

噓！私密處生病了 怎麼辦

婦產醫師郭安妮 教妳女性私密處保養之道

文／洪詩茵 部分圖片提供／郭安妮醫師



出來呼籲，女性陰部有自潔能力，千萬勿過度清洗。

關於女性私密處的保養問題眾說紛紜，女性究竟該如何判斷？俗話說「十女九帶」，女性私密處有分泌物實屬正常，對於白帶

白帶量多、私密處搔癢、私密處有異味……，私密處的問題是女性

非常關注的議題，連帶也讓市場吹起一陣私密處保養商品的旋風，不論是私密處專用洗劑、保養品，甚至就連內褲也有專用的清洗用品。許多女性

因為白帶量多或私密處搔癢、有異味，就自行購買相關產品使用，甚至有的女性為了讓私密處「白拋拋幼咪咪」或散發「迷人的香味」，而購買相應產品使用；但同時卻也有專科醫師跳

是否不用過分放大檢視？究竟何為正確的私密處保養原則？面對私密處諸多問題，廣大女性應該抱持的基本概念為何？本刊特邀請《美人魚時尚婦產科診所》院長郭安妮醫師給予專業建議。

分泌物異常怎麼看

「白帶」是女性生殖器官所分泌的黏液與滲出物混合而成，郭安妮醫師表示，正常情況下，白帶的質地應該

是透明偏白色且無味（部分會帶本身體味），但於排卵前及排卵期（女性排卵日約在月經首日後第十四天），白帶的質地會偏黏稠，類似蛋清或鼻涕，這是為了輔助受孕，年輕女性到了育齡階段，或者是孕婦懷孕階段，分泌物皆可能會比較多，不用太過擔心。除非是分泌物突然間量變大，與平日狀況不同，才需要就醫檢查。

若白帶質地出現異常，例如顏色黃黃綠綠的、有魚腥味或呈現豆腐渣、起司塊狀，甚至有刺痛、搔癢徵狀，就屬不正常，有可能是發生念珠菌感染，造成陰道發炎現象。

有些女性於非經期階段，白帶呈現暗紅色或帶血絲，郭醫師提醒，不用太過擔憂，有可能是排卵期出血，若三天即止都算正常，只要不是大量且

郭安妮婦產科醫師從子宮構造細心對患者解說私密處保養之道。



免延誤治療時機。

婦產醫私密處保養之道

白帶異常與私密處保養不良雖非必然相關，但也一定具備關聯性，郭安妮醫師強調，並非有性行為才會罹患陰道炎，女性反覆罹患陰道炎，導致白帶異常，其原因不外如下：常常穿著牛仔褲、韻律褲等緊身、不通風的褲裝；長期使用護墊，造成私密處悶熱潮濕，成為病菌繁殖的溫床；上班族加班、熬夜、壓力大，或者是學生因考試、追劇等睡眠不好，都會造成

長時間出血就不用過分擔憂。但她也叮嚀，一般女性月經大約「二八+一七天」一周期，每次約七天，只要不是這個時間點的出血，有可能是子宮頸癌、子宮息肉、子宮內膜出血等症狀，需要經過專業醫師的檢查與判定，不可自行認定為排卵性出血，以

免疫力下降，容易引發感染。

若陰道反覆發炎，郭安妮醫師建議，可在詢問醫師後，購買醫師指示的陰道專用灌洗液「灌洗」外陰部；但要注意，若陰道健康無礙，千萬不要任意購買專用灌洗液「灌洗」私密處。郭醫師並提出以下陰道保養的原則：

則：

一、清洗私密處切記只能清洗外陰部，不可清洗內陰部，女性陰道內含乳酸菌，有自潔能力，能夠維持陰道酸性環境，殺死其他壞菌，曾有看診女性聲稱內、外陰部都徹底清潔，殊不知過度的清洗會將益菌洗掉，反而破壞了私密處的天然保護層。目前市面上標榜私密處專用的弱酸性清洗產品，弱酸性的確較符合陰道pH值，但要留意，香料、化學成分愈少愈好，最好是選擇

沒有味道的產品，就算有香味也以清淡為宜，切忌過於刺激性的香味。

二、至於護墊，在健康狀



女性愛穿緊身褲也是罹患陰道炎原因之一，建議穿著寬鬆通風褲子。

況下，不建議使用，若要使用，最好時常更換，護墊也以無味最佳，若喜歡有香味的，則以清淡不刺激為宜；而月經來時，也一定要勤換衛生棉。

三、上完廁所擦拭陰部時，記得由前往後擦，避免將肛門的細菌帶到陰部來。

四、每天補充足夠的水分，在性行為之前，也可以先多喝點水，性行為之後要上廁所排尿，將細菌帶走。

五、睡眠要充足，免疫力才能提升，減少陰道炎復發的機會。

六、糖尿病患者，若尿液中糖分增多，影響陰道酸鹼平衡，亦容易導致感染，要做好血糖控制，才可以減少陰道炎的發生。

維持陰部健康，要養成良好的衛生習慣，穿著寬鬆、通風的衣物，平時

固定補充益生菌保養，當身體比較疲累的時候，可吃平日兩倍劑量的益生菌。但郭醫師也叮嚀，門診案例千奇百怪，曾有患者聽到益生菌對陰部有益處，竟然直接將優酪乳塗抹在私密處，這是大大的錯誤，要記得食物絕不可塗抹在私密處。

