

التهاب المهبل الفطري Vaginal yeast infection

ما هو التهاب المهبل الفطري؟

يُعد التهاب المهبل الفطري من الإصابات الشائعة. يحدث ذلك بسبب فرط نمو الفطريات في المهبل، مما قد يؤدي إلى أعراض مزعجة ولكن يمكن علاجها.

ما الذي يسبب التهابات المهبل الفطرية؟

يمكن أن يحدث التهاب المهبل الفطري بسبب العديد من العوامل، ومنها:

- الاستخدام الحالي أو الحديث للمضادات الحيوية
- استخدام الأدوية الكورتيكوستيرويدية
- مشاكل في جهازك المناعي، بما في ذلك عدوى فيروس نقص المناعة البشرية غير المعالجة
- ارتفاع مستويات هرمون الإستروجين، كما هو الحال أثناء الحمل
- ارتفاع نسبة السكر في الدم نتيجة لمرض السكري غير المنضبط
- الرطوبة مثل الملابس المبللة من السباحة أو ممارسة الرياضة أو ارتداء الفوط الصحية أو الفوط اليومية لفترة طويلة دون تغييرها

كيف تنتشر العدوى؟

لا ينتقل التهاب المهبل الفطري عادةً أثناء ممارسة الجنس. ولكن، إذا كان لدى شريكك أعراض، فعليه أيضًا مراجعة مقدم الرعاية الصحية المتابع له للتقييم والعلاج. التهاب الفطري في القضيب ليس شائعًا مثل التهاب المهبل الفطري، ولكنه قد يحدث.

ما هي الأعراض؟

قد تشمل أعراض التهاب المهبل الفطري ما يلي:

- حكة مهبلية/في الأعضاء التناسلية
- تغير في كمية ولون السائل المهبلي (غالبًا ما يكون أبيض اللون، سميكًا متكتلًا، وعديم الرائحة)

- احمرار وتهيج و/أو تورم الجلد حول فتحة المهبل
- ألم أثناء الجماع المهبلي
- ألم أو شعور بالحرقنة عند التبول

غالبًا ما يسبب الالتهاب الفطري في القضيب طفحًا جلديًا تحت القلفة أو على القضيب. قد تُصاب القلفة أو القضيب بالحكة أو التهيج أيضًا.

- يمكن أن تسبب أنواع أخرى من التهابات المهبل، والأمراض المنقولة جنسيًا، وبعض أنواع الصابون المعطر، ومنتجات النظافة النسائية، أو البخاخات المزيلة للرائحة أعراضًا مشابهة لالتهاب المهبل الفطري. إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، راجعي مقدم الرعاية الصحية المتابع لك:
- في حال الحمل
- عدم التأكد مما إذا كانت أعراضك هي أعراض عدوى فطرية
- في حال كانت هذه أول عدوى فطرية لديك
- في حال كانت لديك أعراض التهابات فطرية متكررة

ما العلاج؟

قد يشمل علاج التهاب المهبل الفطري تناول الحبوب عن طريق الفم، أو استخدام الكريمات أو المراهم على جلد الأعضاء التناسلية، أو إدخال الأقراص أو الكريمات في المهبل. تتطلب بعض العلاجات وصفة طبية من مقدم الرعاية الصحية المتابع لك، بينما يمكن شراء البعض الآخر بدون وصفة طبية من الصيدلية.

مع العلاج، تتحسن معظم حالات التهابات الفطرية في غضون يومين إلى ثلاثة أيام.

