

# Kedves Olvasó!

Egy friss felmérés szerint a németek 78 százaléka jó egészséget kérne magának először, ha lehetne az aranyhálnál három kívánsága. A második helyen, messze lemaradva 48 százalékkal, a lottónyereményt jelölték meg. Nálunk nem készült ilyen statisztika, de gyanítható, hogy fordított lenne a sorrend, hiszen a magyarok szokás szerint vakon hisznek elpusztíthatatlanságukban, és várják a csodát. Legalábbis a gyógyszerészek szerint az elmúlt két hónapban az ő forgalmuk is jelentősen visszaesett. Pedig az egészségen, a megelőzésen és a gyógyításon nem szabadna spórolni.

Jó egészséget kíván a **Blikk Egészség** magazin csapata

## Blikk extra Egészség szakértői



**Andrea Ungureit-Hantl**  
kommunikációs és PR-menedzser, Burger King



**Dr. Augusztinovicz Mónika**  
fül-orr-gégész  
www.allergiakoypont.hu



**Dr. Babai László**  
allergológus  
www.primamedica.hu



**Bokor Zsuzsa**  
nemzetközi Stott Pilates oktatóképző mestertanár  
www.pilatescentrum.hu



**Fukcius Tamás**  
marketingmenedzser, KFC



**Dr. Gyöngyösi Péter**  
szemész  
www.orvostudakozo.hu/?/DrGyongyosiPeter



**Dr. Hintalan Albert**  
szülész-nőgyógyász  
www.oxygenwellness.hu



**Dr. Kóczán István**  
belgyógyász  
www.koczandr.hu



**Matos Tamara**  
kozmetikus



**Dr. Nagy Csilla**  
fogorvos



**Rahói Csilla**  
dietetikus



**Dr. Rácz Edit**  
aneszteziológus, intenzív terápiás főorvos



**Dr. Ráthonyi Gábor**  
ortopéd szakorvos, gerincgyógyász-specialista  
www.izulet.hu



**Dr. Sándor Zsuzsa**  
fogász főorvos

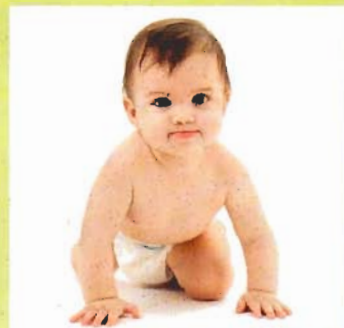


**Dr. Szakács Zoltán,**  
a Magyar Alvásdiag-nosztikai és Terápiás Társaság főttkára  
www.alvascentrum.hu



**Vadnai Ágnes**  
kommunikációs menedzser, McDonald's

7 tipp, hogyan győzheti le a tavaszi fáradtságot.....	4
Hamburger és társai: enni vagy nem enni?.....	6
Cukorbetegséget okozhat a túl korán adott tehéntej?.....	10
Dr. Béres József: Nemzeti kincs lehet az egészség.....	12
Megsüketül az MP3 generáció? ..	14
Gyógyszerek nélkül az allergia ellen.....	15
Műtét nélkül, 70-80%-os eséllyel gyógyulnak a betegek.....	16
Az 5 leggyakoribb szemprobléma.....	18
A 10 legjobb fiatalító fűszer.....	20
Éjszakai fogcsikorgatás.....	22
Megőrizhető a szervezet sav-bázis egyensúlya.....	24
Kivehető melléklet: Egészség-KRESZ.....	26
Olvasóink kérdezték.....	28
Karcsúsító tavaszi saláták.....	30
Klasszikusok új szerepben.....	32
Van segítség a nehéz napok fájdalmai ellen.....	33
Ne adjon esélyt a gombáknak! ..	34
Tippek a felfúvódás elkerülésére ..	35
Tavaszi nagytakarítás az arcbőrnek.....	36
Kíméli ízületeinket a Pilates.....	38
Alakformálás felsőfokon.....	40
Kihez milyen diéta illik?.....	42
13 fontos tudnivaló az alvásról ..	44
Kulcs a boldogsághoz.....	46
Ön milyen típusú szerető?.....	48
Fejtörő.....	50



**10** Dietetikusok szerint a babák egyéves korig csak anyatejet és tápszert kapjanak

A főorvos asszony már sok gerincsérves beteget szabadított a szörnyű kínoktól!



