

# lifestyle

## Életmód tanácsok



## CANDIDIASIS - létező betegség vagy csak üzlet?

**M**unkám során szinte naponta találkozom a candidiasis valós vagy vélt problémájával. A klinikai orvoslás területén a mai napig nincs egységes álláspont ebben a témában. Az orvosok egy része gyakorlatilag nem létezőnek tekinti, ez a betegség szerintük az alternatív gyógyászati szemlélettel rendelkező gyógyítók és természetes alapú készítményeket, gyógytermékeket gyártók és forgalmazók jövedelmező üzlete. Ezért érdemes tisztázni, hogy valóban létező betegség-e vagy csak üzlet? Divatos „járvány”, ami néhány év múlva lecseng? A kutatási eredmények és tapasztalatok alapján létező jelenségről van szó, ami a magyar embereket is érintő probléma. Több Nyugat-európai országban és az Egyesült Államokban már Candida-centrumok állnak rendelkezésre a betegek felvilágosítására, gondozására.

### MI OKOZZA A CANDIDIASIST?

A Candida az élesztőgombák egyik családja, amelyen belül számos különböző gombafajta létezik. A leggyakoribb a Candida albicans. A Candida albicans egy sarjadzó, álfonalakat képező élesztőgombafajta, amely az egészséges ember nyálkahártyáján, bőrén és bélcsatornájában is megtalálható. A bélflóra része, itt folyamatosan verseng a hasznos, „jó” baktériumokkal a táplálékért. A Candida albicans elvileg ártalmatlan élesztőgomba. A normál bélflórában található Lactobacillus- és Bifidobacterium- kultúrák állandóan ellenőrzésük alatt tartják.

Az élesztőgombák részét veszik a szervezetben képződő bomlástermékek hasznosításában. A Candida albicans ún. szaprofita, vagyis oxigénmentes környezetben szerves hulladékok bontását végzi. Ilyen értelemben nem sorolható be az egyértelműen káros vagy kórokozó fajok közé, hiszen része az egyensúly megtartását szolgáló, vitamintermelő és káros melléktermékek átalakítását célzó folyamatnak.

A Candida és egyéb élesztőgombák nem termelnek káros gombatoxinokat (szemben a penészgombáknál ismeretes rákkeltő, vese- és májkárosító mikotoxinok termelésével), – hiszen akkor semmi keresnivalójuk nem lenne az egészséges ember bőrén és nyálkahártyáin, főleg nem az egészséges bélflórában.

A Candida káros hatása a kóros mennyiségű elszaporodásával függ össze – toxikus koncentrációt elérő anyagcseretermékek halmozódnak fel, allergiát válthat ki.

Sajnos a gombás eredetű kórképek népbetegségekké váltak annak ellenére, hogy ezek a mikroorganizmusok a legártalmatlanabbak közé tartoznak a mikrobiológiában. Míg a vírusok és baktériumok számos faja súlyos megbetegedéseket okoz, addig az élesztőgombák nem támadják direkt módon az élő sejteket. Ezért is meglepő, hogy a Candida élesztőgomba bekerült a leggyakoribb civilizációs betegségek csoportjai közé.

A Candida albicans – a normál bélflóra egyéb mikrobáihoz hasonlóan – az élet első hónapjaiban telepszik be a vastagbél régióba. Az anyatejben nincs jelen, de a környezettel való érintkezés és a különböző tárgyak, játékok szájbevétele során bejut a csecsemő szervezetébe. Kiemelendő ilyenkor az anyatejes táplálás szerepe, hiszen az anyatejbe bejutó hasznos baktériumok képesek szabályozni, megakadályozni a gombák túlzott elszaporodását. Csecsemőkorban a szájpenész okozója a Candida gomba.

