

Krautmani Massaaži-ja Terviseakadeemia

Kandidoos

Referaat

Sophie Dragunevitš

Tallinn 2014

Sisukord

1. SISSEJUHATUS.....	3
2. TEKKEPÕHJUSED JA –MEHCHANISMID.....	4
2.1. RAVIMIST TULENEV PÕHJUS.....	4
2.2. HAIGUSEST TULENEV.....	4
2.3. PARASIITIDEST TULENEV.....	5
2.4. MAO ALAHAPPESUS.....	5
3. SÜMPTOMID JA ERINEVAD VORMID.....	6
3.1. PRIMAARSED SÜMPTOMID.....	6
3.2. NAHASÜMPTOMID.....	6
3.3. ORAALSED SÜMPTOMID.....	6
3.4. GENITAALSED SÜMPTOMID.....	6
3.6. DIAGNOOS.....	7
4. VÕIMALIKUD TÜSISTUSED.....	8
4.1. KROONILINE MOKOKUTAANNE KANDIDOOS.....	8
4.2. HAIGUSED, MIS ARVATAKSE OLEVAT PÕHJUSTATUD PÄRMSEENE VOHAMISEST ORGANISMIS:.....	8
5. RAVI.....	10
5.1. TOITUMINE.....	10
6. LOODUSLIK RAVI JA TOIDULISANDID.....	13
6.1. PAU D’ARCO KAPSLID VÕI LAPATŠO TEE (BRASIILIAS KASVAVAST TAIMEST).....	13
6.2. GREIBISEEMNE EKSTRAKT.....	13
6.3. PIIMHAPPE BAKTERID.....	13
6.4. HAPPE-ALUSELINE TASAKAAL.....	13
6.5. EETERLIKUD ÕLID.....	14
6.6. MASSAAŽ JA REFLEKSOLOOGIA.....	14
KOKKUVÕTE.....	15
KASUTATUD KIRJANDUS.....	16

1. Sissejuhatus

Kandidoos on seeninfektsioon, mis võib haarata suud, seedekulglat, nahka, häbet, tuppe ja pära. See võib esineda imikutel, lastel ja täiskasvanutel.

Kandidoos on inimese normaalse mikrofloora hulka kuuluva pärmseene *Candida albicansi* poolt tekitatud põletik, mis tekib teatud tingimustel organismi vastupanuvõime vähenemisel.

Immuunpuudulikkusega isikutel võib kandidoos levida kogu organismis, haarata mitmeid elutähtsaid organeid ning õigeaegse ravi puudumisel osutada eluohtlikuks.

Kuigi *Candida* seened on olemas 20-40% elanikkonnast paljuneb see vaid kindlatel tingimustel. Hormonaalsed muutused, mis tekivad raseduse ajal ja ka kontratseptiivide manustamisel loovad naistel eelduse kandidoosi levikuks tupes ja rindade all. Haigus on levinud ka diabeetikutel ja 80-90% immuunpuudulikest haigetest.

Pärmseene sündroom avastati 60-ndatel aastatel USA-s ja sellest ajast seda aeg-ajalt ka diagnoositakse, aga tegelikkuses tegeldakse selle probleemiga siiani vähe, sest pärmseene diagnoosimine on laboratoorselt problemaatiline – väljaheide peaks laborisse jõudma õige tulemuse saamiseks tunni jooksul. Kuid pärmseene probleem on tänapäeval väga laiaulatuslik ning levinud.

Nimetusi on sündroomil mitmeid, eesti keeles teatakse antud seisundit näiteks kandidoosi, pärmseene sündroomi, (naha) seenpõletiku ja ka soori nimetuste all, kuid paljuski seoses suguelunditega – tupe või suguelundite kandidoos või seenpõletik.

Lääne tavameditsiinis suhtutakse pärmseene sündroomi kahjuks suhteliselt skeptiliselt, kuna antud sündroomi korral esinevaid sümptomeid võib esineda ka paljude teiste haiguste puhul: üheks kaalukaks faktoriks on tõsiasi, et pärmseen hakkab tihti peale vohama konventsionaalsete ravimite – nagu antibiootikumid ja rasestumisvastased pillid – tarvitamisel.

