

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H₂O₂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、免疫弁紹 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是否有效？張麗卿說，以茶樹精油為例，要達到抗菌成分一定的濃度。「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。