Farsi - Number 08j
STI Series – May 2025

عفونت قارچی واژن
Vaginal Yeast Infection

عفونت قارچی واژن چیست؟

عفونت قارچی واژن، یک عفونت متداول است. این بیماری ناشی از رشد بیش از حد قارچ در واژن است که می‌تواند منجر به علائم آزاردهنده اما قابل درمان شود.

چه چیزی باعث عفونت قارچی واژن می‌شود؟

عفونت قارچی واژن می‌تواند ناشی از عوامل زیادی باشد که برخی از آنها عبارتند از:

- مصرف فعلی یا اخیر آنتی‌بیوتیک‌ها
- استفاده از داروهای کورتیکواستروئید
- مشکلات سیستم ایمنی بدن شما از جمله عفونت HIV کنترل نشده
- افزایش سطح استروژن، مانند دوران بارداری
- قند خون بالا ناشی از دیابت کنترل نشده
- رطوبت مانند لباس‌های مرطوب ناشی از شنا، ورزش یا استفاده طولانی مدت از نوار بهداشتی یا پد بهداشتی بدون تعویض آن

این بیماری چگونه منتشر می‌شود؟

عفونت‌های قارچی واژن معمولاً از طریق رابطه جنسی منتقل نمی‌شوند. با این حال، اگر شریک زندگی شما علائمی دارد، او نیز باید برای ارزیابی و درمان به پزشک مراجعه کند. عفونت قارچی آلت تناسلی مردانه به اندازه عفونت قارچی واژن شایع نیست، اما می‌تواند رخ دهد.

علائم آن چیست؟

علایم عفونت قارچی واژن، می‌تواند شامل اینها باشد:

- خارش واژن/تناسلی یا اطراف آن
- تغییر در مقدار و رنگ (اغلب سفید، غلیظ، توده‌ای و بدون بو) ترشحات واژن
- پوست قرمز، تحریک‌شده و/یا متورم در اطراف دهانه واژن
- درد در حین رابطه جنسی واژینال
- درد یا احساس سوزش هنگام ادرار کردن

عفونت‌های قارچی آلت تناسلی اغلب باعث ایجاد بثورات پوستی زیر پوست ختنه‌گاه یا روی آلت تناسلی می‌شوند. پوست ختنه‌گاه یا آلت تناسلی نیز ممکن است دچار خارش یا سوزش شود.

سایر عفونت‌های واژن، عفونت‌های مقاربتی (STIها) و برخی صابون‌های معطر، محصولات بهداشتی زنانه یا اسپری‌های دئودورانت می‌توانند علائمی مشابه عفونت قارچی واژن ایجاد کنند. اگر هر یک از این علائم را تجربه کردید، به تامین‌کننده خدمات مراقبتی مراجعه کنید:

- باردار هستید
- مطمئن نیستید که علائم شما مربوط به عفونت قارچی است
- این اولین عفونت قارچی شماست
- علائم مکرر عفونت قارچی دارید

درمان آن چیست؟

درمان عفونت‌های قارچی واژن ممکن است شامل مصرف قرص‌های خوراکی، استفاده از کرم یا پماد روی پوست ناحیه تناسلی یا قرار دادن قرص یا کرم در واژن باشد. برخی از درمان‌ها نیاز به نسخه پزشک دارند، در حالی که برخی دیگر را می‌توان بدون نسخه (OTC) از داروخانه خریداری کرد.

بیشتر عفونت‌های قارچی با درمان در عرض ۲ تا ۳ روز بهبود می‌یابند.