2. Tekkepõhjused ja –mehhanismid

Kandidoosi tekitaja on enamasti pärmseen *Candida albicans*. Candida eri alaliigid tungivad limaskestadele kasutades seeneniite ning tekitades pinnapealse infektsiooni. Pärmseene vohamise korral hakkab peensooles olev pärmseen toituma peremeesorganismist. Peensoole normaalne pinnalaotus on jalgpalliväljaku suurune, kui aga pärmseen vohab, sööb ta ära mingi osa peensoole soolehattudest (sellised narmakesed) ja järele jääb suur veritsev osa. Seega kaotame me osa soolestiku pindalast ja ka osa toitainete imendumise võimest. Heal juhul hatukesed taastuvad, kuid pikemaajalisel pärmseene vohamisel kahjustused armistuvad. Armkude pole aga elastne ja loob seega soodumuse sooleummistuseks ehk soolesulguseks.

2.1. Ravimist tulenev põhjus

Infektsioonil võib olla iatrogenne(ravimist tulenev) põhjus. Mõned ravimid nagu antibiootikumid, steroidsed inhalaatorid ja rasestumisvastased tabletid viivad loomulikku tasakaalu paigast.

Vulvovaginaalne kandidoos on laialt levinud seeninfektsioon, eriti on eelsoodumus *Candidasse* nakatuda fertiilses eas naistel, kes tarvitavad suure östrogeeni annusega antibeebipille, teine oluline riskigrupp on rasedad

2.2. Haigusest tulenev

Mõned neist infektsioonidest on seotud endokriinse ehk sisesekretsiooni puudulikkusega nagu nt. Addisoni tõbi ja hüpoparatiireoos

2.3 Parasiitidest tulenev

Paradiiside tegevuse tulemusena võib areneda välja kandidoos, sel juhul on vaja tegeleda parasiitidest lahti saamisega

2.4 Mao alahappesus

Organism ei sünteesi piisavas koguses soolhapet, kas mao limaskesta ja näärmete osalise atroofia või nende tundlikkuse langemise tõttu sünteesi ergutavate ainete suhtes, mis satuvad makku toiduga. Soolhappe sünteesivad toiduained on pipar, adžika ja vein nt. Selle tagajärjel võib tekkida kandidoos.

3. Sümptomid ja erinevad vormid

3.1 Primaarsed sümptomid

Tänu pärmseen vohamisele ja elutegevusest tekkivatele toksiinidele tekivad pärmseene sündroomi sümptomid: alguses tugev väsimus, tööjõu langus, keskendumisprobleemid, mälu nõrkus ning seedimise häired nagu gaasid, kõhukinnisus jne.

3.2. Nahasümptomid

punased, sügelevad naastusarnased kahjustused võivad tekkida soojades ja niisketes piirkondades. Näiteks rindade all või ülekaalulistel inimestel nahavoltidel

Nahk ja küüned võivad olla kahjustatud inimestel, kes töötavad pidevalt kummikinnastes või veega(nt. Nõudepesijad).

Üsna levinud mähkme lööbe tekitaja imikutel. Põhjustab hella ja nahapinnast kõrgema punase põletikulise lööbe, mõnikord koos vistrikuga päraku ja häbeme piirkonnas.

3.3. Oraalsed sümptomid

Valulikkus ja valged laigud neelu ja suuõõne limaskestal, mis meenutavad vatti, sellega kaasneb suuõõne põletik. Lisaks võivad olla ka järgmised sümptomid:

Huulepõletik. Suu nurkade lõhenemine ja pragunemine

Düsfaagia e. neelamishäire, söögitoru infektsioon

3.4. Genitaalsed sümptomid

Vaginiit e. tupepõletik tekib *Candida albicans* 'i kooloniate vohamisel tupes. Sümptomite hulka kuulub põletik, millega kaasneb valge kohupiimataoline eritis ja tugev sügelus.

Tursunud ja valulik kiht on samuti tavaline näht

Mehed võivad tunda peenise valulikkust pärast sugulist vahekorda nakatunud naisega

3.6. Diagnoos

Diagnoosimine toimub tavaliselt sümptomite järgi, mis on kõige tüüpilisemad suus ja tupes. On võimalik nakatunud piirkonnast võtta proove, et tuvastada seenerakke, iseloomulikud seenerakud on mikroskoobi all näha.

Tupeseene diagnoosimisel kasutatakse veel tundlikumat diagnoosimisvõimalust.

