



## 治療念珠球菌感染

Thrush(念珠球菌症或酵母菌)是由念珠球菌體過度增生所引起的黴菌感染。念珠球菌一般存在於口腔、腸胃道、陰道，但在合適的環境下可蔓延於全身。念珠球菌喜生於溫暖潮濕的環境中，因此對哺乳媽媽而言，這包括乳房及乳頭的感染。

### 症狀

- 通常 Thrush 初期的症狀是痛，很多媽媽形容 Thrush 的痛是乳頭或乳房甚或二者皆會有灼痛或刺痛。可能在餵乳的時候開始痛，持續至二次餵乳之間。擠奶的時候也會痛。
- Thrush 可能會造成乳頭癢或起皮屑，發紅或泛光，少數的個案會有白斑在乳頭或乳暈上，有時候在乳頭或乳暈上會出現紅色或粉紅色帶著小水泡的疹子。
- 媽媽可能現在或是最近曾經有過陰道念珠球菌感染。
- 嬰兒的口腔可能有感染鵝口瘡的徵兆：唾液像珍珠般發亮或在口中有像奶渣的白色斑點，如果弄破會流血。
- 嬰兒可能會出現對一般治療無效的鮮紅色尿布疹。
- 嬰兒可能會顯得哭鬧不安、脹氣、餵奶時不舒服或疼痛。餵母乳時嬰兒可能會哭鬧、拒絕餵哺，或是頻繁的出現斷斷續續吃奶現象。
- 然而，很重要的一點，很有可能母親或嬰兒並無明顯的症狀，疼痛也許是唯一的症狀。

### 治療

應就醫以得到確定的診斷。可能的處理方式有三種：醫師處方藥、成藥和藥草療法、以及可與其他型式同時使用的居家護理。最好是母親與嬰兒能同時治療，即便只有其中一人有出現症狀。

藥物治療：若只有乳頭感染，妳的健康照護者可能會開局部塗在乳頭的抗黴菌藥物(軟膏或乳霜)。口服懸浮液也需同時開給嬰兒治療口腔，即使嬰兒尚未出現任何症狀。

當輸乳管出現感染或局部性藥物治療未能見效時，醫師可能會指示使用全身性的抗黴菌藥物。

許多母親發現單一劑量並不能有效治療，有時需持續用藥至兩週。

龍膽紫(紫藥水)是不需處方籤的抗黴菌藥物，但仍應需經醫師的指示使用，以免因使用不當或長時間使用造成危險。



藥草/另類療法：以稀釋的醋溶液(一大湯匙的醋加入一杯水中)擦在乳頭上是一種簡單又有效的治療，特別是同時配合使用其他治療時。在每次哺餵後以一乾淨的棉球沾稀釋的醋液擦拭在乳頭與乳暈上，再讓乳頭自然風乾。

口服乳酸菌中含有益菌能幫助抑制消化道中念珠球菌的生長。乳酸菌可在健康食品店中的冷藏區買到。為達到最佳療效，應在症狀結束後再繼續服用兩週的乳酸菌。

其它一些藥草或自然療法對某些人會非常有效，可向專門醫師(1)或合格藥草醫師詢問。

其它一些藥草或自然療法對某些人會非常有效

**居家照顧之措施**：所有的玩具、安撫奶嘴、奶嘴、擠奶器具、乳房罩、乳頭矯正罩等均需每日以沸水煮沸消毒二十分鐘。安撫奶嘴及其他橡膠奶嘴需每週更換。任何潮濕或有接觸到嬰兒唾液或母乳的物品都可能會滋生念珠球菌。

以熱的肥皂水清洗溢乳墊、胸罩及布尿布。洗衣服時加入一杯漂白水或在沖洗衣物時加入一杯醋也蠻有效。之後應用烘乾機烘乾或置於陽光下晾乾。熨斗的高溫也可殺死衣物上的念珠球菌。

洗手後使用拋棄式的紙手巾拭乾，洗澡用毛巾每用一次即清洗，以及常更換牙刷。

所有家庭成員需一起接受各種念珠球菌感染的治療，包括陰道、胯下、手腳趾甲和尿布疹等。甚至寵物也可能窩藏念珠球菌。飲食的改變也可幫忙減少念珠球菌的繁殖，減少糖份攝取非常有效；另外減少乳製品或含酵母的食物，包括酒精，也有幫忙。多吃大蒜可增加免疫力並可幫助控制的滋生念珠球菌。

### 乳頭/乳房疼痛的其他原因

考慮疼痛的來源應先排除因哺餵姿勢及含住乳頭方式不良所導致的問題，其它會造成與念珠球菌感染情況類似的乳頭及乳房疼痛，包括但不限於接觸性皮膚炎、泡疹、乳腺炎、濕疹、牛皮癬、毒藤、金錢癬、不當使用擠奶器、過敏或乳頭受傷等。每種原因都應列入考量，特別是當念珠球菌感染治療不見療效時。