

# 女性外陰及陰道衛生

施璉伯醫生

婦產科專科醫生

2015年3月11日



# 外陰及陰道不適 - 病徵

- 痕癢
- 疼痛
- 紅腫
- 異常的陰道分泌物

# 外陰及陰道不適 - 後果

1. 影響心情及社交生活
2. 影響房事
3. 擔心患上更嚴重疾病

# 外陰及陰道不適 - 成因

- 皮膚過敏
- 皮膚病 (如: 皮膚炎、癌症)
- 傳染病
- 不當清潔及護理

# 正常外陰及陰道的生理狀態

- 正常情況下，凱氏乳桿菌(*Lactobacillus gasseri*)分泌會使陰道呈酸性保護
- 保持陰道適當的酸度可令病原微生物菌無法生長，保持陰道健康
- 但若陰道的凱氏乳桿菌減少，pH值增加，陰道的酸性就會受到破壞，有利害菌增長，導致陰道感染

# 常見的外陰及陰道感染疾病

外陰及陰道感染可分為非性傳播疾病及性傳播疾病

非性傳播疾病:

陰道內的念珠菌過量繁殖或乳桿菌繁殖速度過慢，就會出現不同程度的陰道感染，例如：

- 細菌性陰道病
- 念珠菌陰道炎

透過性傳播的陰道疾病包括淋病、衣原體感染或毛滴蟲病等性傳播疾病

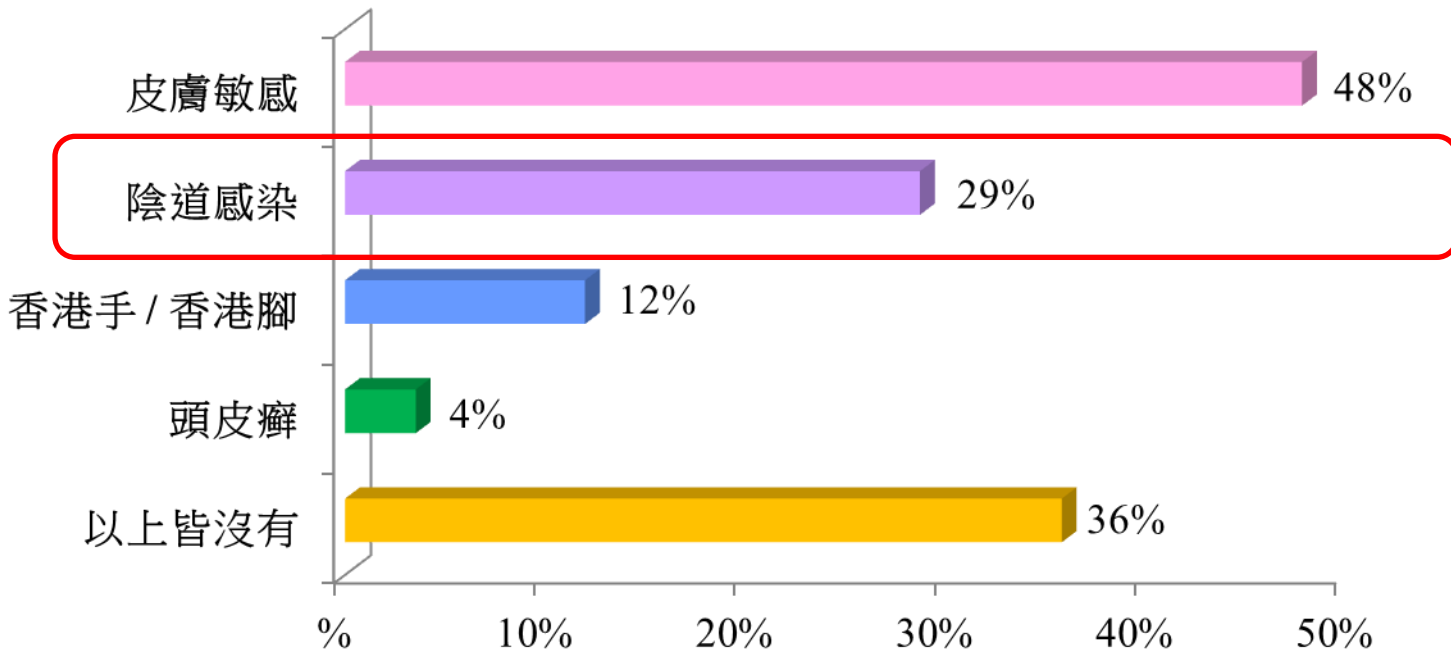
> 陰道感染疾病惡化可致盆腔炎、宮外孕及不孕

# 香港女士外陰及陰道感染的普遍性

■調查發現，有超過半數女士曾受陰部痕癢、紅腫、分泌物、異味或發炎等女性私人部位問題的困擾

■更有近3成受訪者曾確診患上陰道感染

[Q5]請問你有冇曾經出現過以下既健康問題？



# 女性不同的生理階段

女性於踏入青春期後，內外的分泌系統開始趨向發育成熟，正式踏入人生不同的生理階段。

生理階段的劃分	
第一階段	- 青春期
第二階段	- 性成熟期 (開始有性行為、懷孕及生育)
第三階段	- 更年期



# 生理階段引起的外陰及陰道的變化

在不同的人生階段，外陰及陰道的衛生狀況都受到不同的 **內外因素** 影響，故 護理方法亦應隨之改變！

## 內在因素：

在不同的生理階段，縱使外陰及陰道一般會保持偏酸，但其pH值仍會隨著階段性的荷爾蒙變化而有所轉變

