

## 真菌問卷 - 兒童

問題	是	否
1. 在你孩子出生兩年之前，你有反復陰道炎，月經不調，經前緊張，疲勞，頭痛，抑鬱，消化功能紊亂或全身不適嗎？	30	0
2. 鵝口瘡有沒有到困擾到你的孩子？ (十分為輕微，廿分為嚴重)	20 10	0
3. 你的孩子在嬰兒時期有尿布疹的問題嗎？(十分為輕微，廿分為嚴重或持續性的)	20 10	0
4. 你的孩子在嬰兒時期有持續三個月或以上的絞痛和煩躁嗎？(十分為輕微，廿分為中度至嚴重)	20 10	0
5. 你孩子的徵狀會在潮濕的天氣或潮濕發霉的地方有惡化嗎？	20	0
6. 您的孩子有受到復發或持續性的香港腳，皮膚或指甲受到慢性真菌感染的困擾嗎？	30	0
7. 您孩子有蕁麻疹，濕疹或其他皮膚問題反復發作的困擾嗎？	10	0
8A. 您的孩子有否： 在過去一年接受過四個或更多的抗生素療程？或者接受過持續的“預防性”抗生素療程？	60	0
8B. 在過去三年受到八個或更多不同的抗生素療程？(如 Amoxicillin, Keflex, Septra, Bactrim 或 Ceclor)?	40	0
9. 您的孩子有復發性的耳部問題嗎？	20	0
10. 您孩子的耳朵有進行過置管手術嗎？	10	0
11. 您的孩子有被診斷為“過度活躍”嗎？(十分為輕微，廿分為中度至嚴重)	20 10	0
12. 您的孩子有學習問題嗎？(儘管早期發育是正常的?)	10	0
13. 您的孩子的注意力短暫嗎？	10	0
14. 您的孩子經常煩躁，不愉快和難以取悅嗎？	10	0
15. 您的孩子有受到經常性或反覆的便秘、腹瀉、腹脹或多屁困擾嗎？(十分為輕微，廿分為中度，三十分為嚴重)	30 20 10	0
16. 您孩子有持續性鼻腔充血、咳嗽和/或喘息的困擾嗎？	10	0
17. 您的孩子會不尋常地疲倦或不愉快或沮喪嗎？(十分為輕微，廿分為嚴重)	20 10	0
18. 您的孩子有受到反覆的頭痛，腹痛，或肌肉酸痛嗎？ (十分為輕微，廿分為嚴重)	20 10	0
19. 您的孩子會時常渴望吃甜食嗎？	10	0
20. 您的孩子會因接觸香水，殺蟲劑，氣體或其他化學品而引發中度或嚴重的徵狀嗎？	30	0
21. 二手煙會很困擾您的孩子嗎？	20	0
22. 您的孩子有否曾經感到不適，而又未能診斷確實誘因嗎？	10	0
<b>總分</b>		

請翻頁查看總分的含義

## 是念珠菌 令您生病嗎?



### ELISA 念珠菌增生測試 (IgG / IgA / IgM / 念珠菌抗原)



Tel: +852 2763 1488

www.hkbiotek.com

## 念珠菌

念珠菌(白色念珠菌)是一種酵母，也是一種真菌，是一種幾乎存在於每個人身體的微生物，由我們出生開始就居住在消化系統，陰道和皮膚。無論您是男性，女性或小孩，都會帶有念珠菌。幸運的是，念珠菌會在健康身體和益生菌下受到控制。



### 念珠菌過度生長的風險因素

「真正致病的，並非僅僅因念珠菌存在於我們身體裡，而是令體內念珠菌不受控制地生長的因素」

- 長期患病和長期處於壓力狀態
- 服用抗生素 (例子：暗瘡治療)
- 高糖低蛋白質的飲食
- 糖尿病
- 營養不良
- 生活在潮濕的環境
- 缺乏免疫力
- 抑制免疫力的藥物
- 服用口服避孕藥物



### 慢性念珠菌過度生長的相關問題

不幸的是，慢性念珠菌感染症狀於表面通常很難觀察出來。部分人只會有反覆惡化的表徵如鵝口瘡或陰道炎。當念珠菌過度生長，而且有大量的時間去影響身體，就會引申出不同的相關問題。人們會開始感受到徵狀會與其他病症相似。這些徵狀包括但不限於：

皮膚	暗瘡、皮疹、灰甲
消化系統	腸道易激症 (IBS)、腹瀉、便秘、腹脹
認知和心理	長期疲倦、焦慮、抑鬱、專注力不足、記憶力差、易怒、經前緊張
頭和頸部	鵝口瘡、頭痛、經常喉嚨痛、鼻塞或復發性耳部感染
其他	陰道感染、香港腳、尿道感染、心悸、經常渴望進食甜食、食物過敏、性功能障礙

## 念珠菌增生怎樣影響我們的健康？

過度生長的念珠菌透過兩個途徑影響我們

**念珠菌毒素分泌：**念珠菌分泌出的化學物質，如乙醛和乙醇，毒害我們的系統。這些毒素會在我們的身體破壞細胞膜及酶(酵素)。當毒素影響紅血球時，血液及氧氣的流動會被阻礙。當毒素影響白血球的細胞膜時，會減弱身體對抗感染的能力，從而增加身體受感染的機會。



