

# 滿意婦產科診所-滿意女人健康...

---

Title: [私密處需要特別護理嗎？](#)

Subtitle: 婦科疑難雜症

Author: jasonbywu

Date: 06月14日

URL: <http://www.carewoman.net/modules/article/view.article.php/c7/104>

摘要: 私密處最近被大明星代言吹起了時尚風，她們說，清潔「妹妹」要用特別的產品嫩白、抗老、殺菌...，難道是我平常的清潔方式錯了嗎？

「私密處」需要特殊護理嗎？

私密處最近被大明星代言吹起了時尚風，她們說，清潔「妹妹」要用特別的產品嫩白、抗老、殺菌...，難道是我平常的清潔方式錯了嗎？

文：李佳欣

2010/03 康健雜誌 136期

27歲的妮妮，最近丟來MSN問我，有沒有聽過女性私密處專用的沐浴乳。因為她覺得分泌物有時候比較多，也想買一罐來洗洗看。

我立刻想到了我有用過耶，去美國的老姐家時，她就指著浴室的一罐沐浴乳對我說：「這個在月經來的時候洗比較好唷，也可以洗全身。」

但我洗起來滑滑的，洗了三次還是有種洗不乾淨的感覺。台灣也開始有這種東西，樣式愈來愈多，還有專為私密處設計的保養品。代言女明星說，女人要愛護自己，應該養成分區清潔的觀念。

蒐集這些產品的成分跟使用說明，我決定找專家一探究竟。女性陰部是每個新生命來到人世間的必經道路，這個看似平凡的生理構造，有自潔能力，並抵禦外來各種細菌的入侵。

「我們的身體其實真的很聰明，」台大醫院婦產科主治醫師童寶玲說，女性到了育齡階段，陰道就會開始為生產做準備。

女性陰道內含有乳酸菌，青春期後就會大量增多，分解陰道內的肝糖成乳酸，使得內部維持酸性的環境。此外，乳酸菌也能產生與雙氧水成分相同的H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>以及其他的抗菌物質，因此能夠殺死其他的細菌。

正常的情況下成年女性的陰部為弱酸性，陰道內pH值約為3.8-4.5，延伸至外陰部則約為5左右。

小女孩的陰道因為出生時受母體荷爾蒙影響，也會充滿乳酸菌。6-8週後影響消失，乳酸菌也慢慢減少，陰道酸鹼值就會上升至6以上。更年期後的女性荷爾蒙分泌減少，也會出現同樣的情況。

## 健康的陰道 有自潔能力

市面上標榜私處專用的清洗產品為弱酸性，是不是真的對陰部比較好？

醫師說，弱酸性產品接近陰部膚質當然比較好，但對健康女性來說，使用一般的沐浴乳其實也無害，

因為陰部有自行恢復酸鹼值的能力。

有些特殊情況，陰道的酸鹼度會被改變。例如血液與精液pH值略高於7，在生理期或性行為後，會使陰部環境變成鹼性，此時細菌就比較容易入侵。

健康女性不需要使用外來的弱酸產品，陰道隨時準備應付各種改變，在特殊時刻過後，會自動恢復為原本的酸鹼值。

開業婦產科醫師吳柏瑜說，陰道的pH值在月經來後的第2天就會慢慢下降到6左右，到第3天就已恢復到5左右。研究曾經發現，即使經期時pH值改變，但乳酸菌含量並沒有減少。

很多女性認為月經有害陰道健康，甚至想要加強清潔陰道，把經血、血塊沖出來。

童寶玲說，月經對陰道的影響不像大家想像中來得那麼大，「月經不髒，而且對女性其實是有好處的。」當經血排出時，會自然地將陰道內的一些分泌物一併沖出，就是陰道的自潔能力。童寶玲說，不要用水或任何清潔劑灌洗陰道，也不要把手指深入內清洗，因為可能會沖掉有益的菌種。

吳柏瑜建議，性行為次數較頻繁的時候或經期時間較長的女性，若擔心酸鹼值恢復速度較慢，也難以考慮使用市售的弱酸陰部清潔劑。有人會問，持續熬夜或作息不正常，會不會讓陰道酸鹼值提高？童寶玲說並不清楚，陰部是否會因此容易感染，也要視個人體質決定。**酸性沐浴乳不能治療感染**