چه راه‌هایی برای جلوگیری از ابتلا به عفونت قارچی واژن وجود دارد؟

برخی از راه‌های پیشگیری از ابتلا به عفونت قارچی عبارتند از:

- مصرف فعلی یا اخیر آنتی‌بیوتیک‌ها
- هر ۴ ساعت یکبار نوار بهداشتی و هر ۴ تا ۶ ساعت یکبار تامپون را عوض کنید. در طول درمان عفونت قارچی از استفاده از تامپون خودداری کنید
- از دوش واژینال یا استفاده از صابون‌ها، اسپری‌ها یا تامپون‌های معطر خودداری کنید

- از صابون بدون عطر یا بدون صابون برای ناحیه تناسلی خود استفاده کنید. فوراً لباس‌های خیس، مانند لباس شنا یا لباس ورزشی، را عوض کنید
- یک رژیم غذایی متعادل با قند کم، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده (مثل نان سفید و پاستا) و الکل کم داشته باشید
- لباس زیر نخی و لباس‌های گشاد بپوشید. از پوشیدن نایلون یا سایر پارچه‌های مصنوعی که گرما و رطوبت بدن را نزدیک به پوست نگه می‌دارند، خودداری کنید

چگونه می‌توانم احتمال ابتلا به عفونت مقاربتی (STI) را کاهش دهم؟

با استفاده از کاندوم، رابطه جنسی ایمن‌تر را تمرین کنید

کاندوم‌های مردانه و زنانه اگر به درستی استفاده شوند، به جلوگیری از گسترش بسیاری از STIها در طول رابطه جنسی واژینال، مقعدی و دهانی کمک می‌کنند. کاندوم‌ها در پیشگیری از STIهایی که از طریق تماس پوست با پوست منتقل می‌شوند، مانند هرپس سیمپلکس (تبخال)، زگیل تناسلی (HPV) و سیفلیس (زمانی که زخم‌ها وجود دارند)، اثربخشی کمتری دارند.

موارد مهمی که هنگام استفاده از کاندوم باید به خاطر بسپارید:

- بسته کاندوم را از نظر آسیب‌دیدگی بررسی کنید. از کاندوم‌های آسیب‌دیده استفاده نکنید.
- تاریخ انقضا را چک کنید. از کاندوم‌های تاریخ‌گذشته استفاده نکنید
- بسته را با دقت باز کنید تا کاندوم پاره نشود. از کاندوم‌های پاره شده استفاده نکنید
- کاندوم‌ها را از اشیاء تیز مانند انگشتر، گل‌میخ یا پیرسینگ دور نگه دارید.
- کاندوم‌ها را در دمای اتاق نگهداری کنید
- هر بار که رابطه جنسی دارید از یک کاندوم جدید استفاده کنید از کاندوم‌ها مجدداً استفاده نکنید
- همزمان از 2 کاندوم استفاده نکنید
- برخی از داروهای واژینال، مانند درمان‌های عفونت قارچی، می‌توانند اثربخشی کاندوم‌های لاتکس را کاهش دهند. درمان‌های حاوی استروژن به خصوص احتمال دارد به کاندوم‌های لاتکس آسیب برسانند
- با کاندوم‌های لاتکس خارجی فقط از روان‌کننده‌های بر پایه آب استفاده کنید. روان‌کننده‌های بر پایه روغن، مانند ژل‌های مشتقات نفتی، لوسیون یا روغن بچه، می‌توانند باعث تضعیف ساختار لاتکس و از بین رفتن آن شوند
- با کاندوم‌های پلی‌اورتان/نیتریل می‌توان از روان‌کننده‌های بر پایه آب یا روغن استفاده کرد.
- از کاندوم‌های ساخته شده از لاتکس یا پلی‌اورتان (پلاستیک) استفاده کنید.
- کاندوم‌های لاتکس یا پلی‌اورتان بهترین عملکرد را برای کمک به پیشگیری از بارداری و STIها دارند (کاندوم‌های ساخته شده از پوست حیوانات به اندازه کاندوم‌های لاتکس یا پلی‌اورتان برای پیشگیری از STIها موثر نیستند).

