

## 女性私密處保養法



 醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院  
KOO FOUNDATION SUN YAT-SEN CANCER CENTER

台北市北投區立德路125號 代表號：(02) 28970011/(02) 66030011  
預約掛號：(02) 28971177/(02) 66031177 網址：www.kfsyscc.org  
癌症暨健康篩檢專線：(02) 28971133或(02) 28970011分機3205~8

陰道炎是婦女常有的抱怨之一，而陰道炎可發生在各年齡的婦女，例如：停經後婦女因荷爾蒙的變化；懷孕婦女因內分泌改變；一般婦女因衛生習慣不良、常穿襪襪、長褲，密不透氣等。

正常情況下陰道分泌物呈量少、無色、味略酸、無刺激性，正常陰道呈酸性（PH 值在3.5-4.5之間），存有多種細菌，有的會致病，有的不會，而且有的細菌會抑制其他細菌生長，因此保持陰道內酸性，使之產生生態平衡狀態是很重要的。在任何情況造成陰道分泌物增加，而且有質的改變（如乳酪狀、泡沫狀、膿液狀），色不正常（如乳白色、黃綠色），味道不對（如惡臭或特殊味道），或造成局部刺激（痛或癢）時，皆可稱為陰道炎，就該就醫。

陰道炎原因很多，例如老人因缺乏性荷爾蒙的刺激，陰道壁較薄、或過度的清洗陰道，讓陰道內酸鹼度被破壞，使不該有的細菌或黴菌（念珠菌）在陰道內大量繁殖、陰道內置放異物、衛生習慣不佳或懷孕及糖尿病病人，因陰道內糖份較高，也易感染。

## 保養方式

治療：當您有以上不適的陰道炎症狀時，請至婦科門診求診。

維持良好的個人衛生習慣：

- ◆ 上完廁所後正確的擦拭法（擦拭由前往後擦），避免把肛門口的細菌帶入陰道。
- ◆ 平時勿清洗陰道裡面，因為會改變陰道內的酸性環境，反而有利於其他不該出現的細菌滋長。
- ◆ 儘可能使用淋浴。
- ◆ 非月經期勿用衛生護墊。
- ◆ 勿用不潔的毛巾、衛浴用品、不潔的水（洗澡水）在陰道處。
- ◆ 選擇寬鬆衣物及純棉的內褲，避免穿太緊的內褲及長褲、襪襪。

## 交通指南

養成溫水坐浴習慣（俗稱泡盆），其目的是促進血液循環，可改善不適症狀及促陰道分泌物流出。方法如下列：

- ◆ 首先將小臉盆用肥皂及刷子洗乾淨
- ◆ 臉盆內擺清潔的溫熱水約八分滿，不要太燙（溫度約 37°C-45°C），以免燙傷（可用手腕內側放入水中測溫度）。
- ◆ 先將外陰部用清水清洗乾淨後，坐於溫水盆中，雙腳張開浸泡約 5-10 分鐘，一天泡 1-2 次，除非醫師指示，否則臉盆中勿放置任何藥物。
- ◆ 月經期勿做。
- ◆ 使用陰道塞劑者，請於睡前泡盆後放置。

### 備註

1. 抹片檢查如果有發炎反應，請勿緊張，當您有陰道症狀才需至婦科求診，否則暫無須作任何處理，保持局部清潔透氣並繼續觀察即可。

自我照護 2016 10 版  
護理部 病人與家屬教育小組 印製

### 一、捷運：淡水線捷運

忠義站下車：5-10 分鐘步行即到醫院

關渡站下車：免費接駁車每 20 分鐘行駛一班次

- ◎ 接駁車站牌在和信醫院正門口及關渡捷運站門口站牌處
- ◎ 週六下午及醫院休診日接駁車則不行駛
- ◎ 每班次限搭乘 20 位乘客，以病人、家屬優先搭乘。
- ◎ **班次時間表請參閱 ”和信治癌中心醫院與您” 雙週刊或網路查詢**

### 二、公車

公車如走中央北路則在「和信醫院」站牌下車；

公車如走大度路則在「大度立德路口」站牌下車。

- ◎ 大南客運：223、302、小 23
- ◎ 指南客運：308（竹圍-台北車站）、淡大-北門、淡海-北門
- ◎ 淡水客運：632（八里-北投）、三芝-台北