**腸滲漏：**腸道是念珠菌主要的棲息地方。念珠菌會增生使腸的黏膜更具穿透性，而大蛋白分子(未經完全消化的食物)、毒素和食物致敏原會被吸收入血液中，引致腸胃不適及食物過敏。長期會減弱免疫系統，使我們更易受感染。

## 為什麼要以血液進行念珠菌增生測試？

念珠菌增生測試是透過血液測量身體對抗念珠菌的抗體在體內的生產水平。最全面的測試可將G、A、M免疫球蛋白和念珠菌抗原一併測試。

當念珠菌感染到達特定階段時，我們的身體會製造出不同的抗體以作為其中一種防禦機制。這些抗體會自由流動時，就能透過血液測試檢測出。



## 念珠菌增生測試資料

我們的念珠菌增生測試只需將刺針器緊壓手指頭上，刺出血液樣本，採集在專用薄紗採集條上。測試結果能指出感染時期是在過去，現在或持續性。

M免疫球蛋白	早期感染
G免疫球蛋白	現階段或過去感染
A免疫球蛋白	黏膜感染
念珠菌抗原	現有的念珠菌感染

樣本會由US BioTek Laboratories進行研究分析，而每個樣本都會重覆進行兩次測試以確保準確程度。

US BioTek Laboratories 獲頒發COLA (美國辦公室檢定委員會)認可，是研究中唯一一個提供「可重覆」(Re-producible，意指測試準確度高，二次測試結果皆為相同)的測試結果，同時亦是敏感度最高的技術。



\* 根據瑞典的健康網站Kostkoll於2010年針對5間歐洲實驗室的血液測試之調查結果。

## 益生菌和抗念珠菌飲食

益菌在您的腸道內能有效控制腸道內的惡菌和念珠菌組織。如果您正在服用抗生素，益菌和惡菌都會被消滅，而念珠菌則沒有被影響，並會以酵母形式保存下來。益生菌補充劑可以促進及加快益菌在腸道內生長，有效幫助您控制念珠菌過度生長的問題。



## 常見問題

### 1. 念珠菌感染不是只會在女性身上出現？

這是一個常見的誤解。儘管念珠菌陰道炎在女性身上非常常見，但這並不是念珠菌感染在身體出現的唯一形式。常見的念珠菌感染還包括香港腳，錢癬，鵝口瘡(飛滋)，股癬，和其他真菌性皮膚過敏。它也可能是大多數人感受到渾身不適的成因。



### 2. 陰道拭抹測試和血液測試之間的分別是什麼？

醫生通常會使用陰道拭抹測試來為婦女診斷有沒有受到真菌感染。有一點需要注意的是，棉花棒本身因為只會在陰道壁表面上採集樣本，所以並不能區分念珠菌感染或自然存在於陰道的念珠菌。拭抹測試不能表明免疫系統正在或曾經製造出抗體對抗念珠菌，這種測試只會顯示出身體局部的情况，但不能指示出全身的情况。



另一個陰道採樣測試的問題是如果患者曾經使用過陰道栓或灌洗過陰道，陰道部位已消毒到一個程度，就會出現假陰性的結果—念珠菌數目低於陽性水平。

## 個案分享

珍妮第一次到我的診所時，她的黑眼圈很深，看起來很倦；鼻膜顯得很浮腫，呈紫色。在問診時，她透露她有進食一些「好的食物」，也特別愛吃甜食。在冬天，她特別容易喉嚨痛、頭痛、頭暈、作嘔。她很想找出引發各種症狀的原因，到底是因為年紀漸長，身體自然不適，還是有甚麼在作怪。

病歷顯示，她在過去一年曾五次進食抗生素，也曾四次被診斷出患有陰道念珠菌感染。其他症狀包括浮腫、體重不斷增加、乳房脹痛、性慾低落以及長期疲倦。各種跡象均指向她的情况與念珠菌在體內滋長有關。當針對念珠菌問題用藥及調整飲食，她在兩星期後，已感覺各種症狀都得到改善，精力顯著回復。在寒冷的冬季也過得很好，不再受症狀所困擾。

-節錄自<The Yeast Connection: a medical breakthrough>裡的<典型的病人-珍妮的故事>

## 念珠菌有困擾到您和您孩子嗎？快試試！

問題 - 成人	是	否
1. 您有沒有長時間或持續服用抗生素？	40	0
2. 您有反復性的陰道炎，前列腺炎或尿道炎嗎？	30	0
3. 您有覺得身體在無任何原因下渾身不適嗎？	20	0
4. 您有荷爾蒙紊亂嗎？ (如經前綜合症，月經不調，性功能障礙，對糖有渴望，體溫偏低或疲勞)	20	0
5. 您對香煙、香水、古龍水和其他化學氣味有不尋常的敏感嗎	20	0
6. 您有記憶力和集中力的問題嗎？	20	0
7. 您有長時間服用過 Prednisone 或其他類固醇，或服用避孕藥超過三年嗎？	20	0
8. 您有食物過敏嗎？	10	0
9. 您有便秘、腹瀉、腹脹或腹痛的困擾嗎？	10	0
10. 您有否不尋常的皮膚乾燥，皮疹和發癢或刺痛的皮膚嗎？	10	0
<b>總分</b>		

如果您的答案是“是”，請圈出左邊欄的數目字。將所有圈出的數字相加。分數總和將會有助您去推斷您的和您的孩子的健康問題是否和念珠菌感染有關。

## 分數

女性：	> 90 = 可能與念珠菌感染有關； > 120 = 幾乎可以肯定與念珠菌感染有關
男性：	> 70 = 可能與念珠菌感染有關； 幾乎可以肯定與念珠菌感染有關
小孩：	> 60 = 有機會與念珠菌感染有關； > 100 = 可能與念珠菌感染有關； > 140 = 幾乎可以肯定與念珠菌感染有關

(請翻頁查看兒童念珠菌問卷)

\* 參考: William G. Crook, M.D. The Yeast Connection Handbook. New York: Square One Publishers, 2000. Print.

\*\* 本問卷只作健康教育用途，並非用作診斷、治療或醫治任何疾病。如有任何健康問題，您應諮詢您的家庭醫生。