



# Tungkol sa Kalusugan

## Candidiasis (Thrush)

### Ano ang Candidiasis?

Ang candidiasis o thrush ay isang impeksyong nanggagaling sa *Candida Albicans*, isang pang karaniwang uri ng fungus o yeast. Ito ay kadalasang natatagpuan sa:

- Bibig
- Tiyan at mga bituka
- Balat
- Ari o puwerta

Ito’y kayang sugpuin ng ating immune system at nagiging problema lamang kapag lumago ng husto. Maaring magkaroon nito kapag:

- Ang immune system ay nanghina dahil sa stress o pagkakasakit
- Nakainom ng antibiotics na pumapatay sa mga harmless bacteria sa katawan at nagbibigay ng pagkakataong magkaroon ng Candida.

Ang “thrush” ay isa sa pinaka-karaniwang impeksyon sa mga taong may HIV/AIDS.

### Anu-ano ang mga sintomas ng Candidiasis?

- Ang Candida sa bibig ay tinatawag ding “thrush”. Ito’y kulay puting butil na makapal at mala-keso. Kapag nakayod ang mga puting butil na ito ang balat sa ilalim nito ay namumula at masakit. Ang “thrush” ay nagdadala ng sakit sa lalamunan, sakit kapag lumululon, pang-ingiba ng panlasa at kawalan ng gana sa pagkain. Maaaring kumalat ito mula sa lalamunan hanggang sa tiyan.
- Ang Candida sa ari o puwerta ay nagiging sanhi ng pangangati, pamumula at pananakit sa genital area. Nagkakaroon din ng malapot at puting discharge.

### Maiwasan ba ang Candidiasis?

Sa dahilang ang fungus na Candida ay nasa ating katawan, imposibleng maiwasan ito. Ang pag-inom ng mga gamot laban sa HIV na nagpapalakas ng immune system ang ipinalalagay na pinakamahasay na paraan para ang candidiasis ay hindi maging problema.

Hindi ipinapayo ng mga doktor ang regular na pag-inom ng mga gamot laban sa Candidiasis maliban na lamang kung ito’y madalas magbalik o kung ang lalamunan ay magsimulang magkaroon ng impeksyon.

Narito ang mga karaniwang paraan na nasubukan na para maiwasan ang Candida:

- Iwasan ang pagkain ng matatamis o inuming may kahalong asukal. Halimbawa; candy, packaged cereals, mga pagkaing gawa sa puting harina (tinapay, doughnuts, cookies, cakes) ubas at grape juice, at mga pagkaing magawgaw.
- Pag-inom ng mga supplements na may friendly bacteria tulad ng lactobacillus acidophilus na makukuha sa kapsula o pulbos na porma.
- Pagkain ng yogurt na may buhay na friendly bacteria
- Pagmumumog ng mouthwash na may tea-tree oil.



## Paano Ginagamot ang Candidiasis?

Ang paggamot sa Candidiasis ay nahahati sa dalawang grupo:

- **Local o topical treatments** – ipinapahid sa mismong impeksyon. Ang mga ito ay nasa iba't-ibang anyo tulad ng cream (clotrimazole), suppositories (miconazole), lozenges o pangmumog (Nystatin).
- **Systemic Therapies** ay kadalasang iniinom na tabletas. Ketoconazole (Nizoral) itraconazole (Sporanox) at fluconazole (Diflucan) ang pinaka-madalas gamiting gamot na anti-fungal. Ang Candida ay maaring lumaban sa mga gamot na ito, at mawalan ng bisa. Kapag nangyari ito, maaaring gumamit ng intravenous anti-fungal na tinatawag na Amphotericin B.
- Kadalasa'y mas mura at mas kaunti ang side effects ng topical o local treatment, kaya lamang, masama ang lasa nito at maaaring hindi gumana kaagad.
- Ang systemic treatment ay mas mahal, mas maraming side effects at mga interaction sa ibang gamot, pero maaaring mas mabilis ang epekto nito.
- Ang mga karaniwang side effects ng anti-fungal na mga gamot ay pagsusuka, pagduduwal at pagpapantal sa balat.
- Ang itraconazole at ketoconazole ay nagkakaroon ng interaction sa ibang gamot na kadalasang ginagamit ng mga PHAs.
- Ang Amphotericin B ay maaaring magdala ng anemia at sakit sa bato.

Tiyaking makipag-usap sa doktor o parmasyutiko tungkol sa mga posibleng side effects at interaction sa mga gamot. Mahalagang malaman ng doktor o parmasyutiko kung anu-anong gamot (bitamina at herbs) ang iniinom mo.

## Mga tip para mabawasan ang sakit at sintomas ng candidiasis:

- Bawasan ang kain ng maaanghang.
- Bawasan ang kain ng mga citrus fruits (oranges, lemons, grapefruits)
- Gumamit ng malambot na sipilyo sa ngipin, gilagid at dila, matapos kumain at bago matulog.
- Kumain ng malalambot na pagkain kung nahihirapang lumunok.
- Bawasan ang pag-inom ng alak at paninigarilyo sapagkat nagiging sanhi ito ng pananakit sa loob ng bibig

**Copyright @ACAS 2001 & 2003.** This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese (Traditional and Simplified), Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN) and Health Canada. Copies can be downloaded at : [www.acas.org/treatment](http://www.acas.org/treatment). ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: [support@acas.org](mailto:support@acas.org)

**Legal Disclaimer:** While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.