**16**



**30** Felfrissülhet, megszépülhet, sőt néhány kilótól is megszabadulhat friss salátákkal



Testünkbenől megtudhatja, melyik szeretői típus áll önhöz a legközelebb, és hogy maradhat boldog a kapcsolata

**48**

### E számunk szerzői

**Szöveg:** Bíró Kata, Csajkovszky Krisztina, Fái Zsuzsa, Harnos Zsuzsanna, Novák Petra Orsolya, Szép Zoltán János, Vasali Zoltán • **Fotók:** Fotolia, Profimedia, RTL Sajtóklub/ Bársony Bence, Fuszek Gábor, Tumbász Hédi, Veres Viktor • **Grafika:** Robert Winston: Az ember c. könyv, IKAR Kiadó, Séra Tamás

## Blikk extra Egészség

**Főszerkesztő:** Murányi Marcell **Felelős szerkesztő:** Vizi Gyöngyi **Művészeti vezető:** Kovács Attila **Tervezőszerkesztő:** Egyedné Orosz Katalin, Nyíri Gergely **Képszerkesztő:** Csajkovszky Krisztina **E-mail:** szerkesztoseg@blikk.hu **Kiadó:** Ringier Kiadó Kft. (1) 460-2500 kiado@ringier.hu **Felelős kiadó:** Mihók Attila

**Működési igazgató:** Papp Gábor **Hirdetési igazgató:** Miczinkó Katalin **Marketingvezető:** Baranyai Szabolcs **Gyártási igazgató:** Véghe Petra **Terjesztési igazgató:** Bulyáki Iván **Kiadó és szerkesztőség:** 1141 Budapest, Szugló u. 81-85. **Levél cím:** 1591 Budapest, Pf. 330. **Hirdetésfelvétel:** (1) 460-2541 Árusításban terjeszti a Lapker Rt. és alternatív terjesztők; Külföldön árusításos úton terjeszti: Hungaropress Sajtóterjesztő Kft., 1097 Budapest, Táblás u. 32. Tel.: 36 (1) 348-4060 és Color Interpress Kft. 1039 Bp., Hatvány L. u. 14. Tel.: 243-9232, Fax: 243-9242 **Nyomás:** Infopress Group Hungary Zrt. **Felelős vezető:** Lakatos Imre vezérigazgató; HU ISSN 1789-316X, Tilos a Blikk Extra Egészség magazin bármely fotójának, írott anyagának vagy részletének a szerző, illetve a kiadó írásbeli engedélye nélküli újraközlése. A lapban megjelent hirdetések tartalmáért a kiadó nem vállal felelősséget. A hirdetés közzétételkor teljes mértékben figyelembe vesszük a gazdasági reklámtevékenységről szóló 1997. évi LVIII. törvény rendelkezéseit, valamint az önszabályozó reklámpiacon kialakult gyakorlatot.

**Ringier**  
MOVING MINDS

Több mint **10** millió fiatal érintett

# Megsüketül az MP3-generáció?

**Halláskárosodást szenvedhet, aki állandóan dübörögve hallgatja kedvenc zeneszáma- it. A baj már akkora, hogy az Európai Unió illetékesei is kongtják a vészharangot, féltik a fiatalokat a korai süketéstől**

Egyre több olyan szokás fenyegeti a fiatalok egészségét, ami szórakozáshoz vagy éppen a zenehallgatáshoz kötődik. Érdemes elgondolkodnunk a kockázatokon, hiszen a tartós zajártalomtól kialakult halláscsökkenés gyógyszeresen vagy műtéttel nem gyógyítható: olyan végleges állapot, amelynél csak hallókészülékkel érhető el javulás.

