

## الخميرة Yeast

الخميرة، أو الفطريات المبيضة، هي فطر يعيش في الجسم وعليه بصورة طبيعية بدون التسبب في أية مشاكل. عدوى الخميرة هي "نمو مفرط" لما هو موجود بصورة طبيعية في الجسم أو عليه. حين تتغير الأحوال، يمكن أن تزيد الخميرة وتسبب الأعراض. يمكن أن تحدث العدوى في أو على القضيب أو الأعضاء التناسلية الخارجية أو المهبل أو الأعضاء التناسلية الداخلية أو الشرج ومنطقة الأعضاء التناسلية.

يمكن علاج عدوى الخميرة باستخدام أدوية تصرف بدون تذكرة طبية.

### الأسباب Causes

يمكن أن يكون السبب في زيادة الخميرة العديد من العوامل، مثل تناول المضادات الحيوية أو الستيرويدات القشرية، أو إذا كان لدى الشخص جهاز مناعي منخفض. لا يتم في العادة نقل الخميرة أثناء الجنس، لكن الجنس يمكن أن يغير الأحوال في المهبل/الأعضاء التناسلية الداخلية ويسبب زيادة في الخميرة.

### الأعراض Symptoms

إذا كان لديك نمو مفرط للخميرة، ستعتمد أعراضك على موضع العدوى في جسمك. تضمن أكثر الأعراض شيوعًا ما يلي:

- **المهبل/الأعضاء التناسلية الداخلية:** قد تتعرض للحكة والجفاف والاحمرار/التورم والألم. وأحيانًا يكون الألم أسوأ أثناء الجنس. قد تتعرض أيضًا لزيادة الإفراز الذي يكون في الغالب كثيفًا ويشبه الجبن.
- **منطقة الأعضاء التناسلية:** قد تعاني من رشح (وهي نقاط حمراء منتفخة أو تحاديب) أو حكة أو إفرازات بيضاء.

\*ملاحظة: إذا كنت خضعت لجراحة مؤكدة لنوع الجنس، فقد تختلف أعراضك التناسلية.

### الفحوصات والتشخيص Tests and Diagnosis

توجد خيارات فيما يتعلق بإجراء فحص الخميرة. عادة ما تتم الفحوصات عبر فحص وعينة مسحة من الأفضل إجراء فحص الخميرة إذا كانت لديك الأعراض.

**الفترة الزمنية (كم من الوقت تنتظر قبل إجراء الفحص):** تكون معظم نتائج الفحوصات دقيقة فور أن يكون لديك الأعراض. في بريتيش كولومبيا، يتوقع أن تكون معظم نتائج الفحوصات جاهزة في غضون ١٠ أيام.

### العلاج Treatment

يتم علاج الخميرة باستخدام أدوية مضادة للفطريات متوفرة بدون تذكرة طبية. تحدث إلى مقدم رعايتك الصحية عن العلاج إذا كان لديك عشير جنسي جديد أو إذا كنت تعاني من مشاكل متكررة في الخميرة أو إذا كنت حاملاً أو لم تكن متأكدًا من إصابتك بعدوى الخميرة. يمكن لمقدم رعايتك الصحية أن يجري فحصًا لك وأن يوصي بأفضل علاج.

## العشراء الجنسيون Sexual Partners

لا ينبغي فحص عشرائك الجنسيين وعلاجهم إلا إذا كانت لديهم أعراض.

## المضاعفات Complications

لا تؤدي الخميرة في العادة إلى أية مضاعفات صحية خطيرة. قد تتعرض لعدوى متكررة بالخميرة. إذا تعرضت لعدوى متكررة بالخميرة، تحدث إلى مقدم رعايتك الصحية.

توجد أيضًا فرصة أكبر في الإصابة بفيروس العوز المناعي البشري ونقله إذا كنت تعاني من عدوى خميرة.

## الوقاية Prevention

يوجد عدد من الأشياء التي يمكنك فعلها لتجنب الخميرة، بما في ذلك:

- استخدام صابون بدون رائحة أو عدم استخدام صابون على الإطلاق في أعضائك التناسلية
- ارتداء ملابس داخلية قطنية وملابس فضفاضة
- تجنب الاستخدام غير الضروري للمضادات الحيوية
- إتباع نظام غذائي قليل في محتوى السكر

من الجيد أن تجري فحوصات منتظمة فيما يتعلق بالأمراض المنقولة جنسيًا، ولا سيما إذا كان لديك عشراء جنسيون جدد أو إذا كنت في علاقات مفتوحة. كما أن التحدث إلى العشراء حول الجنس الآمن يضمن أن الجميع يعرفون ما يتوقعونه. الواقيات الجنسية رائعة إذا كانت مناسبة لك.

## الموارد Resources

<https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/vaginal-yeast-infection>، HealthLink BC معلومات حول عدوى الخميرة المهبلية بلغات متعددة

SmartSexResource، إذا كنت قلقًا أو يساورك القلق حول عدوى الخميرة  
<https://smartsexresource.com/topics/worry-and-anxiety>

TransCareBC، معلومات صحية جنسية وإيجابية مؤكدة على نوع الجنس  
<http://www.phsa.ca/transcarebc/care-support/access-care/sexual-hlth>