



停經後的難言之隱 萎縮性陰道炎

文／中國醫藥大學 中西醫結合研究所 沈煌彬醫師
婦產部 主治醫師 楊東川·婦產部 婦科主任 葉聯舜

很多停經婦女前來求診時，自述已經多年沒有性生活，但是陰道常有一些黃黃臭臭的分泌物，外陰部也有搔癢的情況，懷疑自己是不是得了性病。也有不少停經婦女表示，每次性行為之後，會陰部和泌尿道總是會出現一些不舒服的症狀，陰道也出血，因此對性行為產生恐懼感，最後甚至引起一些家庭問題，為「顧全大局」，只好無奈地接受先生的要求，原本應該甜蜜的性生活，變成痛苦不堪的「家庭作業」。

經過診斷，發現她們罹患的是「萎縮性陰道炎」，使用局部雌激素藥膏治療1個月以後，不但陰道發炎的症狀獲得改善，也提升了對性生活的滿意度。

衛生署2007年底的統計資料顯示，台灣婦女平均壽命為82歲，平均停經年齡約50歲，其中45歲以上女性的比率大幅增加，已

從24.7%提高至34.6%。簡言之，台灣婦女至少有1/3以上的人生是在停經的狀況下度過，因此萎縮性陰道炎的患者不在少數，停經後的快意人生也因此打了折扣。而且，停經的時間越久，發生萎縮性陰道炎的比率越高。

患者應克服心理障礙勇於就醫

「萎縮性陰道炎」是一種常見的疾病，雖不至於致命，但對於生活品質有很大的影響，尤其很多患者不敢就醫，怕別人用異樣的眼光來看待，認為年紀那麼大了，怎麼還會有性生活？陰道有分泌物，是不是代表生活不檢點？因此選擇默默地承受這一切，或是相信一些偏方，例如用鹽水或消毒水沖洗陰道，結果越洗越癢，病況變得更複雜，最後受不了來看門診時，已經併發多種感染和慢性濕疹。

萎縮性陰道炎

定義	因為體內缺乏雌激素，因而造成的陰道炎。
常見症狀	最常開始的症狀是性行為時，陰道潤滑液會減少。接著就會開始有陰道乾澀、陰道搔癢、陰唇搔癢、陰道有灼熱感、性交疼痛、黃色有異味的分泌物、以及會陰部有壓痛感等症狀。症狀會隨著停經的時間變長而更加嚴重。
病因	<ul style="list-style-type: none"> ● 自然停經 ● 接受過雙側卵巢切除 ● 早發性卵巢衰竭 ● 接受過放射線治療或是化學治療 ● 正在使用抗雌激素藥物 ● 哺餵母乳中 ● 泌乳激素增高 ● 抽菸
診斷	主要還是要靠症狀、病史，以及臨床發現。
病理機轉	<ol style="list-style-type: none"> 1. 主因是體內雌激素下降，進而導致陰道萎縮。陰道的表皮細胞也會變薄，陰道變得容易受傷，也就容易出血，產生潰瘍。 2. 陰道結締組織因為上皮保護作用降低，且陰道內的酸鹼值升高，這些都會使陰道變得容易發炎和感染。 3. 陰道彈性變差、變窄，擴展性也不如以往。

所以停經後的婦女，如果有了陰道異狀，千萬不要以為這些都是老化的過程，是必經的折磨，這樣的觀念只會讓自己的不適更加惡化，泌尿道感染的機會也將大增。此時應該積極尋求婦產科醫師治療，切莫自行到藥局購買藥膏或抗生素，才是上上之策。如果長輩行動不方便，為人子女者也可以主動帶她們就醫。

適當的治療可以提高生活品質

治療的首要原則是改善症狀，再來是避免陰道上皮進一步萎縮。一般民眾往往忽視了萎縮性陰道炎的治療，因而引發其他併發症，例如泌尿道感染等，所以接受治療在短期觀點來看，可以減少局部的不舒服，在長期觀點來說，更可以減少反覆性的陰道感染和尿道感染。治療的方法有以下幾種：

- **局部潤滑液**：通常用於症狀輕微的患者。可以改善不舒服的症狀，但是對於陰道上皮的修復並無幫助。
- **規律的性生活**：性行為對於維持健康的陰道上皮具有一定的功能，有規律性生活的婦女，產生萎縮性陰道炎的機率比較低，這可能是因為陰道局部血流量增加所致。此外，性生活也可以使陰道保持彈性，避免陰道口閉鎖。
- **雌激素**：這是目前對於萎縮性陰道炎最有效的治療。適當的雌激素治療可以恢復陰道的酸鹼值，使陰道上皮增厚，陰道分泌物增加，減少陰道乾澀，減少泌尿道感染復發機率，減少尿急的感覺。尤其是局部性的雌激素藥膏，不但劑量比起口服劑型

低，見效也比較快。一般人聽到「雌激素」就心生恐懼，其實局部低劑量的雌激素藥膏，是很安全的，只不過使用前，還是要由更年期專家先評估，切忌自行購買成藥使用。

- **戒菸**：抽煙對於陰道黏膜上皮會造成直接的傷害，同時也會降低局部雌激素的再利用，減少陰道的局部血流灌注情形，因此戒菸有助於治療。🌍

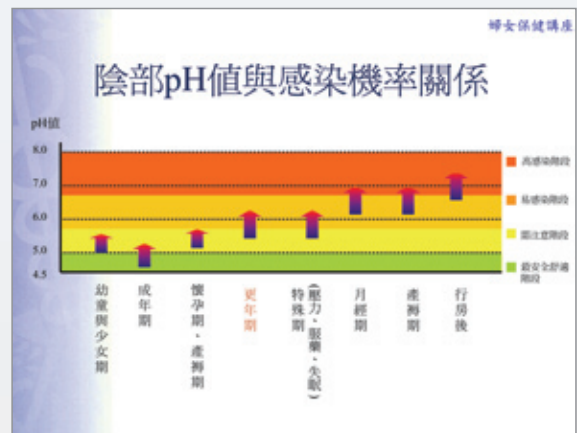
參考資料：

1. Baron JA, La Vecchia C, Levi F. The antiestrogenic effect of cigarette smoking in women. *Am J Obstet Gynecol* 1990;162:502-14.
2. Kalogeraki A, Tamiolakis D. Cigarette smoking and vaginal atrophy in post-menopausal women. *In Vivo* 1996;10(6):597-600.
3. Monfrecola G, Riccio G, Savarese C, Posteraro G, Procaccini EM. The acute effect of smoking on cutaneous microcirculation blood flow in habitual smokers and non-smokers. *Dermatology* 1998;197(2):115-8.

婦女保健講座

陰道"自動潔淨"作用

- ◆ 陰道內有許多細菌群存在，65%-80%是益菌(乳酸桿菌)。
- ◆ 乳酸桿菌可分解陰道內的糖類，轉變成乳酸，使陰道保持在有害菌不喜愛的弱酸性環境，以抑制有害菌滋長。
- ◆ 陰道正常酸鹼值為 pH3.8-4.5。
- ◆ 陰道pH值若高於正常值時易引發感染現象！



婦女保健講座

困擾黃金女郎的陰道萎縮乾澀

- **治標**
 - 保濕劑(平時)
 - 潤滑劑(戰時)
- **治本**
 - 雌激素陰道乳膏或陰道塞劑