

Univerzální mast podle Dr. Jacka Newmana

www.drjacknewman.com, www.mamila.sk

Univerzální mast je univerzální, protože obsahuje všechny složky, které jsou nezbytné pro řešení různých příčin bolesti bradavek nebo faktorů, které bolest bradavek zhoršují. Matka s bolestí bradavek (která umí skutečně dovést bolest za hranici únosnosti) nemá čas, aby zkoušela různé možnosti a masti. Potřebuje něco, co skutečně zabere (bez ohledu na příčinu). V opačném případě je reálné riziko, že přestane kojit. Rizika „nekojení“ jsou sice často nedocenené, ale jsou skutečné, a to nejen pro miminko, ale i pro matku. Samozřejmě, že je prvořadě předcházet bolesti bradavek a pokud k bolesti dojde, je nejdůležitější upravit nejprve polohu a přisátí, což často odstraní bolest. Úprava polohy a přisátí musí vždy předcházet použití univerzální masti. Pokud jsou poloha a přisátí upravené, je univerzální mast další krok.

Univerzální mast podle dr. Jacka Newmana obsahuje:

1. **Mupirocin (2% mast)**. Prodává se pod názvem Bactroban (na předpis). Je to antibiotikum a působí proti bakteriím, včetně *Staphylococcus aureus* a MRSA. *S. aureus* se na poškozených bradavkách nachází často a pravděpodobně zhoršuje stav bradavek bez ohledu na to, jaká je původní příčina bolestivosti bradavek. Mupirocin zabírá do určité míry i na *Candida albicans*. Někdy, když není k dispozici nic jiného, tak samotný mupirocin může pomoci při léčbě bradavek. Mupirocin je bezpečný pro miminko, protože není pravděpodobné, že by z něj miminko něco dostalo. Navíc mupirocin se v těle rychle metabolizuje a zničí se dříve než bychom ho dokázali v krvi změřit.

2. **Betamethasone (0, 1% mast)**. U nás pod názvem Beloderm (pouze 0,05% - je na předpis). Je to kortikosteroid a snižuje zánět. Velká část bolesti, kterou matky pocítují, když mají bolestivé bradavky je způsobena zánětem. Červená kůže bradavky / dvorců je další znak zánětu. Tím, že se sníží díky betamethasonu zánět, tak se sníží bolest, kterou matka cítí. To je pro ni důležité, aby dokázala pokračovat v kojení. Většina betamethasonu se absorbuje do kůže matky, takže pokud miminko vůbec něco dostane, tak je to velmi málo.

3. **Miconazole** je prášek, který se přidává do masti tak, aby koncentrace byla 2%. Miconazol působí proti plísním a je velmi účinný proti *Candidě albicans*. U nás není dostupný. Nahrazujeme ho tedy 2% práškem **flukonazolu** (dostupný na předpis nebo volně prodejný jako například Mycomax / Diflucan). K tomu můžeme přidat **2% Ibuprofen**.

Všechny složky se smíchají dohromady a výsledná mast se natírá v co nejtenčí vrstvě na dvorec a bradavku po kojení. Natírá se tak, aby bradavky a dvorce byly lesklé. Před kojením se nesmývá ani neutírá. Pokud chceme dosáhnout plnou účinnost je pro tuto mastičku důležité dodržet tento předpis.

Jak dlouho se může mastička používat?

Jakýkoliv lék je ideální užívat co nejkratší dobu. Mastičku třeba užívat, dokud maminka už nepocítuje žádnou bolest, což může trvat přibližně 2 - 3 týdny, často více, i více než měsíc. Nevysazujeme před úplným vyléčením!

Co když neseženeme všechny složky?

Aby mast byla účinná je nejideálnější, aby obsahovala Flukonazol (Mycomax), Bactroban i Beloderm. Tak zní originální předpis.

Varianty:

Pokud je flukonazol pro maminku příliš drahý, můžete jej vynechat a dát zamíchat jen Bactroban a Beloderm (přijdete o část účinku na *Candidu*), ale díky Bactrobanu to může fungovat. Pokud je obtížné sehnat Beloderm, zkuste samotný Bactroban, příp. smíchaný s mastí Ibalgin.

Ibalgin může ve smyslu úlevy od bolesti trochu nahradit Beloderm (nahrazením Belodermu ztratíte účinek proti bolesti a pomoc při léčbě zánětu).