A legfrissebb uniós felmérések szerint több mint 10 millió tizenévest fenyeget a halláskárosodás Európában a túl hangos zenehallgatás miatt. Nem számít, hogy klasszikus vagy metálzene szól a fülükben, mert ez szinte egyenlő azzal, mintha egy zajos munkahelyen légkalapácsot hallgatnának. A folyamatos, hangos zene zárt térben, például koncertteremben, közel a hangfalakhoz vagy fülhallgatóból közvetlenül a hallójáratba sugározva egyaránt halláskárosodást okoz. Ma már a zsebben hordható MP3, ipod vagy telefon is képes kedvenc számaik lejátszására, így a dübörögő zene veszélye



**Dr. Augustinovic Mónika**

mindig ott „leselkedik” gyermekeink zsebében.

Dr. Augustinovic Mónika fül-orr-gégész szerint nem vesszük eléggé komolyan, hogy a hallószervünk nagyon érzékeny műszer. –

Tudnunk kell, hogy halláskárosodást okoz a hirtelen dörejtálatom, mint például a petárda és a 85 decibel fölötti tartós

hanghatás. Sípoló fülzúgás, fejfájás és ingerlékenység esetén érdemes azonnal orvoshoz fordulnunk, de leginkább életmódot változtatnunk – magyarázza a doktornő. – Ahogy öregszünk, senki nem úszhatja meg a halláscsökkenést. A tartósan hangos zenét hallgató fiatal ezt a természetes folyamatot önként több tíz évvel előre hozza. A károsító ártalom a hang intenzitásától, magasságától és a folyamat időtartamától függ. A zajártalom után néhány órán vagy napon át kellemetlen, sípoló fülzúgás érzékelhető. Enyhe esetben ez magától megszűnik. A halláscsökkenés nem mindig szembetűnő, mivel a magas frekvenciákon lép fel először, a beszédfrekvenciákat még nem érinti, műszeres vizsgálattal azonban igazolható. Ráadásul a hangos zenét hallgató fiatal rizikócsoportba tartozik, ha magasabb a vérnyomása, dohányzik és rendszeresen alkoholt is fogyaszt, akkor fokozódhat a zaj károsító hatása is.

**Zajártalomra jellemző a 4000 Hz-en mérhető halláscsökkenés. Ismétlődő, tartós zajártalom esetén a károsodás maradandó és egyre mélyebb frekvenciákat érint, eléri a beszéd tartományát is, idő előtti jelentős halláscsökkenéshez vezet. Ez azt jelenti, hogy a rendszeresen hangos zenét hallgató fiatal hallása rövid időn belül olyan lesz, mintha hosszú éveken át zajos gépek között dolgozott volna fülvédő és fülvédő nélkül.**

# Gyógyszerek nélkül az allergia ellen

A tavaszi-nyári időszakban jelentkező tüszögés, orrdugulás és szemviszketés tünetei megelőzhetőek, de legalábbis enyhíthetőek, ha a pollenszezon előtt időben felkészítjük a szervezetet – figyelmeztet dr. Babai László, a Budai Allergiaközpont igazgatója



Dr. Babai László

## 1. IMMUNTERÁPIA

Az allergia kezelésének ezen módja nemcsak a tünetek gyógyszerek okozta mellékhatások nélküli csökkentésére alkalmas, de segítségével megszüntethető a szervezet allergénnel szembeni túlzott érzékenysége is. A terápia során a beteg azt az anyagot kapja hígított formában, amire érzékeny, ami a tüneteket kiváltja. A 3-5 éven át tartó kezelést követően így a szervezet

folyamatosan hozzászokik ahhoz az anyaghoz, amely korábban a tüneteket kiváltotta, s végül „megtanulja” panaszok nélkül elviselni. A terápiát követően 10-12 éves tünetmentes időszak érhető el. A kezelés 5 éves kor felett alkalmazható, várandósság időszakában nem kezdhető el, de a már megkezdett terápia terhesség alatt is folytatható.