Tupeeritis kultiveeritakse spetsiaalsel söötmel, kui mikroskoopia pole piisavalt tundlik.

Endoskoopiat kasutatakse koos kaape kultiveerimisega Candida söögitoru- infektsiooni korral.

4. Võimalikud tüsistused

Kauakestev pärmseene infektsioon võib endaga kaasa tuua tüsistusi

Pikaajaline pärmseene infektsioon võib esile kutsuda näiteks maksatsirroosi. Põhjuseks võib olla aga aastaid kestnud pärmseen, sest päevast päeva perekonnale küpsetisi pakkudes on kerge pärmseene lemmiktoitudega märkamatuult liialdada,

Silmade probleemid (lühinägelikkus, silmade väsimine jne)

Juhul kui emakas on spiraal, siis võib seen valida endale väljalöömise kohaks vabalt naise suguelundid. Põhjustades muuhulgas ka viljatust. Pärmseene mõjul muutub tupefloora seemnerakkude jaoks nii tapvaks.

Vastsündinul areneb seeninfektsioon välja juba emaihus. Platsenta kaudu. Kui ema maks on raseduse ajal olnud võimetu kõiki organismi mürkaineid kahjutuks tegema, siis satuvad viimased platsenta kaudu ka loote vereringesse. Näiteks viitab mõnede vastsündinute kollakas nahatoon, et ema on raseduse ajal põdenud raskekujulist pärmseenesündroomi.

4.1. Krooniline mokokutaanne kandidoos

Candida albicans võib põhjustada kroonilist naha-, limaskestade ja küünepõletikku. Pätilikkusel on osa, arvatakse, et haigetel on T-rakkude spetsiifiline funktsiooni häire *candida* suhtes.

4.2. Haigused, mis arvatakse olevat põhjustatud pärmseene vohamisest organismis:

mitmesugused allergiad, Crohni taud (ehk haavandid soolestikus), Hodgini taud, psoriaas, skleroderma, reuma, sarkoidoos (autoimmuunsüsteemi haigus, sarnaneb tuberkuloosile, kuid ilma tuberkuloositekitajata), kroonilised hingamisteede haigused, skisofreenia,

lihtsamad psüühika häired, näärmete häired, AIDS, myasthenia gravis, autism, leukeemia, vähk, alkoholism, narkomaania, anoreksia, buliimia, sklerosis multipleks, soolestiku põletikud, hüpoglükeemia, suhkruhaigus.

5. Ravi

Kandidoosi ravitakse enamasti nii, et kantakse paikseid seenevastaseid ravimeid nakatunud alale. Oraalne kandidoos allub hästi lokaalselt kasutatavatele seenevastatele vedelikele. Nahainfektsioone ravitakse salvide ja nüstatiin tablettidega.

Tupeinfektsiooni ravitakse lokaalsete seenevastaste ravimitega, mida on võimalik kasutada mitmel erineval moel: kreemid häbemele kandmiseks, tupeküünlad e. vaginaalsed süpotsiidid, tupetabletid v kuulikesed. Soolesiseste infektsioonide tarvis on nüstatiin tabletid.

Patsientidel, kes on tugevalt immuunpuudulikud, nagu HIV-positiivsed võib kandidoos haarata kogu organismi ja muutuda eluohtlikuks. Raviks kasutatakse süsteemseid seenevastaseid medikamente nagu nt. Amforitsiin B, flukonasool või itrakonasool, kuigi need ei pruugi tõhusad olla.

Candidat võib põhjustada sepsis e. veremürgitust elundite transplantatsiooni järel. See on ohtlik ja vajab kohest ravi, et patsient jääks elama. Patsiendi tervenemine sõltub enamasti haigusseisundist ja immuunsüsteemi tugevusest.

