天然草本可紓緩念珠菌感染的

口陳威健 自然療法醫生

念珠菌(Candida albicans)是我們體內正常的酵母菌，只是當其數量大幅度增多後才會引致疾患。臨床研究顯示，念珠菌過量繁殖，會嚴重影響人體多個系統的正常運作，例如腸胃、泌尿生殖器官、內分泌、神經及免疫系統等；念珠菌的失衡亦會引致港人常見的灰甲、香港腳、主婦手、皮膚癬、陰道慢性念珠菌感染等毛病。

濫用抗生素的惡果

引發念珠菌感染的主要原因是由於長期濫用抗生素，因抗生素亦會殺滅能抑制念珠菌數量的有益細菌，使體內細菌過度繁殖失衡，從而損害人體免疫功能。早年，醫生多大量使用抗生素，其後即發現念珠菌感染反而有增加迹象，故醫療人員多會同時使用抗生素和抗真菌藥物。此外，長期服用激素、類固醇、口服避孕藥、抗胃潰瘍

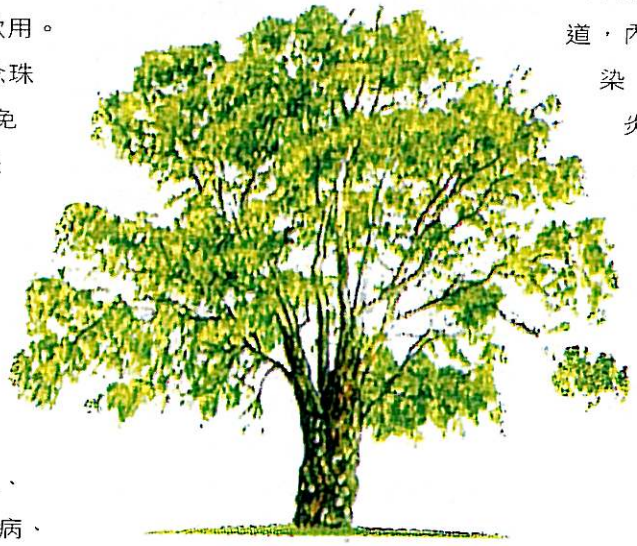
藥如 Tagamet (Cimetidine)、Zantac (Ranitidine)；及進食過量甜食，令腸胃消化能力減弱等，亦會誘發念珠菌感染；而慢性念珠菌感染也是導致風疹、腸胃敏感、牛皮癬、抑鬱症的原因之一。臨床上念珠菌感染者在大便化驗及血液念珠菌抗體測試中會呈陽性反應。

在正常情況下，腸胃消化液中的鹽酸、胰臟酶及膽汁能抑制念珠菌過度繁殖，及防止念珠菌進入腸臟的黏膜層；但抗胃潰瘍藥Zantac、Tagamet等因能抑制胃酸液分泌，會促使念珠菌感染惡化。此外，胰臟酶專責消化食物中的蛋白質，所以胰臟酶分泌不足，會使蛋白質消化不全，繼而引致食物敏感及形成有毒物質；胰臟酶亦能有效防止多種寄生物，包括多種細菌、真菌、原蟲及腸道寄生蟲等進入大小腸臟，所以腸胃消化液的分泌受阻，容易使念珠菌繁殖過量。因此，保持消化系統分泌正常對治理慢性念珠菌感染極為重要。

甜食助長念珠菌

高糖份的精製食物，包括蔗糖、果糖、果汁、蜜糖亦會助長念珠菌繁殖，食物中含高量酵母菌或霉菌的製成品如酒精類飲品、芝士、乾果、花生等也會使念珠菌迅速繁殖。由於奶類含大量奶糖及殘留少量抗生素，故此在感染期間，應避免飲用。

免疫力下降會使念珠菌繁殖更迅速，所以免疫功能健全可抑制念珠菌感染惡化；然而多種外來因素會容易壓抑人體的免疫功能，例如長期服用抗生素、激素、類固醇、化療、電療，或外來環境污染物、營養不良、多類疾病如癌症、糖尿病、甲狀腺機能減退、嗜酒、壓力等亦能引發念珠菌感染。



肝臟能過濾血液從腸臟中吸收的念珠菌毒素，故肝臟排毒功能失調，會導致對化學藥品嚴重敏感，及令患者在治療期間情況惡化。因此，促進肝臟功能健全運作在治療念珠菌感染前、治療期間及治療後亦同樣重要。

天然草本抑制細菌

臨床處理慢性念珠菌感染須從多方面着手，草本中的Lapacho確為治理念珠菌感染的首選草本。

1994年《草本醫療》期刊報道草本Lapacho的抗念珠菌藥效與西藥Keta Conazole功效相若。1974年《加拿大微生物期刊》中一文確認草本Lapacho具顯著抑制念珠菌及鬚癬癬菌(Trichophyton Mentagropaite)的能力。多項臨床研究顯示，Lapacho確有抗真菌、念珠菌、驅蟲等功效。

此外，茶樹油亦為良好的抗念珠菌外用藥物，1994年《家庭醫學》期刊有一項包括107位灰甲患者(Onchomyocosis)的雙盲障研究，結果發現每日外塗茶樹油，較使用西藥Clotimazole效用更顯著。

1962年《婦產科》醫學期刊報道，內用茶樹油對陰道念珠菌感染、陰道滴蟲感染、子宮頸炎、子宮頸內膜炎等有顯著殺菌作用。

綜合以上多項臨床研究資料，內服草本Lapacho、外用茶樹油、及減少甜食和各種藥物，兼且調理肝臟、腸胃功能，對紓解念珠菌感染幫助甚大。