陰道是否健康怎麼看？大多數女性都會從分泌物來判定，不過實際情況往往因人而異。

在正常情況下排卵前及排卵時陰道會分泌透明黏性強的液體，排卵後，則分泌微量而帶點黏稠的淡白色分泌物。吳柏瑜說，每個女性的情況不同，有時候分泌物帶有一點酸酸的異味，或者有些灰白色的黏屑分布在小陰唇的內側，都算是正常的情况。

他也常遇到有女性平時並不覺得困擾，但跟好友討論之後，就感覺自己相較下分泌物過多。其實，除非發現自己突然出現跟過去不同的情況，才需要特別注意。

分泌物在排卵前、懷孕時會稍微增多，但其他時候若有大量分泌物，且顏色呈黃綠色或豆腐渣狀，就不正常，即俗稱的白帶。可能是出現細菌、滴蟲或黴菌（念珠菌）感染的陰道炎。

弱酸性與含有抗菌成分的沐浴乳或灌洗液，此時是否就可派上用場？

點進一些女性私密話題討論區，常會看到這樣的問題：

「下面常常感染黴菌，又不太想再去看醫生，用專門的沐浴乳會有幫助嗎？」「絲襪穿一整天好悶熱，陰部好癢又不能抓，是不是要改用這種產品呢？」

童寶玲醫師提醒女性朋友千萬不要把陰部皮膚抓破。有時出現輕微的搔癢感，或者真的不小心抓破時，可以考慮使用弱酸性的沐浴乳，重點在於它較接近膚質的酸鹼值，刺激較小。

但困擾私密處的原因各不同，有些疾病跟陰道酸鹼值關係不大，應該分開來談。女性常見的的毛囊炎、濕疹、以及黴菌（念珠菌）感染，多半是因為悶熱潮濕的情況引發。就算陰道環境一直保持酸性，也不會改善，需就醫治療。童寶玲說，尤其對黴菌來說，就算陰道環境一直保持酸性，也不影響它的生長。

念珠菌生長在肛門附近，菌種孢子常經由性行為被帶入陰道的皺摺中。一旦遇到悶濕不透氣的環境時

，就容易大量繁殖，導致陰道發炎。此外，糖尿病患、孕婦、免疫弁鋁 t 以及服用抗生素的人也較容易感染黴菌。

細菌類陰道炎則與酸鹼值較有關係。當陰道內的乳酸菌減少，會使其他細菌過度增殖。滴蟲感染則多經由性行為傳染，外陰部專用清潔乳完全無預防幼纂A感染時一定要男女雙方同時治療才會好。

