

【姊妹必學】灌洗內陰易生念珠菌 38°C溫水洗澡KO念珠菌【內附清潔方法】



▲ 清潔陰道不當容易染上念珠菌，黃凝醫生教大家正確清潔陰道方法。

夏天天氣潮濕悶熱，女生的陰道容易痕癢。女生們應如何清潔陰道，保持陰道乾爽舒適？TOPick請教了婦產科專科醫生黃凝教大家清潔陰道的正確方法。

黃醫生表示陰道痕癢的原因有很多，主要是細菌感染，也可能是皮膚敏感，

“女生穿牛仔褲、絲襪、令陰道較焗較暖，容易滋生念珠菌，導致陰道痕癢。此外，鏈球菌及大腸桿菌等細菌會令分泌物增加，增加陰道痕癢機會。”

黃醫生繼指，有時陰道痕癢未必因為有細菌，可能只是敏感。如果太痕癢，便要看醫生對症下藥了。



▲ 黃醫生教大家如何清潔陰道。（黃建輝 攝）

如果想改善陰道痕癢，需要用清水或肥皂灌洗內陰嗎？黃醫生指我們不應灌洗內陰，這樣會把一些好菌帶走，反而增加內陰滋生細菌的機會，容易染上念珠菌。

“一般我們清洗皮膚，即是大陰唇和小陰唇便可。”

所以在任何情況下，包括發生性行為後，都不應灌洗內陰。

黃醫生表示，念珠菌會導致陰道痕癢，排出像豆腐渣或乳酪般較稠質地的排泄物。女性不一定因為發生性行為才會染上念珠菌，每位女性甚至嬰兒也有機會染上念珠菌。

一般而言，醫生透過檢查和化驗後，確診染上念珠菌後，最簡單解決分泌物多的方法是用塞陰道的念珠菌藥。

染上念珠菌情況：	解決方法：
不嚴重	用一粒特效藥，殺滅念珠菌、用塞陰道的益生菌，加強陰道的免疫力。
嚴重	用六天塞陰療程或加口服念珠菌藥（itraconazole或fluconazole）
未發生過性行為，還有處女膜	只服口服藥（itraconazole或fluconazole）、不用塞藥，因怕病人會弄傷處女膜。
陰部痕癢	塗含殺念珠菌藥膏（clotrimazole）。
如痕癢嚴重	用一些含低度類固醇的藥膏，減少皮膚敏感、不需要一些口服抗敏感藥。

念珠菌藥有不同種類，大家應如何選擇合適自己的藥物？黃醫生解釋念珠菌藥分傳統一代（clotrimazole）和新一代（sertraconazole）。

“傳統塞藥質地較粉狀，適合懷孕時服用，因傳統藥物已用多年，懷孕數據較多；新一代藥粉較滑，抗藥性機會小，所以如沒有懷孕，陰唇痕癢，使用新一代藥效果較佳。”



▲ 殺滅念珠菌的藥物和益生菌。（黃建輝 攝）

萬一染上念珠菌，除了服藥或塞藥，在清潔上也要注意，雙管齊下加速殺滅念珠菌！

- 如廁後用紙巾清潔陰道時，由前（陰道方向）向後（肛門方向）抹，減少把大腸肝菌帶向陰道的機會。
- 多用38°C至40°C溫水清潔陰道，洗走表面皮膚的細菌。
- 使用成份溫和的肥皂。

黃醫生建議女生可用較溫和的肥皂清洗陰道，例如用大牌子的肥皂，一般成份較溫和，減少刺激皮膚。

“其實陰道不會太骯髒，用較溫和的肥皂，搓稀泡沫便塗抹和用清水洗已足夠。反而用太刺激的肥皂，有機會令皮膚表皮受損，更難痊癒。”

然而，有些人會用女性潔膚液清潔陰道，黃醫生指這些女性潔膚液對陰道無害，因為酸鹼度與皮膚相近，但也不一定要用女性潔膚液，只要是低刺激的肥皂都可達到清潔效果。

保持陰道健康的6大貼士：

- 減少穿著不透氣物料的服飾，例如：瑜珈褲、貼身牛仔褲、皮褲。
- 多喝水。
- 發生性行為前和後先洗澡，清潔好性器官，也可減少膀胱炎的機會。
- 用較溫和的沐浴露或女性潔膚液清潔陰道。
- 有需要時，使用透氣的護墊。
- 作息定時、均衡飲食，保持心境開朗。