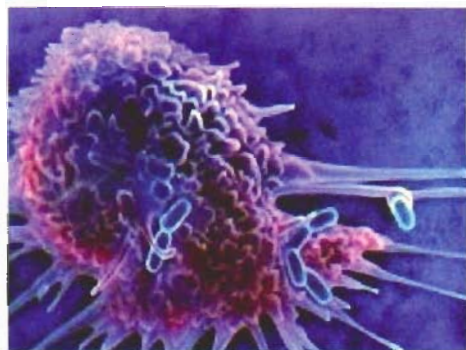
## 2. RHINOLIGHT-FÉNYTERÁPIA

A Rhinolight az orrnálkahártya speciális összetételű fényvel történő megvilágítását jelenti. Alkalmazása mindössze néhány percet vesz igénybe és fájdalommentes. Segítségével tartósan enyhíthető a szénanátha legtöbb tünete: orrfolyás, tüszögés, orrvizketés, orr-

dugulás és szájpadviszketés. A tünetek megjelenésekor két héten át, kúraszerűen alkalmazandó, a kezelések számát a szakorvos javasolja. Egyetlen mellékhatása az orrnálkahártya kiszáradása, amely A-vitamin-olajjal megelőzhető. A terápia néhány kezelést követően az esetek 90%-ában tünetmentességet vagy nagyfokú javulást eredményez. Terhesség, szoptatás esetén önmagában is alkalmazható, illetve minden olyan esetben, amikor a gyógyszeres terápia nem megoldható.

## 3. AKUPUNKTÚRA

Az akupunktúras kezelés történhet rendkívül vékony tűvel, amely behelyezése fájdalomérzést szinte alig okoz. Lehetőség van a lézertérápiára is, amely fájdalommentesen ingerli az akupunktúras pontokat. Ez előnyt jelent a gyermekek és az érzékenyebb felnőttek gyógyításában. A tünetek felléptekor vagy azt megelőzően érdemes felkeresni a szakembert.



Az immunsejt azonnal reagál a körülötte lévő kis kék színű kórokozókra



Bővebb információt kaphat a témáról a Budai Allergiaközpont honlapján: [www.allergiakozpont.hu](http://www.allergiakozpont.hu)

HIRDETÉS

## „Valószínűleg az ízületeimnek is használtak a szelén tabletták”

Könnyebben és jobban mozognak ujjaim az utóbbi hetekben



Horváthné Kerényi Mária nyugdíjas pedagógus életét nagyon megkeserítette az az ízületi deformitás, amelytől régóta szenvedett.

„Néze, folyamatosan erős gyógyszereket kell szednem, amelyek sajnos az immunrendszeremet igénybe veszik; ezektől sokkal fáradékonyabb vagyok és bizony lecsökkentik az életkedvemem is. Nagyon el voltam keseredve és rengeteget sírtam emiatt. Kérésre kezdtem olyan lehetőségeket, melyekkel a gyógyszerek mellett saját magam is tenni tudok valamit a javulásom érdekében. Ekkortájt olvastam

arról, hogy a szelén – ami egy létfontosságú nyomelem és táplálékainkban is jelen van – mennyire fontos az immunrendszer jó működéséhez, valamint olyan hatása van, hogy a szervezetünket erő káros hatások kivédésében is szerepet játszik. Gondoltam, megpróbálom és most arról tudok beszámolni, hogy lényegesen jobban érzem magam.

Életkedvem visszatért, sokkal, de sokkal jobban tudom használni eddig elgémberedett ízületeimet is. Mi ez, ha nem a szelén csodája?” - mondja a kedves pedagógus asszony, örömmel a hangjában.