A candidiasis kiindulópontja, amikor bizonyos környezeti hatásokra (pl. antibiotikum, stressz) csökken a bélrendszeri immunitás, így megindulhat a gombák elszaporodása. A továbbiakban a táplálkozás és az oxigénellátás döntően befolyásolja a folyamatot, ezért hangsúlyozni kell a candidiasis kialakulásának folyamatában az **életvitel, táplálkozás szerepét.**

A szakemberek nagy része valószínűleg azért nem foglalkozik behatóan a candidiasis kérdésével, mert hihetetlennek tartja, hogy egy ártalmatlan élesztőgombafaj betegséget okozzon. Ugyanakkor a korszerű társadalom, a modernizáció, felgyorsult életritmus, gyógyszercentrikus orvoslás oly mértékben módosította szervezetünk működését, hogy az sok esetben már a legcsekélyebb ellenállásra is képtelenné vált.

A Candida albicans a bélflóra egészséges egyensúlyában megtalálja a maga helyét, és ez általában elégséges is neki. Megbetegítő jellege egy érdekes tulajdonságából adódik: a „konkurencia” megfogyatkozásakor igen gyorsan felismeri a megüresedett helyek által felkínált lehetőséget, és gyorsan betölti a rendelkezésre álló teret. Egészséges szervezetben a Candida önmagában nem képes felborítani a meglévő stabil egyensúlyi állapotot, azonban a különféle hatásokra bekövetkező „jó” baktériumok számának csökkenésére igen hamar saját telepeinek növelésével válaszol. Fokozatosan felőrli riválisait, akik egy határon túl már alulmaradnak a gombák nagymértékű szaporulatával szemben.



A *Candida albicans* jó helyzetfelismerő képességének köszönheti „karrierjét”. Ez a gomba képes a leggyorsabban kihasználni a számára kínálkozó alkalmat, míg más mikrobák jóval lassabban ismerik fel a lehetőségeket. Természetesen ennek az is oka lehet, hogy az emberi szervezet elsősorban a baktériumok és vírusok ellen fegyverkezik fel, és a bélflóra tejsavbaktériumai is általában baktériumgátló antibiotikumokat termelnek. A gombák támadása váratlanul éri az immunrendszert, hiszen ilyen oldalról nem számít betegségek okozó hatásra. Éppen ezért a gombák eleinte szinte ellenállás nélkül tudnak szaporodni. A gombák több fronton támadják a szervezetet:

A testüregek nedves, megfelelő hőmérsékletű és oxigénben szegény „klímája” kedvez a gombatelepek kialakulásának. A női szervezet anatómiai felépítéséből adódóan a nemi és húgyúti szervek fertőződése indul meg a leghamarabb. A hüvely nyálkahártyáján eredetileg is megtalálható gombák megerősítést nyernek, és – megfelelő nyálkahártya immunitás hiányában – elindulnak a méh és petefészkek irányába, kellemetlen tünetek kíséretében (folyás, nyilálló fájdalmak, görcsök). A húgycsővön keresztül a hólyagba is eljuthatnak, így idézhetik elő a *fájdalmas hólyaghurutot*.

A támadás másik vonala a bőrfelület, amelyen elszaporodva helyi (lokális) gombásodás indul meg. A szájban viszonylag ritkán jutnak uralomra a gombafajok (szájpenész szinte csak újszülötteknél, csecsemőknél fordul elő), viszont a szájüreg mikroflórájának megváltozását okozzák. Az orrnyálkahártyán megtelepedő és szaporodó gombák az orrüregbe és arcüregbe juthatnak, s ott krónikus gyulladásokat okozhatnak.

A normálisan funkcionáló bélnyálkahártyán a gomba és anyagcseretermékei nem juthatnak át. Ha a bélfal átteresztőképessége valamilyen oknál fogva (pl. antibiotikum, helytelen étrend, stressz stb.) megváltozik, és a bélnyálkahártya átjárhatóvá válik, a gombák felszívódhatnak, és bekerülhetnek a keringési rendszerbe, melynek segítségével gyakorlatilag szabadon utazhatnak a szervezet bármely részébe. Ez a jelenség az ún. szisztémás candidiasis. Am a *Candida* sejteket az egészséges immunrendszer védelmi sejtjei gyorsan és hatékonyan képesek a vérben inaktíválni, így megakadályozhatják a szisztémás gombás betegség kialakulását. A *Candida* túlszaporodásának, a bélfal-státusz megváltozásának, a vérben lévő belső védelmi rendszerek és a belső nyálkahártyák meggyengülésének egy időben kell jelen lennie a kórfolyamat elindulásához.