ما هي الطرق التي من خلالها تستطيع الوقاية من الإصابة بالتهاب المهبل الفطري؟

تتضمن بعض طرق الوقاية من الإصابة بالتهاب الفطري ما يلي:

- تجنب الاستخدام غير الضروري للمضادات الحيوية

- يمكن لبعض الأدوية المهبلية، مثل علاجات الالتهابات الفطرية، أن تقلل من فعالية الواقي الذكري المصنوع من اللاتكس. من المرجح بشكل خاص أن تتسبب العلاجات التي تحتوي على هرمون الإستروجين في تلف الواقيات الذكرية المصنوعة من اللاتكس.
- استخدام فقط المزلقات المائية مع الواقي الذكري المصنوع من اللاتكس. يمكن أن تؤدي المزلقات الزيتية، مثل الفازلين أو اللوشن أو زيت الأطفال، إلى إضعاف مادة اللاتكس وتدميرها.
- يمكن استخدام المزلقات المائية أو الزيتية مع الواقيات الذكرية المصنوعة من البولي يوريثان
- استخدام فقط الواقيات الذكرية المصنوعة من اللاتكس أو البلاستيك البولي يوريثان)
- تُعد الواقيات الذكرية المصنوعة من اللاتكس أو البولي يوريثان هي الأفضل للمساعدة في منع الحمل والأمراض المنقولة جنسيًا (الواقيات الذكرية المصنوعة من جلد الحيوانات ليست فعالة مثل الواقيات الذكرية المصنوعة من اللاتكس أو البولي يوريثان في منع الأمراض المنقولة جنسيًا).

مارسي الجنس بأمان أكثر باستخدام الواقيات الفموية أو غيرها من وسائل الحماية.

- الواقي الفموي عبارة عن قطعة من اللاتكس الرقيق يتم وضعها فوق المهبل/الأعضاء التناسلية الداخلية أو الشرج أثناء ممارسة الجنس الفموي. ويمكن تسميتها أيضًا بالحاجز/الغطاء المصنوع من اللاتكس، أو السد المصنوع من اللاتكس، أو السد الفموي، أو الغطاء. تعتبر الواقيات الفموية وسيلة جيدة لتقليل احتمال الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا أو نقلها.
- أمر مهم يجب تذكرها عند استخدام الواقيات الفموية:
- قبل استخدام الواقي، يجب رفعه إلى الضوء والتأكد من عدم وجود ثقب.
- شطفه برفق بالماء الدافئ لإزالة أي مسحوق
- وضع الحاجز الواقي فوق المهبل/الأعضاء التناسلية الداخلية أو فتحة الشرج
- التأكد من أن جانبًا واحدًا فقط من الحاجز يلامس المهبل/الأعضاء التناسلية الداخلية أو فتحة الشرج
- استخدام واقيًا جديدًا في كل مرة يُمارَس فيها الجنس الفموي

- تغيير الفوط الصحية كل 4 ساعات والسدادات القطنية كل 4-6 ساعات. تجنب استخدام السدادات القطنية أثناء علاج الالتهاب الفطري
- تجنب استخدام الغسول المهبلي أو الصابون المعطر أو البخاخات أو السدادات القطنية المعطرة
- استخدام صابونًا غير معطر أو الاستغناء تمامًا عن الصابون على أعضائك التناسلية. تبديل الملابس المبللة، مثل ملابس السباحة أو ملابس التمرين، على الفور.
- اتباع نظام غذائي متوازن منخفض السكريات والكربوهيدرات المكررة (أي الخبز الأبيض والمعكرونة) والكحول
- ارتداء ملابس داخلية قطنية وملابس فضفاضة. تجنب النايلون أو الأقمشة الاصطناعية الأخرى التي تحبس حرارة الجسم ورطوبته بالقرب من الجلد