## Védelem az ízületeinknek is

A Bio-Szelénium50™+cink+vitaminok étrend-kiegészítő termék A-, B6-, C- és E-vitamin, valamint cinket is tartalmaz. A készítmény ellátja a szervezetet a védelmet biztosító legszükségesebb antioxidánsokkal, vitaminokkal.

A Bio-Szelénium50™+cink+vitaminok étrend-kiegészítő 30, 60 és 120 darabos kiszereelésben is kapható.

Az Egészséges Szívért Alapítvány is ezt a terméket ajánlja Önnek!



Keresse az Arany Mozsárral jelölt étrend-kiegészítőt a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban!

Minőségi dán készítmény a Pharma Nordtól!

**Pharma Nord**  
Pharma Nord 1139 Budapest, Váci út 95.  
Info-vonal: (1)238-2310 H-Sz-P: 9:15-18:00  
[www.pharnord.hu](http://www.pharnord.hu)

# Klasszikusok új szerepben

Az egyre népszerűbb salaktalanítás és méregtelenítés területén is bizton számíthatunk a borsmentára, a csipkebogyóra és a kamillára

**Borsmenta:** Javítja az emésztést. A népi gyógyászatban szívesen alkalmazzák epe- és bélbántalmak ellen görcsoldóként.

**TIPP:** Reggel 2 dl forró vizet öntsön 1 púpozott evőkanál szárított borsmentára. Fedje le, 5 perc múlva leszűrést követően fogyassza.

**Kamilla:** Segít rendben tartani a gyomorműködést. Gyulladáscsökkentő hatása miatt megelőzés szempontjából is meglehetősen hatásos.

**TIPP:** Egy félliteres csészébe öntsön forró vizet, tegyen bele két evőkanál szárított kamillavirágzatot. 10 percig hagyja ázni, majd szűrje le, és a lefekvés előtti időszakban kortyolgassa.

**Csipkebogyó:** A benne lévő pektinnek köszönhetően serkenti az emésztést, a sok C-vitamin miatt erősíti az immunrendszert. Mivel gyengén vizelethajtó, így segíti a méreganyagok ürülését.

**TIPP:** 1 forró vízbe tegyen 3 púpozott evőkanál szárított csipkebogyót. Hagyja állni egy éjszakára, és másnap a délelőtti órákban, leszűrve kortyolgassa.



## Mi a salaktalanítás?

– A salaktalanítás lényege, hogy a szervezetünkben felhalmozott méreganyagoktól – amelyek főként salakanyagok formájában vannak jelen – megszabaduljunk. Ha ugyanis túl sok méreganyagot raktározunk, annak hosszú távon káros hatása lehet az egészségünkre – mondja dr. Babai László, a Prima Medica Egészségközpontok igazgatója. – A teák, gyógykészítmények segíthetnek abban, hogy megtisztítsuk magunkat. Azonban ne felejtjük el minden esetben kikérni a szakorvos véleményét.

**i** Még több hasznos információt kaphat a [www.primamedica.hu](http://www.primamedica.hu) és az [allergiakozpont.hu](http://allergiakozpont.hu) honlapokon.



HIRDETÉS

Méreganyag? Salakanyag? Úgy érzi felhalmozódott a szervezetében?

*Van megoldás!*  
Pannonhalmi Salaktalanító teakeverék  
a HERBÁRIA®-tól!

- a filteres teakeverék alkotórészei csökkentik a tápanyagok felszívódását
- enyhe vizelethajtó hatás révén elősegítik a felesleges anyagcsere termékek kiürülését, ezáltal hozzájárulnak az igénybe vett szervezet felfrissüléséhez és javítják a szervezet általános állapotát

A természet és a tapasztalat együttes ereje a pannonhalmi bencés receptúra alapján készült gyógyteában!