長庚醫院皮膚科醫師李美青則說，陰部感染時最常見病患清潔過度而導致情況加重。她提醒女性朋友若有乾癢情況時，避免再用肥皂或洗了會刺激的產品清潔。

不管哪種感染，都得就醫治療，清潔乳不能取代藥物。

有輕微的癢感或發現分泌物增多時，若改用特別沐浴乳超過3天，情況卻沒有改善則應就醫，因為陰部對輕微感染的自然修復力約3天。

醫師建議，釵h研究證實乳酸菌有助於提高陰道抵抗力，民眾可考慮服用乳酸菌。

清潔陰部時間不需太久，約30 60秒即可。

使用衛生棉條不會比較容易得陰道炎，只要使用正確，陰部反而較不會悶熱潮濕。

### 私密處的保養 愈簡單愈好

面對專為私密處設計的各种清潔、保養品，你要如何為自己的陰道裝扮？

化妝保養品專欄作家張麗卿挑明了講，「塗在私密處的東西，成分愈簡單愈好。」

翻黎F市面上這些產品的成分，張麗卿認為這些產品除了酸鹼性接近陰部環境之外，跟一般的沐浴乳、保養品差別不大，有些產品中也含有保養品中常見的防腐劑。

由於很難從產品說明中區分原料的優劣，張麗卿認為只能儘可能找成分、添加物少、不含香精或防腐劑的東西。張麗卿說，引起使用者過敏的比例，香精排第一名。

如果你洗完澡或擦上保養品後，私密處還聞起來香香的，表示有殘留香精或防腐劑，對陰部很不好，童寶玲說。

其實，陰部的環境除了是酸性外，對水與各種物質的吸收力也特別強。

門診中吳柏瑜也遇到一些因為使用這些產品而過敏的女性。小陰唇是黏膜組織，沒有角質層，外陰部是扁平細胞，吸水力是一般膚質的兩倍，對藥物吸收力也較高。因此，一旦接觸到不當的成分更容易不舒服。此外，若塗抹太厚或太油膩的乳液，也可能導致毛孔阻塞而造成毛囊炎。

陰部需要美白嗎？張麗卿說，塗抹式的美白產品，只對因太陽曬黑的麥拉寧色素沈澱有效。吳柏瑜也說，陰部與衣物的摩擦，是造成黑色素沈澱的主要原因，黑色素集中是在保護陰部，抵禦外來的各種細菌或傷害。

醫生建議：較適當的陰部保養方式，反而是最基本的日常生活原則，維持陰部環境乾爽透氣。少穿丁字褲或緊身褲以減少陰部摩擦。

防止陰部乾澀，需要抗老保濕？童寶玲提醒，凝膠質地的塗抹產品，其實較容易致菌，一般女性其實並不需要為了保濕、抗老而擦拭這些東西。

若因為更年期荷爾蒙分泌不足而導致陰道乾澀，才較需要考慮在性行為前使用潤滑產品。陰道乾燥或萎縮情況嚴重時，醫生就會開荷爾蒙的處方。

生產多次，以致陰道黏膜變薄，以及因為感染而常用藥的人，使用凝膠增加濕潤才較有意義，吳柏瑜說。

有些產品會以特定植物或精油成分標榜天然的抗菌成分A是否有效？張麗卿說，以茶樹精油為例，要達到抗菌成分B一定的濃度。「那種香味可能就不是消費者可以接受的淡淡清香了。」

## 私處預防感染迷思

Q1. 小女生也應該用弱酸性的清潔產品嗎？

開業婦產科醫師吳柏瑜說，小女生的陰部並非弱酸性，此外皮膚也比較脆弱，容易過敏受傷。無論陰部外觀的發育以及陰道內的皺摺形成都不完全，還沒有準備好去承受太多外來的成分，不必特別去使用弱酸性清潔產品。

此外，沒有性行為的小女生也有可能感染念珠菌，可能跟上廁所後沒做好清潔有關，因此，小女生的保養原則就是注意衛生，加強清潔。

Q2. 陰道灌洗液有預防感染幼穽H和信治癌中心醫院藥劑部主任陳昭姿看了市面上釵h陰道灌洗劑的產品發現，除了具有衛生署藥品野i證的陰道灌洗液之外，其他灌洗劑的成分頂多只能達到一般的清潔成分A都不具有預防或者治療輕微感染的效果。

至於符合醫療級用藥的產品，確實具有殺菌成分A能在感染或治療期間緩解陰道刺激、搔癢或疼腫感，但這類產品屬於醫師指示用藥，民眾使用前仍應該向藥師諮詢，同時也不能取代治療。

## 什麼時候才要陰道灌洗？

陰道排出不正常的分泌物或者經期時？醫師說，不管什麼時候，都不應該自行灌洗陰道。

孕婦生產後？吳柏瑜說產後也不需要灌洗液沖洗。只要以溫水盆浴，可加速陰部血液循環促進新陳代謝，也有助於陰道內的穢物排出，促進傷口復原。

分泌物多或感染時？也不要。灌洗陰道不僅可能讓陰道內的益菌被殺死，也可能影響日後醫師的診斷。童寶玲也提醒，醫師最多只用生理食鹽水或優碘清潔陰道，而癌症病人可能會用到H2O2清潔陰道，但皆是經過醫師判斷考慮是否使用。

不管什麼問題，至婦產科就醫前，都不應該灌洗陰道或者噴灑任何東西。