كيف يمكنني تقليل احتمالات إصابتي بالعدوى المنقولة جنسيًا؟

مارسي الجنس الآمن باستخدام الواقي الذكري

- عند استخدامها بشكل صحيح، تساعد الواقيات الذكرية والأنثوية على منع انتشار العديد من الأمراض المنقولة جنسيًا أثناء ممارسة الجنس المهبلي والشرجي والفموي. تعتبر الواقيات الذكرية أقل فاعلية في منع الأمراض المنقولة جنسيًا التي تنتشر عن طريق التلامس الجلدي، مثل فيروس الهربس البسيط، والثآليل التناسلية (فيروس الورم الحليمي البشري (HPV))، ومرض الزهري (عند وجود تقرحات).
- أمر مهم يجب تذكرها عند استخدام الواقي الذكري:
- التحقق من خلو عبوة الواقي الذكري من أي تلف. الامتناع عن استخدام الواقي الذكري التالف
- التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية. الامتناع عن استخدام الواقي الذكري منتهي الصلاحية
- فتح العبوة بحرص حتى لا يتمزق الواقي الذكري. الامتناع عن استخدام الواقي الذكري الممزق
- حفظ الواقيات الذكرية بعيدًا عن الأشياء الحادة مثل الخواتم أو الأقراط أو حلي الثقب.
- حفظ الواقي الذكري في درجة حرارة الغرفة
- استخدم واقيًا ذكريًا جديدًا في كل مرة تمارس فيها الجنس. الامتناع عن استخدام الواقي الذكري مرة أخرى
- الامتناع عن استخدام واقيين ذكريين في وقت واحد

الحديث عن الوقاية

تحدثي مع شريكك (شركائك) عن الأمراض المنقولة جنسيًا وكيف ترغبين في الوقاية منها قبل ممارسة الجنس. إذا كنت تواجهين صعوبة في مناقشة ممارسة الجنس الآمن مع شريكك (شركائك)، تحدثي عن ذلك مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو مع مستشار.

للحصول على نصائح حول كيفية التحدث مع شريكك (شركائك)، تفضلي زيارة قسم الموارد الجنسية الذكية التابع لمركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض (BCCDC).
<https://smartsexresource.com/sexual-health/partners-communication/talking-to-your-partners>

مصارحة الشركاء

إذا كنت مصابة بعدوى منقولة جنسيًا وتمارسين الجنس، من المهم إخبار شريكك الجنسي. سيتمكن ذلك من اتخاذ قرارات مدروسة بشأن صحته وإجراء الفحوصات.

لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول كيفية تقليل احتمالات إصابتك بالأمراض المنقولة جنسيًا، تفضلي زيارة الموقع الإلكتروني. [ملف HealthLinkBC رقم 008: الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا \(STIs\)](#).



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

• استخدام واقيةً مختلًا لمنطقة الشرج ومنطقة المهبل/الأعضاء التناسلية الداخلية

• استخدام المزلق على المهبل/الأعضاء التناسلية الداخلية أو الشرج لتحسين الإحساس

• التخلص من الواقي في سلة المهملات

الأدوية

توجد أدوية يمكنها تقليل احتمالات الإصابة ببعض الأمراض المنقولة جنسيًا أو نقلها. لمزيد من المعلومات، طالع [ملف HealthLinkBC #08o: الوقاية من العدوى المنقولة جنسيًا](#)

جنسيًا

تلقي التطعيمات

يمكن الوقاية من بعض الأمراض المنقولة جنسيًا، مثل التهاب الكبد A والتهاب الكبد B وفيروس الورم الحليمي البشري (HPV)، عن طريق اللقاحات. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك حول كيفية الحصول على هذه اللقاحات.

كوني على دراية بوضع حالتك الصحية الجنسية

إذا قمت مؤخرًا بتغيير شركائك الجنسيين أو كان لديك أكثر من شريك جنسي واحد، أجري اختبارات الأمراض المنقولة جنسيًا بشكل متكرر. سيؤكد فحص الأمراض المنقولة جنسيًا ما إذا كنت مصابة بالتهاب أم لا. قد يُصاب بعض الأشخاص بعدوى منقولة جنسيًا دون ظهور أي أعراض عليهم. إن اكتشاف وعلاج الأمراض المنقولة جنسيًا يقلل من احتمالات نقل العدوى إلى شريكك (شركائك).

تعدد الشركاء يزيد من خطر تعرضك للأمراض المنقولة جنسيًا.