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

Herbária Zrt. 1134 Budapest, Dózsa György út 144.,  
Tel.: 288-6700, e-mail: [herbaria@herbaria.hu](mailto:herbaria@herbaria.hu), [www.herbaria.hu](http://www.herbaria.hu)



A Herbária® 2008-ban elnyerte a

Superbrands 2008 díjat



Hagyomány Minőség



A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

# Van segítség a nehéz napok fájdalmai ellen

Alig van olyan nő, akinek nem okoz problémákat a havi menstruációs ciklus. De a kínzó görcsöket, émelygést, fejfájást többféle módszerrel is lehet enyhíteni



Dr. Hintalan Albert

## PMS: nehéz a megelőző időszak

Elég egy barátságtalan szó a kolléganő szájából, és az ember már azonnal bögni tudna. Szerencsére gyorsan elpárolog a mérgünk – elég, ha a naptárra nézünk. A ciklus második felében ugyanis a sárgatesthormon befolyásolja a hangulatunkat és a teljesítőképességünket. Különösen a 35 év feletti nőknek van ún. PMS- (menstruáció előtti tünetcsoport) panaszuk. Ezek ellen kitartást igénylő sportágak gyakorlásával, például kocogással, úszással, lazítógyakorlatokkal védekezhetünk.

## Tipikus panaszok

Főleg a magas sárgatesthormon (progesteron) miatt a menzeszt megelőző napokban, de akár 1-2 héttel előtte gyakori mellfeszülés, -fájdalom, ingerlékenység. A menstruáció ideje alatt sokan szenvednek alhasi görcsöktől, hányingertől, hát- és fejfájástól. Ezeket a panaszokat olyan prosztaglandinok váltják ki, amelyek a méhnyálkahártya leválásánál az izomzat összehúzódását okozzák.

## Vitaminok is segítenek

Lényeges az egészségre nevelés: az első menstruáció előtt (már csak 11-13 éves korban) tudatosítani kell a kislányokban, hogy ez nem betegség, nem „havi baj”, hanem természetes élettani folyamat. Ezzel a

pszichés tényezőket jelentős arányban csökkenthetjük. A rossz anyai példa elkerülése érdekében lányos mamák felvilágosítására is szükség lehet. Tanulmányok bizonyítják, hogy a B<sub>6</sub>-vitámín (napi 100 milligramm) és a magnézium (az optimális dózis még nincs megállapítva) csillapítja a fájdalmat.

## Szelid gyógymódok

A hasra heyezett melegítőpárna kiiktatja a fájdalomreceptorokat, állítják a tudósok egy nemrégiben közzétett tanulmányban. Az alhasi részek simogató masszázsa pedig pihenteti a fáradt izomzatot. De kényeztethető hatású a könnyed, körkörös mozdulatokkal végzett, levendula-, kakukkfű- vagy orbáncfűolajjal végzett masszázs is.

## Kiiktatható a menesz?

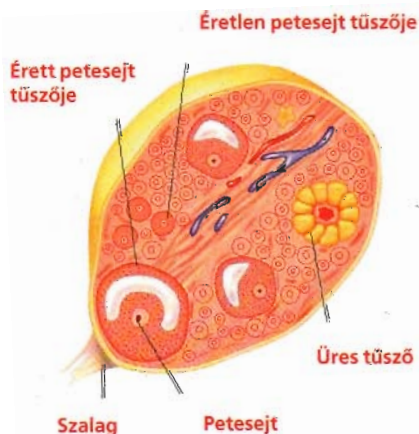
Sokszor segítenek a hormonkészítmények. A 21, illetve 22 napig szedett fogamzásgátló tabletták igen gyakori, hasznos mellékhatása, a menstruációt megelőző, azt kísérő panaszok jelentős mértékű csökkenése. Érdemes ez ügyben nőgyógyászhoz fordulni. Az erős vérzést és a görcsöket úgy is el lehet kerülni, ha hosszú távú hormon adásával teljesen kiiktatják a menstruációt. Ekkor azonban nő a mellrák és a trombózis veszélye.