Ha az ember influenzában, vagy más fertőző vírusos és bakteriális fertőzésben szenved, bizonyos mértékben bele nyugszik abba, hogy szervezete egy kívülről érkező, jelentős megbetegítő hatású kórokozóval találkozott, amely maga alá gyűrte immunrendszerét. A candidiasis kérdésköre azonban

azért tanulságos és egyúttal drámai, mivel gyakorlatilag saját, ártalmatlannak gondolt „barátaink” belülről kiindulva támadják meg a „kenyéradó” gazdaszervezet védelmi vonalait. Mindezért nemcsak maga a *Candida albicans* marasztható el, hanem az is, aki romboló munkájának teret engedett.

#### A BETEGSÉG OKAI:

A candidiasis rohamos terjedéséért döntően az emberi tevékenység tehető felelőssé. Az emberi szervezet páratlan sajátossága, hogy hatékony öngyógyító és helyreállító belső mechanizmusai révén hosszú ideig képes tolerálni a visszaéléseket. A gombás fertőzések sem azonnal, hanem a külső és belső károsító tényezők évtizedekig tartó, immunrendszert felőrlő hatásaként álltak elő.

Széles spektrumú antibiotikumok

Az első antibiotikumok felfedezése óriási jelentőségű volt a XX. század közepén. Azóta az antibiotikumok felhasználási területe folyamatosan szélesedett, és a mai korszerű orvostudomány egyik felbecsülhetetlen értékű gyógyító eszközzé vált. Az antibiotikumok hasznának méltatása mellett számos mellékhatás is napvilágra került. Az antibiotikumok egy részének (penicillin, tetracyclin, erythromycin) huzamosabb időn át tartó szedése károkat okozhat a bélflóra érzékeny mikrobiális egyensúlyában. A kora gyermekkortól kezdve rendszeresen a szervezetbe jutó gyógyszerek a gyermek bélflórájának működését megzavarva emésztési és felszívódási zavarokat, krónikus bélbetegségeket és candidiasist is eredményezhetnek. A *Candida*-fertőzéssel küzdő betegek legnagyobb része gyermekkorától kezdve gyakori antibiotikumos kezeléseken ment keresztül. Az állati eredetű termékekben szintén jelen lehetnek antibiotikumok, ebből adódóan a bélflóra-károsító hatás fennállhat.

Antibakteriális szerek

Az antibakteriális szappan vagy tusfürdő, kézfertőtlenítők kifejtik hatásukat az érintett területeken. Gombaellenes hatóanyagokat azonban csak ritkán tartalmaznak, így megindulhat a gombasejtek szaporodása. A lokális gombás betegségek (pl. körömágyban, fejbőrön, hajlatokban, nemi szervek tájékán) gyakorisága ugrásszerűen megnövekedett az antibakteriális szerek elterjedésével. Tehát napi rendszerességgel olyan tisztálkodó- és fertőtlenítő szerek használata javasolt, amelyek meghagyják a természetes mikroflórát a bőrön.

Műszálás ruhaneműk

A nem természetes alapanyagokból készült fehérnemű, atléta és egyéb ruhanemű a bőr megfelelő szellőzésének hiánya folytán a gombák elszaporodásához vezethet.

# lifestyle



## Helytelen életvitel

- helytelen táplálkozás – gyakorlatilag minden olyan ételféleség és étkezési szokás, amely a bélrendszeri immunfolyamatok hatékonyságát rontja, kedvez a gombák szaporodásának:
- egyszerű szénhidrátok nagyobb aránya az étrendben (sütemények, fagyalt, cukorkák)
- fehér liszt
- rostszegény étrend
- finomított, félkész ételek, melyeknek alacsony az antioxidáns-hatású és immunrendszert támogató vitamin- és ásványianyag-tartalma (főleg C-, A-, E-vitamin, cink, szelén)
- stressz – a stressz bélrendszeri és egyéb immunitást gyengítő hatása ma már széles körben ismert,
- szabados életvitel, felszínes párkapcsolatok, gyakran változó partnerek. A Candida nemi úton gyorsan terjed!
- fogamzásgátló tabletták – Ennek oka valószínűleg az, hogy ilyen készítmények szedésekor a sejtek cukoraktárai (glikogén) megnövekednek, és a gombák számára jobban hozzáférhetővé válnak.