## 外在因素：

不同年齡女性經歷不同的生活習慣、作息、性生活或懷孕等，都會令身體出現變化，亦有機會影響外陰及陰道的狀況



# 第一階段: 青春期的開始經期後

- 女性開始照顧自己的生理衛生
- 陰道及外陰的pH值偏酸性
- 年輕女性(20歲以下) pH值相對地更為偏酸
- 陰道及外陰會較為濕潤
- 分泌物較多

⇒ 容易窩藏細菌、增加感染風險

## 第二階段(上): 性成熟期 – 開始有性行為後及懷孕期間

### 有性行為後:

- 性行為的磨擦，容易令細菌(如念珠菌)傳播至外陰及陰道
  - 開始有性行為後首兩年情況會較頻密
- => 外陰及陰道變得敏感、衛生情況不穩，感染機會增加

### 懷孕期間:

- 受雌激素上升影響，體內分泌物增加，影響益菌及陰道pH值
  - 削弱了酸性保護膜，外陰及陰道變得敏感
  - 加上睡眠不足，降低免疫力
- => 有利害菌增長，容易出現痕癢等不適



## 第二階段(下):性成熟期 - 生育後

### 生育後:

- 生育後會為外陰及陰道留有傷口/疤痕
  - 手術後及傷口令外陰及陰道變得敏感
- => 提高陰部感染機會



## 第三階段: 踏入更年期前後



- 荷爾蒙分泌減少
- pH值酸度減少，趨向 6.5 – 7 (偏鹼)
- 彈性下降、易受刺激，行房時可能出現痛楚  
⇒ 外陰及陰道變得乾澀，並容易出現痕癢

	外陰及陰道狀況	生理需要
青春期	荷爾蒙分泌導致外陰及陰道濕潤、分泌物較多	保持清潔衛生、乾爽 抗菌
性成熟期 (開始性生活後)	性行為的磨擦令外陰及陰道變得敏感，更容易獲傳染念珠菌等細菌	抗敏 防刺激
性成熟期 (懷孕期間)	受荷爾蒙變化影響，陰道pH值改變	
性成熟期 (生育後)	生育手術的傷口及疤痕，易出現敏感，成感染高危	
更年期後	荷爾蒙分泌減少，導致外陰及陰道較乾澀，易產生痕癢	保持水份平衡

# 常見外陰及陰道護理謬誤

1. 長期使用偏鹼性清潔用品
2. 使用鹽水、醋開水等
3. 長期使用護墊或衛生巾
4. 使用含酒精成份的濕紙巾
5. 濫用抗生素或消炎藥
6. 自行選用藥膏紓緩不適
7. 錯用女性衛生潔膚液

