przerostu grzybów i rozwoju kandydozy.**

1. Często **przyjmowanie antybiotykoterapii**. Leki te niszczą korzystną florę bakteryjną, która jest odpowiedzialna za hamowanie nadmiernego rozwoju grzybów. Badania naukowe dowodzą, iż częsta antybiotykoterapia sprawia, że ilość grzybów w przewodzie pokarmowym wzrasta od 10 do 100 razy.
2. **Stosowanie niektórych leków**, tj.: IPP czyli inhibitorów pompy protonowej, cytostatyków, glikokortykosteroidów, doustnych środków antykoncepcyjnych.
3. **Chemioterapia**, w wyniku której dochodzi do niszczenia zarówno komórek nowotworowych, jak i zdrowych, a w tym komórek nabłonka, które chronią przed nadmiernym rozrostem grzybów.
4. **Niektóre choroby**, np.: insulinooporność, cukrzyca, celiakia, zespół jelita nadwrażliwego i choroba Leśniowskiego – Crohna również sprzyjają powstawaniu kandydozy.
5. **Oslabiona odporność**.
6. **Nieprawidłowa dieta** obfitująca w cukry proste, ale również tłuszcze trans i używki.
7. **Stres**, ponieważ serotonina, która jest nazywana hormonem szczęścia w większości powstaje w jelitach. Dysbioza jelitowa może prowadzić do nieprawidłowej produkcji tego hormonu, a to może powodować stan zapalny.
8. Do kandydozy przyczynić mogą się również **radioterapia, nieodpowiednia higiena, żywienie pozajelitowe, zaburzenia hormonalne na przykład w trakcie ciąży czy też nadmierna potliwość**.

## OBJAWY I SKUTKI KANDYDOZY

**W zależności od dokładnego umiejscowienia kandydozy może się ona w różny sposób objawiać.**

### **Jama ustna, gardło oraz przełyk**

Objawami mogą być: biały nalot na języku, wewnętrznej stronie policzków, dziąsłach oraz podniebieniu.

## **Przewód pokarmowy**

Objawami mogą być: ból żołądka, odbijanie, zgaga, biegunka, zaparcia, spadek masy ciała, zwiększona temperatura ciała.

## **Skóra**

Objawami mogą być: zaczerwienienie, świąd, łuszczenie się skóry oraz rumieniowate zmiany przekształcające się w wykwity grudkowe.

## **Paznokcie**

Objawami mogą być: zaczerwienienie wału okołopaznokciowego, matowienie, przerastanie i erozja płytki paznokcia.

## **Drogi rodne**

Objawami mogą być: świąd oraz pieczenie pochwy, ból podczas oddawania moczu, a także obrzęk miejsc intymnych.

## **Męskie narządy rozrodcze**

Objawami mogą być: świąd, plamy i grudki w narządach płciowych mężczyzn.

## **Drogi moczowe**

Objawami mogą być: ból podczas oddawania moczu, oddawanie niewielkich ilości moczu, obecność grzybów w moczu (jednak nie zawsze świadczy o kandydozie).

**Rozrost grzybów w organizmie, a w szczególności bez podjęcia leczenia może wywołać wiele negatywnych efektów.**

Poza przykrymi objawami stan ten może doprowadzić do **zapalenia płuc, infekcyjnego zapalenia wsierdza, grzybiczego zapalenia stawów, grzybiczego zapalenia opon mózgowo – rdzeniowych** czy też **niedoborów żywieniowych**, które również doprowadzają do wielu dolegliwości. Dodatkowo **komórki patogenu mogą przedostać się do krwioobiegu** pacjenta, a taki stan wiąże się z bardzo niekorzystnym rokowaniem.

## **LECZENIE KANDYDOZY**

Obecnie zgodnie z wytycznymi Amerykańskiego Towarzystwa Chorób Zakaźnych (IDSA) aktualnym sposobem leczenia jest stosowanie przeciwgrzybiczych preparatów, takich jak nystatyna czy też flukonazol. Dodatkowo, aby wspomóc leczenie konieczne jest stosowanie odpowiedniej diety i włączenie probiotykoterapii.

## **JAK DZIAŁA FLUKONAZOL I DLACZEGO DIETA ORAZ PROBIOTYKOTERAPIA TEŻ SĄ WAŻNE?**

Lek o nazwie **flukonazol** hamuje enzymy, które są odpowiedzialne za produkcję składników potrzebnych do budowy błony komórkowej chorobotwórczych grzybów. Przez to nasila się przepuszczalność tej błony, a więc zanikają ochronne funkcje. Grzyb nie rośnie i obumiera. **Jednakże do pełnego wyleczenia konieczne jest stosowanie indywidualnie dostosowanej diety**, aby zapobiec dalszemu namnażaniu grzybów, **a dodatkowo stosowanie celowanej probiotykoterapii**, aby odbudować braki mikroflory jelitowej, która również będzie chronić przed kontynuowaniem namnażania się grzybów. Istotne jest zastosowanie probiotykoterapii celowanej, ponieważ będzie ona dostosowana pod konkretną dolegliwość. **W innym przypadku każde zakończenie leku bez stosowania diety i probiotyków może skutkować rozwojem grzybów na nowo.**

**Bez zastosowania indywidualnej diety przeciwgrzybiczej leczenie po prostu nie ma sensu.** Grzybica najzwyczajniej będzie regularnie powracać lub będzie trudna do wyleczenia albo też będzie się nasilać. Z czasem wyleczyć będzie ją jeszcze trudniej.

**Indywidualnie dopasowany plan żywieniowy ma za zadanie zmniejszyć namnażanie grzybów** (przez ograniczenie cukrów), **wspomóc rozwój korzystnej flory bakteryjnej** (przez spożycie probiotyków i prebiotyków) oraz **wyrównać ewentualne niedobory żywieniowe**. Dodatkowo jeśli w przewodzie pokarmowym występuje stan zapalny, to również konieczne będzie zastosowanie odpowiedniej diety **w celu regeneracji błony śluzowej żołądka i jelit.**

Jeśli dieta wciąż będzie niezdrowa, to leczenie może bardzo długo trwać, ponieważ sam lek nie pomoże gdyż grzyb i tak przetrwa lub po prostu kandydoza nie zostanie dobrze wyleczona i szybko nawróci.