

## 寒冷冬天 小心陰道炎找上門

隨著冬天的腳步接近，氣溫逐漸下降，許多女性為了保暖開始穿上緊身褲襪或褲子，寒流來時甚至一穿就是兩三件。一整天下來，因私密處長時間被悶在濕熱的環境，幾天後便開始發現陰道分泌物增加、顏色氣味改變，有的患者甚至會出現搔癢或灼痛，就醫後才發現陰道炎悄悄地找上門了！

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區家庭醫學科主治醫師謝惠婷表示，正常情況下，婦女陰道都會有適量的分泌物，也就是生理性白帶，通常為白色透明、無異味且無刺激性。其分泌量會隨著年齡、月經週期、懷孕及使用口服避孕藥等原因而變化。正常陰道存有乳酸桿菌，它會分解糖原產生乳酸，使陰道酸鹼度維持在4.0~4.5，可與其他內生菌種達成動態平衡。但若因為外陰部不通風、免疫力減弱、壓力、性行為、避孕藥、抗生素使用及陰道灌洗等因素影響了陰道環境，造成病原體大量繁衍而導致陰道分泌物的量、顏色與氣味發生變化，伴隨局部癢痛或分泌物濃稠時，就是發生陰道炎了。

陰道炎是女性很常見的疾病，根據美國的一個電話訪查資料顯示，一年內約有8~18%的婦女會發生嚴重度不等的陰道炎症狀。最常見的三種原因就是細菌性陰道炎、陰道念珠菌感染及陰道滴蟲感染，它們合起來造成了約90%的陰道炎。以下簡單介紹這三種常見陰道炎的特色：

### 1. 細菌性陰道炎

經常性的陰道灌洗、使用含芳香劑的女性衛生用品、月經和性行為等，可能會改變正常陰道酸鹼值，造成致病菌過度生長(尤其是厭氧菌和革蘭氏陰性桿菌)而誘發細菌性陰道炎。約50~75%的病人無症狀不需治療，若有症狀者其表現為均勻、不黏稠、灰白色的陰道分泌物，帶有魚腥味，尤其是在月經期間或性行為後更明顯，少部分人會有輕微外陰部搔癢和刺激感、解尿疼痛及性交疼痛。若治療不完全可能會伴隨嚴重後遺症，例如子宮頸炎、骨盆腔發炎及早產…等。



## 2. 陰道念珠菌感染(黴菌)

大部分致病原為白色念珠菌，常見的症狀是陰道或外陰部極度搔癢、外陰部丘疹膿泡狀的皮膚炎、陰道紅腫出血、排尿或行房伴隨灼熱感、小便疼痛或頻尿，以及出現白色、濃稠、似乳酪狀或豆腐渣樣的陰道分泌物。常在月經前出現症狀，月經期間改善，經後再惡化。糖尿病人、長期使用抗生素、懷孕、服用高劑量避孕藥、常穿緊身褲與合成纖維衣物，以及濫用陰道灌洗液等生活習慣，都會增加感染的風險。陰道念珠菌感染易復發，有少部分甚至變為慢性感染，所以治療時切忌不按療程自行停藥而增加後續治療的難度。

## 3. 陰道滴蟲感染

是由一種稱為滴蟲的單細胞寄生蟲感染所致，典型症狀為大量難聞的黃綠色陰道分泌物，稀薄帶有泡沫，強烈的外陰部搔癢、紅腫、燒灼與性交痛，解尿不適或頻尿等下泌尿道感染症狀。但有 20~50%受感染的婦女是沒有症狀的，不過因為陰道滴蟲感染為性傳染病且常與細菌性陰道炎和其他性傳染病同時發生，所以即使無症狀患者也必須接受治療並篩檢其他性傳染病。至於男方通常無症狀但也需要接受完整的治療與追蹤，否則又會因為交互感染而使陰道炎復發。

謝惠婷強調，預防勝於治療，有哪些方法可以避免陰道炎的產生或復發呢？

1. 盡量穿著寬鬆、通風的棉質內褲
2. 注意個人衛生勤換洗內褲、毛巾並晾在有陽光或通風處
3. 不要過度清洗、灌洗陰道或使用婦科清潔液，因為會破壞陰道原本的弱酸性環境而造成病原菌生長
4. 避免使用護墊、棉條
5. 不要濫用抗生素而破壞了原本陰道菌落的動態平衡
6. 治療期間避免性生活
7. 多喝水，勿憋尿
8. 可吃優格、喝優酪乳或補充益生菌來增加陰道的好菌落

小叮嚀：

陰道炎是一種婦女常見的病症，許多患者常會因不好意思看診而自行去藥局買藥，但若沒有對症下藥，可能反而會加重病情。建議婦女們若有發生陰道炎的症狀，還是要尋求專業醫師的協助，經檢查確認原因後，使



臺北市立聯合醫院  
TAIPEI CITY HOSPITAL

---

用正確的藥物治療，才能有好的療效並避免復發。