

陰部的保養與清潔

您是否曾聽說過這樣的推銷說詞？「現代的女人面子很重要，底子更是重要！」所謂的底子指的當然就是女人的私密處了。最近常有朋友問：「陰部癢癢的、小褲褲常溼溼的，怎麼辦？市面上的清潔保養產品可以用嗎？」想必大多數的美眉們一定也常困擾著：為什麼美美的小褲褲常會沾到黏黏的，透明、淡黃或白色的分泌物？讓小褲褲溼溼黏黏的，感覺真是不舒服，該怎麼辦呢？

由於台灣的環境較為悶熱、潮溼，不少女性經常會有外陰陰道搔癢、分泌物增加，甚至出現陰部紅腫的問題，所以平時如何保養與清潔陰部是十分重要的。陰部的構造是十分複雜而且敏感的，所有身體的器官只有陰部會每個月產生明顯而不同的變化。它的角質層比較薄，外表有毛髮保護，底下有許多皮脂腺體維持陰部的酸鹼度及潤滑保護作用，同時它也會分泌汗水，而且還會隨著生理周期有所不同，一般在月經來之前分泌較為旺盛，所以在這段期間，陰道可能會有較多的分泌物，如果發生阻塞就較容易感染或是長痘子，狀況嚴重時甚至可能造成膿瘍；而當陰部不舒服時，常會有外陰陰道搔癢、灼熱、分泌物增多或有異味等症狀。陰部與陰道的酸鹼度約在 4 左右，是屬於酸性，陰道內有許多乳酸桿菌維持陰道環境的健康，其他的細菌在正常狀況下數目

楊佳惠

護理師





很少，若有外來的干擾可能就會造成病菌增生感染。在平時陰部的保養或是清潔習慣中，保持這些益菌的正常生長是相當重要的。

如何保持良好的清潔習慣及做好陰部的保養，使自己遠離外陰部搔癢、分泌物增加、紅腫刺痛等的困擾呢？以下提供一些祕訣給各位：

1. 穿著透氣的棉質小褲褲。棉質內褲吸汗、透氣，比較不會讓陰部持續悶熱，天氣熱時，也不會產生令人尷尬的異味；而尼龍製品會使水分及熱氣滯留，容易滋長黴菌。
2. 避免常穿褲襪或緊身衣褲，穿裙子可以幫助肌膚透氣。台灣潮溼、溫熱的天氣，適合黴菌繁殖，如果穿著厚重衣物，會造成陰部潮溼，增加陰部的黴菌繁殖，所以天氣悶熱時，最好不要穿著緊身且密不透風的牛仔褲，也最好避免在夏天穿著褲襪及緊身褲。
3. 使用衛生護墊、月經期間勤換衛生棉。在排卵期時，分泌物的量會增加，這時使用衛生護墊來維持一天的乾爽，至少應每隔兩小時更換，才能保持真正的清爽與衛生哦！
4. 適當地清洗陰部。平日的衛生習慣要好，注意陰部的清潔與乾燥，在清洗時，宜選用弱酸性不含皂鹼的局部專用清潔用品，避免使用鹼性物質，因為會破壞陰部的酸性環境，使得正常菌種減少，增加不正常菌種增生的機會。
5. 避免熬夜、情緒緊張。
6. 陰部的毛髮有保護作用，最好不要剃除。

7. 飲用足夠的水。
8. 最好避免肛交，因為容易造成陰道感染。
9. 內衣褲的清洗要與其他衣物分開。

順道提醒一個正確的觀念，陰道分泌物多半是「生理性」的，有保護器官的功能，不需要去「特別消滅」它，在正常情形下，陰道分泌物應該是透明、不會有異味；若分泌物不明原因增加，又夾雜異味時，就要謹慎地找婦產科醫師好好檢查了。