Pokud potřebujete mastičku, která je zcela bez předpisu (v případě, když se nedá nic jiného sehnat a účinek je slabší), tak zkuste následovné (a samozřejmě použijte výtažek z grapefruitových semínek - kapky i tabletky a genciánová violeť tak jak popisuje tento protokol):

- 1) **Excipial (nosná mast)** - toto je volně prodejné, je to jen masťový základ, do kterého dáte toto:
- 2) **2% flukonazol (Mycomax - volně prodejný)**
- 3) **2% práškový ibuprofen (Ibalgin - volně prodejný, také jako tabletky, příp. jako krém)**

Jak univerzální mast přípravy v České republice?

Bactroban - 1 tuba - mast

Beloderm - 1 tuba - mast

Mycomax - 150 mg - 4 kapsle

Tyto jednotlivé léky by vám mohl předepsat buď váš gynekolog nebo kožní Lékař.

Jednotlivé složky Vám smíchá lékárník. Bolest bradavek je nejčastěji spojena s infekcí kvasinkou *Candida albicans*. Věnujte prosím pozornost textu na další straně, kde se dozvíte, jak kvasinkovou infekci krok za krokem úspěšnou vyléčit.

Protokol k léčbě kandidózy

Jack Newman, MD, FRCPC

Ať je příčina bolesti bradavek ve vašem případě jakákoliv, pokud máte bolestivé bradavky, důležité je vylepšit přísátí, aby bylo co nejlepší. I v případě, že příčinou bolesti bradavek je Candida (plíseň, soor), lepší přísátí bolest zmírní.

V případě „ideálního“ přísátí dítě pokrývá větší část dvorce bradavky (tmavší části prsu) spodním než vrchní rtem. Všimněte si také, že nos dítěte se nedotýká prsu. Samozřejmě, že změnit přísátí dítěte, které je starší než 3-4 měsíce není jednoduché, vyplatí se to však vyzkoušet. Viz také naše videa zobrazující přísáté dítě. Pro podrobný popis toho, jak se dítě správně přisává, se podívejte na materiál *Jak se dítě přisává*.

Diagnostika Candida albicans (plísně)

Infekce způsobená kvasinkou Candida albicans se diagnostikuje obtížně a matky by se o to neměly pokoušet samy. Bolest způsobená kvasinkou Candida albicans se často snadno zaměňuje s bolestí způsobenou špatným přísátím nebo vazospasmem (Raynaudův fenomén, syndrom bílé bradavky). Kromě toho může být příčinou bolesti bradavek více než jeden zdroj. Rozlišit mezi různými příčinami bolesti bradavek vám pomůže zkušená poradkyně.

Na bolest bradavek aplikujte Univerzální mast.

Univerzální mast na bradavky může být použita při jakékoliv příčině bolesti bradavek (Proto je "univerzální"), nejen pro kandidózu (plíseň). Používejte mast, dokud bolest necítíte už pár dní a pak pomalu snižujte četnost jejího používání během několika dní, dokud zcela nepřestanete. Pokud nepocítíte zmírnění bolesti po 3-4 dnech užívání nebo pokud je nutné mast používat více než dva nebo tři týdny, dokud bolest zcela nepřejde, sežeňte si kvalifikovanou pomoc, ale mast užívat nepřestávejte.

Pokud se to nezlepšuje ... přidejte:

- **genciánová violeť**. Genciánová violeť může být používána spolu s univerzální mastí na bradavky od začátku, ale neměla by se používat samostatně, protože vysušuje a často nefunguje, pokud se používá samostatně. Používejte ji jednou za den po dobu 4-7 dní. Jestliže po 4. dnech bolest zcela přejde, přestaňte ji používat. Pokud se stav po 4. dnech jen zlepší, ale nepřestane úplně, pokračujte do 7. dne užívání. Po 7. dnech přestaňte, ať se stav vyvíjí jakkoli, ne proto, že by byla nebezpečná, ale proto, že pokud za 7 dní nepomohla, pravděpodobně již nepomůže. Pokud se stav po 4. dnech používání vůbec nezmění, přestaňte ji používat, pokračujte v používání mastičky jak je uvedeno výše a vyhledejte kvalifikovanou pomoc.

Genciánová violeť se ředí na koncentraci 1% s vodou. Většinou je však rozpouštěna v 10% alkoholu, protože není rozpustná v čisté vodě. Množství alkoholu je zanedbatelné, protože dítě při každém použití genciánové violeti požije jen kapku léčiva. Je však možné požádat lékárníka, aby rozpustil genciánová violeť v glycerolu místo alkoholu, pokud si to budete přát. Používáme 1% genciánová violeť, kterou vám musí v lékárně zředit z běžně dostupné 2%.

- **výtažek z grapefruitových semínek (Citrovital)**, aktivní složkou je "citridical", který by se měl používat spolu s univerzální mastí na bradavky. Zředěným roztokem kapek potřete přímo bradavky. Není nutné ho udržovat v chladničce. Měl by být uzavřen a používán, dokud se vydělaný roztok nespotřebuje.

