



## 陰道炎須知

### 一、陰道炎是甚麼？

陰道炎是泛指陰道感染、發炎或正常陰道菌叢改變，正常的陰道及外陰部為弱酸性，會抑制陰道內部的病菌生長，正常陰道分泌物為白色或透明無味液體，這種生理性分泌物不會造成搔癢、疼痛或灼熱。當陰道酸鹼值改變成中性或微鹼時，對病菌的抵抗力就會降低，一旦有細菌侵入就可能造成感染和分泌物顏色變化。

### 二、常見的陰道炎有哪些症狀？

婦女陰道炎的致病原因大部分是細菌性陰道炎、念珠菌陰道炎、滴蟲陰道炎和萎縮性陰道炎等。常見症狀是搔癢、外陰灼熱、排尿疼痛、性交疼痛和不正常的陰道分泌物。

### 三、如何預防陰道炎？

預防性傳染病的方法包含性行為時使用保險套、能區別感染的症狀並避免與對方有性行為、有感染時務必治療並且針對感染者的性伴侶也須治療以及施打現有預防性傳染病疫苗，目前不建議補充乳酸菌來減少陰道炎的發生。

### 四、如何調整生活型態？

1. 治療期間要減少性行為以防交叉感染，並且依照醫師指示完成治療療程。
2. 如廁後由前往後擦拭，以免陰道口受肛門口的細菌感染。
3. 外陰部要保持乾爽通風，建議用水和普通肥皂清洗，勿長時間使用護墊，勿泡澡、使用陰道除臭劑、洗滌液、沖洗液或陰道灌洗以保持陰道正常菌叢，減少其他致病菌叢生。
4. 避免常穿緊身褲，宜選擇棉質透氣的內褲，勿使用強力洗滌劑清洗內褲。
5. 陰道塞劑請於晚上睡覺前和洗手後使用，將塞劑以溫開水沾濕置於食指輕輕放入陰道裡面，約一個手指頭深，塞入後請躺床上，不要下床活動，塞劑會自行溶化，不須取出。