با استفاده از سدهای دندانی یا سایر موانع، رابطه جنسی ایمن‌تر را تمرین کنید

سد دندانی (dental dam) قطعه‌ای از لاتکس نازک است که در طول رابطه جنسی دهانی روی واژن/اندام تناسلی داخلی یا مقعد قرار داده می‌شود. به آن مانع/ورقه لاتکس، سد لاتکس، سد دهانی یا ورقه نیز گفته می‌شود. سدهای دندانی راه خوبی برای کاهش شانس ابتلا یا انتقال عفونت‌های مقاربتی (STI) هستند.

موارد مهمی که هنگام استفاده از سدهای دندانی باید به خاطر بسپارید:

- قبل از استفاده از سد، آن را مقابل نور بگیرید و وجود سوراخ را بررسی کنید.
- آن را به آرامی با آب گرم بشویید تا هرگونه پودر موجود روی آن پاک شود.
- سد را روی واژن/اندام تناسلی داخلی یا مقعد نگه دارید.
- مطمئن شوید که فقط یک طرف سد با واژن/اندام تناسلی داخلی یا مقعد تماس پیدا می‌کند.
- هر بار که رابطه جنسی دهانی دارید از یک سد جدید استفاده کنید.
- برای ناحیه مقعد و ناحیه واژن/اندام تناسلی داخلی از سدهای متفاوتی استفاده کنید.
- برای بهبود حس، از روان‌کننده روی واژن/اندام تناسلی داخلی یا مقعد استفاده کنید.
- سد را در سطل زباله بیندازید

دارو

داروهایی وجود دارند که می‌توانند شانس ابتلا یا انتقال برخی از STIها را کاهش دهند. برای آگاهی بیشتر، به این مطلب مراجعه

کنید: HealthLinkBC File #08o پیشگیری از عفونت‌های مقاربتی (STI).

واکسینه شوید

با واکسیناسیون می‌توان از ابتلا به بعضی از STIها مانند هپاتیت A و B و ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) پیشگیری کرد. با ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی خود درباره نحوه دریافت این واکسیناسیون‌ها صحبت کنید.

از وضعیت سلامت جنسی خود مطلع باشید

اگر اخیراً شریک جنسی خود را تغییر داده‌اید یا بیش از یک شریک جنسی دارید، به طور مرتب آزمایش STI بدهید. انجام آزمایش STI تایید می‌کند که آیا شما عفونت دارید یا خیر. برخی افراد ممکن است به STI مبتلا باشند و هیچ علامتی نداشته باشند. تشخیص و درمان یک STI احتمال انتقال عفونت به شریک یا شرکای جنسی شما را کاهش می‌دهد.

داشتن شرکای جنسی بیشتر خطر قرارگیری در معرض STIها را افزایش می‌دهد.

درباره پیشگیری صحبت کنم

قبل از برقراری رابطه جنسی، با شریک یا شرکای خود درباره STIها و اینکه چگونه می‌خواهید از آن‌ها پیشگیری کنید، صحبت کنید. اگر در بحث درباره رابطه جنسی ایمن‌تر با شریک یا شرکای خود مشکل دارید، با ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی یا مشاور خود در این باره صحبت کنید.

برای درباره نحوه صحبت کردن با شریک جنسی خود، به مطلب منابع رابطه جنسی هوشمندانه در مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا (BCCDC) مراجعه کنید: https://smartsexresource.com/sexual-health/partners-communication/talking-to-your-partners.

اطلاع دادن به شریک‌ها

اگر عفونت مقاربتی دارید و از نظر جنسی فعال هستید، مهم است که به شریک یا شرکای جنسی خود اطلاع دهید. این کار به آن‌ها قادر می‌کند تا در مورد سلامتی و انجام آزمایش‌های خود آگاهانه تصمیم بگیرند.

برای آگاهی بیشتر

برای اطلاعات بیشتر در مورد چگونگی کاهش احتمال ابتلا به عفونت‌های مقاربتی (STI)، این پرونده را ببینید: HealthLinkBC File #08o پیشگیری از عفونت‌های مقاربتی (STI).

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority