

念珠菌(屬黴菌,有菌絲、孢子,難除)感染'

白帶·陰道炎·尿道炎·口瘡·過敏...

禁食甜食及含糖、含黴菌食物(麵包·蛋糕·巧克力·餅乾,花生·乳酪·泡芙·酒...)

台灣氣候濕熱，尤其是時序已快入夏，**念珠菌**增生或感染(俗稱**白帶**)的情況將更為普遍，約80%的女性都曾患有此症。**念珠菌**是體內原有的細菌，不算益菌，也不算壞菌；但一旦增生，就會產生一連串的問題。

(一)念珠菌形成的原因：

(1)抗生素、類固醇與避孕藥的使用：

①**抗生素**：會殺死很多細菌，包括有益菌與**念珠菌**。但**念珠菌**有菌絲，會長在黏膜上面，不易殺滅，最後演變成有益菌都被殺死，不容易殺滅的**念珠菌**卻頑強地留下來了。

好菌與壞菌的差別在於：**好菌**的排泄物對身體來說是**養分**，**壞菌**則是**毒素**。**毒素**不但會降低**免疫**系統，也會使**念珠菌**繼續增生。

②而**類固醇**和**避孕藥**：也會影響**免疫**系統。

- (2)**吃太多甜食及糖**，或情緒不好、壓力太大時，就會降低**免疫力**，使身體不容易抵抗**念珠菌**。
- (3)在身體出現**過敏**、**便秘**、**消化不良**，或吃太少**纖維質**的時候，都會助長**腸道毒素**，造成**念珠菌**增生。**便秘**的形成，當然與**纖維素**攝取過少有直接關係，會導致腸胃蠕動變慢，很多食物無法分解，便在大腸內腐敗發酵，產生**毒素**。

(二)念珠菌增生的症狀：

- (1)輕微的有**消化不良**或**過敏**。
- (2)但隨著**念珠菌**越來越多，**免疫**功能越來越差，漸漸就會有**感染**的症狀出現，如女性**陰部搔癢**發紅，有白黃分泌物，**小便灼痛**，**胯下癢**，**口瘡**，舌苔變厚，頰內有白塊狀苔斑等。

(三)如何治療與預防念珠菌增生？

念珠菌喜歡生長在**黏膜**處與**泌尿道**，台灣諺語「**軟土深掘**」頗能反映此習性。因為**黏膜**是人體**最脆弱**的地方，而**念珠菌**便是以**菌絲**打洞，來進駐其中，除此局部症狀外，它亦會跑到**血液**中，侵犯更多的細胞，產生**疲倦**的全身症狀，嚴重時會引發**敗血症**或死亡。

除正規的中西藥治療外，日常飲食方面，因**念珠菌**嗜**甜**，故需**禁食**所有**甜食**與**含糖**飲料：如**餅乾**、**蛋糕**、**麵包**、**泡芙**、**酒類**，甚至較**甜**的**水果**或**果汁**，均在禁絕之列，尤其**空腹**更不宜食用。

含黴菌的食物，如**乳酪**、**花生**(易含**黃麴毒素**)亦屬拒絕往來戶。而**澱粉**類食物，因會在體內轉換為**血糖**，也需嚴格控制。

那麼可以吃什麼呢？高營養的**有機**完整食物、大量的新鮮**葉菜類**、適量的**五穀雜糧**(**糙米**、**全麥**、**小米**、**薏仁**、**蓮子**...)，與足量的**優質蛋白質**(**豆類**、**魚**、**放山雞**、**味噌**、無污染的**瘦豬肉**、**瘦牛肉**...)等。

念珠菌因有**菌絲**與**孢子**，非常難纏。它在環境**惡劣**時會長出**菌絲**，**更惡劣**時則乾脆**死掉**，釋放出**孢子**，**孢子**有**孢子囊**，是耐**高溫**、耐**強酸**的麻煩東西，它會待在**血液**中等待適當時機孵化、繁殖，製造出更多的**念珠菌**來。

所以，對抗**念珠菌**必須持之以恆，需在**症狀完全消除**後，再維持「**無糖飲食**」至少**一年半**，才能慢慢把**孢子**消除乾淨，而**水分**也可沖刷掉**念珠菌**的**孢子**與**毒素**。而每天1~2匙的**亞麻仁**磨碎食用，亦可抗黴菌、提高免疫力。

(97.4/11: 摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》25)