

當…白帶愛攪局

全面攔截陰道炎

文／婦產部 研究醫師 林昭儀・主治醫師 簡淑錦

陰道分泌物、異味及搔癢是很多女性的難言之隱，這些不適可能與細菌、黴菌或其他致病微生物的感染有關，也可能單純因為沐浴用品或洗衣粉所含的化學成分、避孕藥及內衣褲摩擦刺激所致。若是後者，只要針對問題加以解決就能改善。

特別容易引起陰道感染的情況分析如下：

1. **陰道酸鹼不平衡**：正常的陰道內存在保護性菌種，使其維持偏酸性的環境，當陰道酸鹼度失衡，變成偏鹼性，保護菌種減少，感染性的菌種數量則會上升，因而容易造成陰道感染。
2. **衛生習慣不良**：生殖器不潔，局部的細菌數量過多，也比較容易感染。

3. **太貼身或不透氣的內褲**：穿著太緊身或是透氣性不佳的長褲或內褲，會使得身體局部的溼氣聚積，細菌或黴菌更容易滋長。

4. **表皮受傷**：人體的皮膚有保護作用，當皮膚受傷時容易受到感染，常見的情況如腫瘤，手術後或放射治療後，此時因陰道內壁可能受到破壞、出現傷口或變薄，所以容易感染。

必須注意的是，有些性傳染疾病如淋病或披衣菌感染，不僅會引發陰道分泌物，還會影響陰道以外的生殖器官，如子宮頸或子宮體。如果感染生殖器疱疹病毒，除了使陰道分泌物增加，外陰部、陰道及子宮頸也會出現水皰狀的病灶。

4種常見的陰道炎：

種類	症狀	治療	其他注意事項
細菌性陰道炎	陰部搔癢，分泌物呈灰白色或黃色、或有魚腥味	口服抗生素及陰道塞劑	若發生在孕婦，可能有早產或子宮感染的機會
滴蟲性陰道炎	陰部搔癢，黃膿或大量黃綠色泡沫狀分泌物。子宮頸有小出血斑，呈草莓狀	口服抗陰道滴蟲藥物	性伴侶須一起治療，避免交互感染
黴菌性陰道炎	分泌物呈白色塊狀，有紅腫、搔癢，甚至灼熱感	抗黴菌藥劑（口服、陰道塞劑、藥膏）	
萎縮性陰道炎	黃白色分泌物，可能併有出血	荷爾蒙陰道塞劑或藥膏	多發生於停經前後

此外，女性產生陰道炎的原因往往因年齡層而異：

- 1. 兒童：**小孩子的陰道感染，最常見的禍首是肛門的細菌。尤其是2-6歲的兒童，若如廁後習慣由肛門附近往前擦拭，非常容易將肛門細菌帶到陰道內，造成陰道炎。另一個原因是在遊戲時，不慎將異物置入陰道內而造成。
- 2. 生育年齡婦女：**這個階段的婦女荷爾蒙變化劇烈，在月經前或是懷孕期間，陰道的酸性下降，加上性生活較頻繁，受到殺精劑或精液的刺激，致使罹患陰道炎的機會升高。若是使用衛生棉條，太長時間沒有更換，製造了一個潮溼又溫暖的環境，不免成為細菌的溫床。
- 3. 停經婦女：**停經後，女性荷爾蒙低下，陰道壁變得較薄、較乾燥，也較脆弱，陰道的酸性環境改變，因而暴露於陰道感染的危險之下。

預防感染的方法：

- 1. 保持下體局部乾淨和清潔，是預防感染的第一道防線。**使用不含香精的肥皂清潔局

部並擦乾，大小便後，衛生紙必須由前往後擦拭，避免將肛門細菌帶往陰道。家長應從女兒幼時就教導正確的衛生觀念，使她養成良好習慣。

- 2. 穿著寬鬆的棉質衣物，不要穿太緊又不透氣的褲子，避免長期使用衛生棉或護墊，良好的透氣性可讓局部保持乾燥。**
- 3. 不建議經常性的陰道灌洗。**許多婦女因為陰道分泌物多，自行沖洗陰道，但此舉反而會洗掉陰道內正常的、有保護性的好菌，影響陰道酸鹼值，陰道環境偏鹼性，更容易造成陰道反覆感染，產生更多陰道分泌物。

陰道炎會造成陰道分泌物、異味、搔癢、燒灼或酸痛感，這些症狀可能就是陰道發炎、感染的警訊。醫師會檢查陰道或子宮頸來確認感染的原因，再加以治療。陰道的搔癢不適可以藉由溫水坐浴及口服抗組織胺藥物來減輕，但養成良好而正確的衛生習慣，以及維持局部的清潔、乾燥，才能預防陰道炎反覆發作。🌐