**Грибок**

Молочница, (плесневица), болезнь слизистой оболочки полости рта, вызываемая грибком Saccharomyces albicans; наблюд. у маленьких детей, реже у взрослых (при чахотке в последнем ее периоде, раке и др. истощающих болезнях). Выражается появлением густого беловатого налета, распространяющегося на внутр. поверхность щек, небную занавеску, миндалевидные железы. У детей вызывает затруднение сосания, глотания, сопровождает диспепсические расстройства (рвоту, понос).

Грибковая вагинальная инфекция не относится к заболеваниям, передаваемым половым путем, хотя передача инфекции половым путем возможна. Однако от грибка страдает невероятно большое число женщин. Каждый год от четырех до семи миллионов женщин испытывают зуд, жжение, у них появляются белые творожистообразные выделения, что сигнализирует о грибковой инфекции.

75% женщин страдают от грибка

Она встречается настолько часто, что примерно 75 процентов женщин хотя бы раз страдают от нее во время беременности. Мало того, что грибковая инфекция неприятна сама по себе — она имеет прискорбную привычку повторять визиты. Специалисты утверждают, что для предотвращения повторного развития инфекции, прежде всего, необходимо установить причину, вызывающую усиленный рост грибков. Тем не менее, в борьбе с грибком вам могут помочь приводимые здесь рекомендации.

Всегда носите трусики из хлопка или, по крайней мере, со вставкой из хлопка, которые дают коже дышать, потому что пропускают воздух. По той же причине избегайте носить колготки и другие прилегающие предметы одежды в летнее время.

Не ходите долго в мокром купальнике. Теплая влажная среда благоприятствует развитию грибка.

Не ешьте слишком много сладкого, это может изменить рН влагалища и создать условия для активизации грибка.

Чтобы восстановить кислотную среду влагалища, попытайтесь воспользоваться спринцеванием водой с добавкой уксуса. Изменение рН при первых признаках грибковой инфекции может оказаться достаточным для ее устранения.

Всегда имейте под рукой противогрибковое средство на тот случай, если вам надо будет принять антибиотик в связи с другим заболеванием.

Воздерживайтесь от половых сношений во время лечения грибковой инфекции.

После принятия ванны, душа или купания тщательно вытирайте кожу вокруг половых органов. Пользуйтесь только личным полотенцем. Влажные полотенца могут сохранять инфекцию.

Вытирайтесь движениями спереди назад, чтобы избежать заноса бактерий из области ануса во влагалище.

Избегайте пользоваться маслом для ванны, женскими гигиеническими спреями и пудрами, которые могут раздражать кожу вокруг вульвы.

Не давайте развиваться стрессам, это всегда важно, но особенно если вы заметили связь между стрессом и развитием у вас инфекций.