Bővebb információt kaphat a témáról: [oxygenwellness.hu](http://oxygenwellness.hu)

## Peteérés

Élete teljes termékeny szakaszában a nő este minden órában felkészül az esetleges terhességre: etefészke tüszőjében gy petét érlel. A szők ösztrogént emelnek, ez serkenti sárgatestképző ormon (LH) szabadítását. Ez ra ingerli az érett etesejt, hogy szabaduljon a szóból, és elinduljon tevezetékben.



# Ne adjon esélyt a gombáknak!

A természetes egyensúly felbomlásához néha egy egészen apró dolog is elegendő. Ha pedig a probléma intim területen adódik, a következmények nagyon kellemetlenek lehetnek



Dr. Hintalan Albert

A hüvelygomba rendes körülmények között észrevétlenül él a hüvely környékén, de külső hatások miatt számuk felszaporodik, és gyulladásos folyamatokat indít el. Égető és viszkető érzést okoz a szeméremtestben és a hüvelyben, a fehér folyás erőssé válik, és a szexuális együttétet fájdalmak kísérik. A nők 75 százalékát fertőzi meg valamikor az élete során a gomba, 40 százalékukat pedig rendszeresen kínozza. Sok érintett úgy véli, hogy uszodában, szaunában, idegen illemhelyen fertőzöttek meg. A felázott, védekező képességétől megfosztott kültakaró igen kedvező a gomba okozta gyulladás kialakulását illetően.

## A CANDIDAFERTŐZÉS LEHETSÉGES OKAI:

- a hüvelyváladék magas cukortartalma (cukorbetegnekél vagy sok cukrot evőknél),
- a magas ösztrogénszint,
- antibiotikumok szedése,
- nedves-meleg klíma (izzadás és műanyag betétek által),
- nyálkahártya-sérülés (nemi érintkezés, szülés, de kémiai hatások, pl. szappan, intimsprayk, hüvelyöblítők túlzott használata is okozhatja), a ma egyre elterjedtebb, esetleg nem kellő technikával végzett intim szőrtelenítés,
- bélfertőzés (helytelen tisztálkodás következtében),
- legyengült immunrendszer (komoly betegségek következtében),
- tartós székrekedés, és a hólyag kiürítésének elmaradása miatt kialakuló kismedencei feszülés.

Bár a gombafertőzés kellemetlen következményekkel jár, sok nő szégyell róla beszélni. Pedig a hüvelygomba nem nemi betegség és nem az elégtelen tisztálkodás miatt alakul ki, ráadásul hatásosan kezelhető is. Gombafertőzés elleni gyógyszerek kaphatók kúp, krém, vaginális vagy szájon át szedhető tabletták formájában is. Az otthoni kezelés általában három nap után eredményre vezet, visszatérő fertőzés esetében pedig az orvos ír fel tablettát. Legtöbbször már egy tabletták beszedése is elegendő.

## Férfiak is fertőződhetnek

Gombák mindenütt jelen vannak, és nemcsak a nemi szerveket, hanem a bőrt, a körmöket és a nyálkahártyákat is megfertőzhetik.

Hüvelygombát okozhat, ha a normális baktériumflórát például antibiotikumok vagy stressz károsítják. Így szaporodhatnak a gombák, és fertőzés alakulhat ki. Ha a hüvely pH-értéke magasabb, akkor a nők veszélyeztetettek. Például gyermekkorban, menstruáció előtt, várandósság alatt vagy klimaxkor. A gomba fertőző, ezért az érintetteknek nem ajánlott a kondom nélküli szexuális élet. Ha a férfi is megfertőződik, akkor őt is kezelni kell. Férfiaknál ugyanazok a tünetek, mint a nőknél: égető, viszkető érzés, a nemi szerv részeinek bepirosodása. Akinek visszatérő fertőzése van, naponta cseréljen alsóneműt, és mossa gombaölő mosószerrel. Ne használjon újrahasznosított papírból készült WC-papírt, mert a speciális kezelés allergiás reakciót válthat ki.