5.1. Toitumine

Seen tuleks kontrolli alla saada dieedi ja leebete vahenditega, sest kui hakata pärmseent tugevate vahenditega (nt räiged AB) hävitama, siis hakkab pärmseen vihaselt vastu võitlema ja veel rohkem vohama, tekitades inimesele meeletuid kannatusi magusahimu ja alkoholihiimu suurenemisega ning lõppkokkuvõttes võib tulemus olla vastupidine. Dieet ei peaks olema liialt karm. Piisab kui hakata alguses vältima rafineeritud jahu ja jahutooteid, rafineeritud suhkrut ja naatriumglutamaati sisaldavaid toiduaineid (st keeduvorstid, Santa Maria maitseained, absoluutselt kõik maitsetugevdajad, nn naturaalsed lõhnaained, maitseparandajad). Söögiks sobivad täisteratooted, toorsuhkur ja puhas liha. Kindlasti ei sobi kartul, sest sisaldab liiga palju tärklis ning tärklis ja suhkur on pärmseenele toiduks. Esialgu ehmatab taoline nimekiri inimese ära, leitakse, et polegi

midagi süüa. Seepärast tasuks alguses teha paralleelselt keelatud asjadele kõrvale kohe ka nimekiri asjadest, mida tohib süüa - siis on dieediga lihtsam leppida.

Tabel 1. Kirjeldab, kuidas toituda pärmseene sündroomi ajal.

EI TOHI	VÕIB
1. Valge suhkur ja valge jahu	Rafineerimata toorsuhkrut, <u>veidi</u> mett, täisterajahud
2. Pärmiga küpsetatud leib ja sai	Sepik, läbiröstitud leib või juuretisega küpsetatud leib
3. Makaronid ja valge riis	Täisterajahust makaronid, täiterariis, tatar jt täisteraviljad
4. Vorstitooted, ketšupid, maitsestatud jogurtid, jäätis, magusad kohupiimatooted	Puhas liha ja kala, keefir, hapukoor, maitsestatamata või ise maitsestatud kohupiim
5. Alkohol, õlu, limonaadid, homogeniseeritud mahlad	Vesi, täismahlad.
5. Seened, ka šampinjonid	
6. Arahhiis ehk maapähkel	Kõik teised pähklid – sarapuupähkel, mandel, päevalilleseemned jne
*Raskel juhul kartul, tsitruselised, banaan, viinamari, õun ja õunamahl, kuivatatud puuvili – paar nädalat	

Lisaks aitavad kaasa sibul ja küüslauk, mis sisaldavad keemilist elementi germaaniumi, mis parandab rakkude varustamist hapnikuga ja aitab organismil vabaneda toksilistest ainetest ja mürkidest.

Rasvhapped

Paljude krooniliste ja põletikuliste protsesside, seedehäirete ja kandidoosi raviks kasutatakse ööpäevane asendamatute rasvhapete ravidoos on 3-7,2g.

Raviprotsessi kiirendamiseks soovitatakse organismi rasvhapetega varustada mitte taimset päritolu ainetega vaid kalarasva ja kalade abil, kuna neis sisalduvad väga väärtuslikud eikosapentaehape ja dokosaheksaehape. Taimsetest toiduainetest on kookosõli väga kasulik pärmseene vastane vahend, mis sisaldab samuti rasvhappeid. Kookosõli sobib söömiseks ja peale määrimiseks.

6. Looduslik ravi ja toidulisandid

6.1. Pau D'Arco kapslid või Lapatšo tee (Brasiilias kasvavast taimest).

Algul 1 kapsel 3 korda päevas, hiljem 2 kapslit 3 korda päevas suure hulga veega! Võib võtta maksimaalselt 3 kuud. Tee on nõrgema toimega ja juuakse 5-6 tassi päevas.

6.2. Greibiseemne ekstrakt.

Greibiseemnel on viiruseid, pärmseent ja baktereid taptev toime. Võetakse 3 korda päevas vähese koguse veega või apelsini mahlagaga (siis pole nii vastumeelselt mõru!) ja juuakse suur klaas vett peale. Võib kasutada ka küüneseene puhul peale määrimiseks. NB! Ei tohi kasutada kui on tsitruseliste vastu allergia!

6.3. Piimhappe bakterid

Kui nädal aega on mõnda pärmseent hävitavat vahendit võetud, siis tuleks edasi minna üle piimhappebakterite võtmisele – see taastab peensoole hatud.

Piimhappebaktereid lisavad:

- Hapukurk (kuumutamata ja äädikata)
- Hapukapsas (kuumutamata) – nt 1/4 – 1/2 klaas hapukapsavedelikku enne sööki
- Piimhappebakteri preparaadid (nt Biolatte, GEFILUS, Beneflora, LactoSeven jne)

6.4. Happe-aluseline tasakaal

Kaudselt vähendab pärmseent ka keha happe-leelise tasakaalu normaliseerimine. Ehk kuna enamasti on inimene oma kahjulike elamistavade (stress, arvuti, valge jahu, valge suhkur, istuv eluviis, vähe õues jne) toimel liiga happeline ja pärmseen hakkab vohama just siis kui keha muutub liiga happeliseks, siis mõjuvad kaudselt kõik vahendid, mis muudavad keha tagasi leeliseliseks.