若私密處極度搔癢，甚至嚴重到半夜驚醒抓癢，一定要立刻尋求專業醫師的協助。郭醫師指出，年輕女性私密處搔癢，多是念珠菌感染引起；若是年長者，則多是更年期荷爾蒙劇降，導致熱潮紅以及私密處萎縮、乾燥、搔癢，若私密處乾癢太過嚴重，甚至可能發生磨破皮的現象，通常醫師會給予一些女性荷爾蒙改善搔癢症狀，但此類療法一定要經過醫師評估。郭醫師更提醒，處理私密處搔癢，一定要記住，愈抓會愈癢，而且私密



女性每天宜補充足量水分。

常見的陰道感染症狀

1. 白色念珠菌陰道炎：原因為感染黴菌，其分泌物為白色混濁狀厚實、乳酪狀，常伴隨嚴重搔癢、刺痛感、燒灼感，陰部有時會紅腫或破皮現象。也可能有小便疼痛、性交疼痛等現象。
2. 細菌性陰道炎：原因為陰道的乳酸菌減少，由厭氧菌滋生，陰道分泌物通常呈薄狀灰白色，有如魚腥味的臭味，且其味道在性交後更明顯。病人會有陰部分泌物增加、搔癢、刺痛感、性交疼痛，有時有合併小便疼痛的症狀。
3. 陰道滴蟲感染：原因為感染陰道滴蟲，陰道分泌物通常呈大量膿黃綠色併泡沫且味道難聞。陰部常合併嚴重的搔癢、紅腫、刺痛感或性交疼痛等現象。顯微鏡下會看到游動的陰道滴蟲。此種感染，性伴侶必須同時治療，否則極容易復發。

（資料來源／美人魚時尚婦產科診所）

常保小褲褲乾爽清潔

有些女性，因為不喜月經來時的過重氣味，將使用於外部環境的精油滴在內褲上，雖非直接使用於私密處，仍舊造成發炎反應。郭醫師提醒，陰道是非常脆弱、敏感的部位，使用於

處非常脆弱，過度搔抓若導致紅腫破皮，會加重感染現象，沖洗燙熱的水雖可暫時止癢，但過後一定更癢，而且過度反覆沖洗也會破壞陰道益菌，甚至引起局部發炎，其實冰冷反而可以降低癢度，但也要留意以「適溫」為宜，不宜太過冰冷。



女性平日可固定補充益生菌，有助維持陰部酸鹼環境，降低感染機率。



清洗內褲要謹記三原則「洗得乾淨、沖得徹底、晾得乾燥」。

私密處的香水、乳液都必須做「過敏測試」，若想消除私密處味道，應選用私密處專用乳液、香水。

除了女性私密處的清潔用品，目前市面上標榜女性內褲專用的清洗用品亦是推陳出新，究竟內褲有沒有需要

以專用的洗劑清洗？郭醫師表示，清洗內褲最重要是要「洗得乾淨、沖得徹底、晾得乾燥」，也就是除了洗得乾乾淨淨，還要将殘留在內褲上的清潔劑徹底沖洗掉，最重要的是，一定要晾到極度乾燥、不帶水氣，有些學生手洗內褲後晾曬於陰濕處，晾曬二、三天仍未乾，此時內褲或許都已滋生黴菌了，若真是沒有適合晾曬內褲的環境，建議可用吹風機吹乾內褲，而且經常穿著的內褲最好半年、一年就要替換。

夏天來臨，是私密處最易悶熱潮濕的季節，郭醫師建議女性運動或者游泳完後，一定要立刻換掉潮濕的褲子，換上乾爽的衣服，夏天氣候原就濕熱，若再穿著潮濕未乾的褲子，非常容易引起感染，務必多加小心！

郭安妮醫師 RPROFILE

現任：

美人魚時尚婦產科診所 院長
中山醫療社團法人中山醫院婦產科 主治醫師

學經歷：

台北榮民總醫院住院醫師／總醫師／研究員
中華民國婦產科專科醫師
中華民國周產期醫學會會員

專長：

產科 24 小時接生（中山醫院）／產前檢查／高危險妊娠／不孕諮詢／一般婦科疾病治療／腹腔鏡手術／婦科腫瘤篩檢治療／婦產科超音波檢查／陰道整形

婦女泌尿：

頻尿漏尿檢查治療／頻尿漏尿手術治療／陰唇整形／產後瘦身體雕／減肥門診

著作：

《孕律－郭安妮醫師的妊娠書》、《跟著郭安妮聰明養子宮，要美就美，要不痛就不痛》