Použití výtažku z grapefruitových semínek - kapky:

- Smíchejte 5-10 kapek v 30 ml vody.

- Použijte vatovou tyčinku na čištění uší, kterou aplikujete roztok na obě bradavky a dvorce bradavek po každém kojení.

- Nechejte roztok pár sekund zaschnout a pak použijte univerzální mast na bradavky.

- Pokud používáte i genciánovou violeť, po kojení, při kterém jste genciánovou violeť použila, už

nepoužijte i roztok z výtažku z grapefruitových semínek, ale po každém dalším kojení ho už použijte.

- Používejte, dokud bolest nezmizí a pak pomalu přestavějte s jeho používáním nejméně po dobu jednoho týdne.

- Pokud se po 2-3 dnech bolest výrazně nezlepší, zvyšte koncentraci o 5 kapek na 30 ml vody. Můžete koncentraci zvyšovat až na 25 kapek/30 ml vody.

- Pokud zpozorujete odlupování pokožky, vysoušení či bílá místa na pokožce, nahraďte 1-3-krát za den univerzální mast olivovým olejem po každém kojení a snižte koncentraci roztoku z výtažku z grapefruitových semínek. Pokud se odlupování pokožky nezmírní, přestaňte používat roztok z výtažku z grapefruitových semínek.

Ošetřit můžete i oblečení: do prostoru pro aviváž nakapejte 15-20 kapek.

- Výtažek z grapefruitových semínek lze použít i spolu s užíváním tabletek s výtažkem z grapefruitových semínek a probiotiky.

Pokud se nic nezlepšuje nebo trpíte i bolestí prsou, která nereaguje na léčbu bradavek, přidejte:

Orální užívání výtažku z grapefruitových semínek. Aktivní složkou je "citridical".

Používáme tabletky nebo kapsle, 250 mg (většinou jedna tableta obsahuje 125 mg), které matka užívá 3-4krát za den. Pokud je to pro matku přijatelnější, může užívat tekutou formu výtažku, 3-krát denně 10 kapek rozpuštěných ve vodě (i když to není tak účinné jako při užívání tabletek a chuť je mírně hořká). Orální užívání výtažku z grapefruitových semínek je jako první volbou před tím, než se vyzkouší flukonazol nebo místo flukonazolu nebo se může přidat k flukonazolu v případech, že se situace nezlepšuje.

Probiotika: Acidophilus s Bifidus (s FOS (frukto-oligosacharidy) je v pořádku). Matka by měla užívat 2-3krát denně 1-2 kapsle (á s 10 miliard bakterií). Probiotika by měly užívat s nejméně hodinovým odstupem oproti orálnímu užití výtažku z grapefruitových semínek, který užíváte orálně. Dítě také může dostávat probiotika 2x denně přibližně 7 dní. (Matka si může navlhčit prst a nalepit na něj prášek s probiotickými kulturami (když rozbije kapsli) a nechá dítě sát svůj prst těsně před kojením.)

Pokud se to stále vůbec nezlepšuje, přidejte:

Flukonazol (viz materiál Flukonazol - <http://www.poradkyneprikojeni.cz/>). Pokud bolest přetrvává a je pravděpodobné, že problém způsobuje Candida nebo je to alespoň logicky pravděpodobné. Po konzultaci s lékařem přidejte flukonazol v dávce 400 mg na začátku a pak 100 mg 2krát denně alespoň po dobu dvou týdnů, dokud matka nepocítuje žádnou bolest alespoň týden. Léčení flukonazolem by nemělo trvat jen dva týdny. Mělo by se pokračovat i v používání univerzální masti a může se zopakovat přeléčení genciánovou violetí. Flukonazol by neměl být používán jako léčivo první volby, zejména pokud je problémem bolest bradavek. Pokud se používá, měl by se přidávat k již používaným lokálním a orálním lékům, neměl by se používat samostatně. Trvá 3-4 dny, dokud začne flakonazol zabírat, i když občas, v určitých situacích, trvalo 10 dní než se dostavil účinek. Pokud po 10 dnech používání flukonazolu necítíte žádnou úlevu, je velmi pravděpodobné, že už nebude fungovat a měla byste přestat s jeho užíváním.

Jiné léky:

- Na bolest hluboko v prsu, ibuprofen 400 mg každé 4 hodiny až do doby, dokud léčba nezačne účinkovat (maximální denní dávka je 2400 mg denně).

Materiál Protokol k léčbě kandidózy, revize 2008, 2009

Autor: Jack Newman, MD, FRCPC 1995-2005

Volně přeloženo z www.mamila.sk, 2013