- Õunaäädikas – 1 tl 1 klaasile veele 1 kord päevas enne sööki (soovitatavalt hommikul) ära juua. Üks tõhusamaid ja kiiremaid organismi liigse happesuse neutraliseerijaid!
- Juurviljad – eriti värske kurk, arbuus, hapendatud juurviljad.
- Mõõdukas füüsiline koormus.
- Positiivne meeleolu.

6.5. Eeterlikud õlid

Bergamot on väärtuslik kudeteede antiseptik, tõrjub tõhusalt nakkusi ja põletikke, eriti põiepõletikku. Tõstab tuju ja leevendab depressiooni.

Sidrunilõhnaline eukalüpt on bakteritsiidse ja põletikuvastase toimega, mistõttu aitab pärmseene ja muude seenhaiguste ravil.

Teepuu on fungitsiidse toimega, aitab tupeseene ja teiste suguelundite nakkuste korral

Retsept: 2 tilka bergamotti, 2 tilka eukalüpti, 2 tilka teepuuõli.

Kasutusviis segada segu 50g elusjogurtiga ja hoida külmikus. Katke hügieeniside õhukese jogurti kihiga ja paigaldage see, korrake 2 korda päevas 3 päeva jooksul.

6.6. Massaaž ja refleksoloogia

Massaaž mõjub pärmseenest tervinemisele hästi, sest see paneb keha ainevahetuse kiiremini tööle ja seetõttu organism puhastub kiiremini. Refleksoloog saab teha inimesele üldist puhastavat teraapiat, mis samuti kiirendab ainevahetust.

Kokkuvõte

Kandidoos on üsna levinud sündroom nii laste kui ka täiskasvanute seas. *Candida* on loomulik osa meie organismi mikrofloorast, ebamugavused tekivad, siis kui organism on tasakaalust väljas ja *candida* vohab.

Pärmseen sündroomi saab ravida erinevate meetoditega, kuid tihti osutuvad kõige tõhusamaks muutused inimese dieedis. Tuleb vältida suhkruid ja muid happelisi toiduaineid. Tervenemist soodustab veel liikumine ja värske õhk.

See sündroom on tihti peale esile kutsutud stressist ja emotsioonide mitte läbitöötamisest. Refleksoloogia on teadus, mis õpetab meile, et erinevad elundid peegelduvad erinevatesse tsoonidesse meie kehas. See tähendab seda, et meie peas toimuvad protsessid samuti vaoshoitud emotsioonid võivad põhjustada organismi stressi ja läbi selle pärmseene sündroomi.

Pärmseen võib meile olla tõeliseks kingituseks, sest meie keha annab õrnalt märku, et meil oleks aeg midagi muuta. Tihti peale on vaja muuta mõttemalli ja siis keha saab tegeleda tervenemisega. Pärmseen suunab meid tervislikuma toitumise peale, sest pärmseene vohamise ajal tunneme toidu mõju oma kehas peaaegu kohe.

Kasutatud kirjandus

1. Pere tervise entsüklopeedia, Peter Abrahams, 2005, Tea kirjastus
2. Lastehaigused, 1999, kirjatus Medicina
3. Patoanatomia, Autorid: Ingrid Mesila, Enn Jõeste, Mari-Ann Reintam, Hannes Tamm, Zivile Riisipere, Maret Murde, Retlav Roosipuu, 2012, Tartu Ülikooli kirjastus.
4. Isetervendaja käsiraamat, Virgo ja Ljudmilla Mihkelsoo, 2013, Remedyway
5. Aroomiteraapia pakub lahendusi, Veronica Sibley, 2004, Varrak

Interneti allikad

1. <http://static.inimene.ee/index.php?disease=k&sisu=disease&did=101>
2. http://www.biolatte.ee/index.php?go=article_detail&article_id=6
3. <https://sites.google.com/site/refleksoloogjanne/p%C3%A4rmiseenest>