**如不當處理外陰及陰道感染癥狀，感染問題有機會出現惡化!**

# 清潔外陰及陰道方法不當

使用不當的清潔用品，有機會刺激皮膚及破壞陰部  
pH值平衡

- 一般沐浴露等偏向「鹼性」，未必適用於清潔陰部
- 使用「酒精」更有機會破壞陰部平衡，令害菌乘虛而入，增加患陰道感染風險



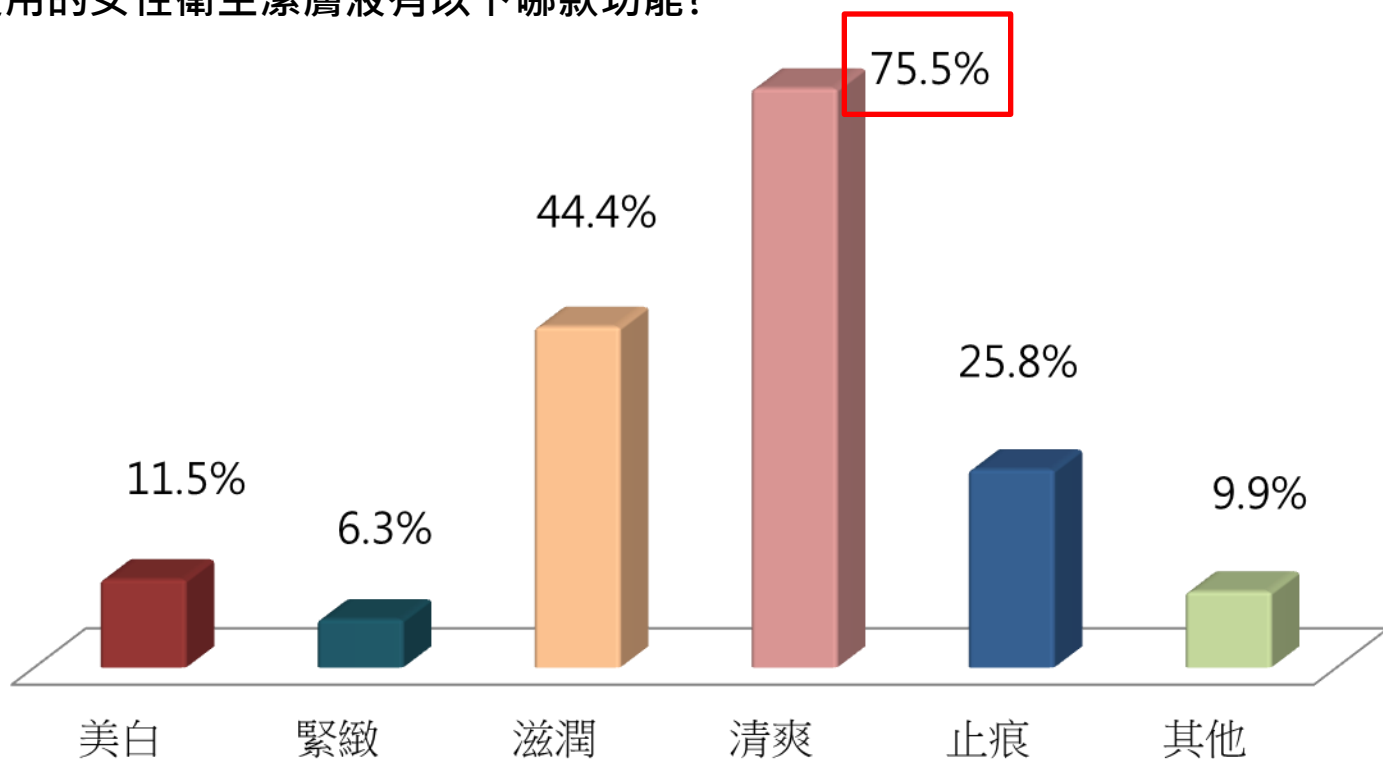


# 女性衛生潔膚液錯配現象

調查顯示，部分女性忽視外陰及陰道於不同階段的轉變，沒有使用具針對性的女性衛生潔膚液，有機會因而未能有效紓緩相關癥狀！

例如: 50-59歲受訪女性中，四分三人選用有清爽功能的潔膚液

Q. 你使用的女性衛生潔膚液有以下哪款功能？



資料來源：香港大學民意研究計劃，「女性個人衛生意見調查」，2015

# 正確外陰及陰道的護理方法

- ✓ 少穿緊身褲、打底褲
- ✓ 勿濫用護墊及衛生棉
- ✓ 月經期間，勤換衛生棉
- ✓ 如廁後，應從上方至下方清洗陰部
- ✓ 一天內不應清洗外陰超過兩次
- ✓ 性行為前後亦要清潔陰部
- ✓ 內衣褲要與普通衣物分開清洗
- ✓ 可使用針對生理需要的女性衛生潔膚液

# 總結: 理想的女性潔膚液功效 於不同生理階段

女性應注重不同生理階段外陰及陰道狀況的變化，除一般預防感染的方法外，具針對性的女性衛生潔膚液亦有助紓緩不適和保持外陰及陰道衛生。

		理想潔膚液功效
第一階段	青春期	- 清爽 - 潔淨
第二階段	性成熟期 (開始有性行為、懷孕及生育)	- 中性溫和 - 防敏感
第三階段	更年期	- 滋潤

- 完 -