## Környezetszennyező anyagok

Az ipari üzemek és gépjárműmotorok égéstermékei gyengítik a szervezet védekezőképességét. Candidiasis szempontjából kockáztnövelő hatása van az ólomnak, higanynak, amalgámtöméseknek. Különböző kezelések, betegségek is nagyobb kockázatot jelentenek, mint pl. szteroidkezelés, kemoterápia, AIDS, sclerosis multiplex, cukorbetegség, daganatos betegségek.

## A CANDIDIASIS TÜNETEI

A candidiasis általában kétféle tünetcsoport által okoz szenvedést. Az egyik háttérben *kimutatható elváltozások* állnak, amelyeket minél hamarabb kezelni kell (pl. hólyaghurut, hüvelyi folyás, bélrendszeri puffadás stb.) A tünetek másik csoportja mögött nem mutatható ki semmilyen működésbeli zavar, sok esetben ezek miatt képzelt betegnek minősítik a szenvedőt.



**Szabóné dr. Szántó Renáta**  
belgyógyász- homeopata orvos  
Eagle manager

## A következő tünetek háttérben állhat candidiasis:

- nőgyógyászati panaszok (hüvelyfolyás, viszketés, gyulladás, alhasi görcsök, petefészkek gyulladása, szabálytalan menstruáció)
- szív- és keringési panaszok, az érrendszer megbetegedései
- izom- és ízületi panaszok, reumatikus fájdalmak
- légutak megbetegedései (pl. krónikus orr- és melléküreg gyulladása, asztma)
- emésztési panaszok (fehér lerakódás a nyelven, puffadás, székrekedés, hasmenés, irritábilis bél szindróma, bélgyulladás, végbélviszketés)
- allergiák és intoleranciák (allergiás bőr és nyálkahártyatünetek, szénanátha, ekcéma, ételallergiák)
- urológiai panaszok (hólyaghurut és -gyulladás, vizeletürítéskor csípő érzés)
- időnkénti erős bőrvizketés
- szemproblémák (kettős látás, szikralátás, szemviszketés)
- migrénes fejfájás és nyakmerevedés
- fertőzések gyakoriságának növekedése
- általános diszkomfort-érzés, betegségtudat, erős fáradtságérzés
- lelki labilitás, hullámzó kedélyállapot, depresszió, emlékezetzavar, alvászavar

## A CANDIDIASIS KÍSÉRŐ TÜNETEI:

- megnő az édességek, csokoládé, sör, bor, pezsgő és a kóla iránti vágy (a gombasejtek így hozzájutnak az éltető egyszerű cukrokhoz)
- dohányfüsttel szemben hirtelen kialakuló erőteljes averzió
- dohos, penészes, nedves, levegőtlen helyen előálló rosszullét

Természetesen candidiasisra csak akkor szabad gondolni, ha bizonyítottá válik, hogy az adott tünetek mögött nem áll egyéb kórkép, vagy az életmóddal összefüggő civilizációs ártalom. Egy-egy kórfolyamat mögött sokféle ok állhat, amelyek kizárása szükségszerű a helyes diagnózis felállításához. Hibás gondolkodásmód, ha minden tünetet azonnal a candida gombával hozunk összefüggésbe.

Candidiasisra olyan esetekben érdemes gyanakodni, ha évek óta krónikusan visszatérő, jellegzetes problémák állnak fenn, amelyekkel az orvostudomány a gyógyszeres tüneti kezeléssel túl nem tud mit kezdeni.

Bár fontos alapelv, hogy nem szabad minden betegségért a gombákat felelőssé tenni, azonban van az éremnek egy másik oldala is: *aki nem gondol a Candidára, nem is fogja felfedezni a betegséget akkor sem, ha valóban arról van szó.*

**Cikkünket következő számunkban folytatjuk.**