



下半身的幸福

女性私密处的卫生护理问题，一般人难以启齿。联合早报让你从中西医的角度，认识外阴及阴道疾病的原因、治疗和预防方式，提醒女性如何好好照顾下半身。

陈莹红 / 报道

yinghong@sph.com.sg

作为女性，我们懂得理财和经营家庭，规划好自己的下半身。不过，下半生要过得幸福，得先照顾好自己的下半身。

女性私密处的卫生护理是一个经常被忽略和避之的话题。余仁生高级中医师钟若熙接受联合早报采访时说：“女性一般都不愿意提到自己的生殖器官，导致很多女性对外阴（阴道外部周围）及阴道的健康缺乏认识。其实，外阴及阴道疾病是很普遍的，我们不应该等到疾病发生才去重视这方面。女性应该经常自查外阴和保持外阴的卫生，以预防外阴及阴道疾病。”

让我们从中西医的角度认识外阴，以及阴道疾病的原因、治疗及预防方式。

外阴肌肤问题 更年期女性风险更高

莱佛士皮肤科与整合医疗中心皮肤科顾问廖惠敏医生说，从小孩到成人到更年期，任何年龄层的女性都可能出现外阴肌肤问题，但更年期女性的风险更高，这或许与她们的雌激素减少有关。

所谓的外阴肌肤问题，包括皮肤干燥、瘙痒及受感染两方面。廖惠敏医生说，有些女性过于频繁地清洗外阴，导致外阴皮肤干燥、瘙痒及受感染。

有些女性过于频繁地清洗外阴，导致外阴皮肤干燥、瘙痒及受感染。有些女性过于频繁地清洗外阴，导致外阴皮肤干燥、瘙痒及受感染。

她建议女性如果发生外阴皮肤干燥，应使用轻柔无香味的润

滑霜，缓解皮肤干燥和瘙痒问题，切记不要涂抹太多不同种类的药膏和过度清洗下体。

另一方面，女性外阴部位可能出现的各种感染包括病毒感染、细菌感染、真菌感染和酵母菌感染。其中，像葡萄球菌或链球菌的细菌感染，是从潜在皮肤痒痒问题如湿疹引起的。其他几种感染则可能是透过性交或肌肤接触而感染。此外，肥胖和经常流汗的人的皮肤褶皱下，是有利于酵母菌生长的环境。

那么，女性要如何分辨外阴痒痒到底是因为皮肤干燥，还是皮肤受感染所致？大部分时候，引发女性下体发痒的不是感染而是皮肤过敏，如果真的是受到感染，外阴皮肤会肿胀。

廖惠敏医生说，某些感染是难以避免的，即使在性交时使用避孕套这类有隔离作用的避孕措施，女性还是有可能感染上肛门生殖疣、疱疹和传染性软疣病毒。

因此，她建议女性一旦发现伴侣皮肤受到感染，应避免与他发生性关系，直到皮肤复原为止。她也鼓励双方去做传染性性病检测，检查是否被病毒感染。

她指出，某些皮肤感染的慢性炎症如果没有受到良好的控制，可能会变成严重的问题，例如感染或癌性生长。

“例如，‘硬化性苔藓’(lichen sclerosus)在更年期女性和发育前期的女孩当中，并不罕见，症状包括皮肤发痒、疼痛、溃烂，偶尔在小便和排便时有问题，以及性交时疼痛。如果不及时治疗，发炎会导致皮肤长期不愈，这有微小的风险会变成外阴皮肤癌。”

此外，廖惠敏医生不鼓励女性为阴部刮毛或做蜜蜡脱毛，因为这可能会导致毛发向内生长，进而使下体出现囊肿和脓肿。

免疫力低 阴道易受感染 除了外阴，女性的阴道也会受到感染。鹰商医院妇科泌尿及骨盆重建科专科医生钟耀伦说，常见感染包括细菌、真菌、病毒感染和寄生虫，医生一般会做拭抹测试来诊断。

他解释：“阴道的一部分暴露在外部，病菌很容易侵入阴道，尤其当该女性的免疫力比较低的时候，例如癌症病人、性病



妇科泌尿及骨盆重建科专科医生钟耀伦：没有性生活的女性几乎不会发生阴道感染。

患者，病情不受控的糖尿病病患，长期使用抗生素或类固醇，以及患有自身免疫系统疾病的人。”

此外，由于阴道很靠近肛门和尿道，因此后两者的病菌感染也有可能传播到阴道里。

阴道受病菌感染的症状之一，是出现异常的分泌物。钟耀伦医生说，女性阴道任何时候都可能分泌物体，不过发育前期和停经后比较罕见，这时候出现分泌物主要是因为她们体内没有足够的雌激素导致阴道干燥，造成轻度感染。

“此外，停经后的女性可能还保持活跃的生活，这会增加受感染的机会。没有性生活的女性几乎不会发生阴道感染。”

不是所有阴道分泌物都是受感染的迹象。分泌物如果呈白色块状并伴随发痒才可能是真菌感染。黄色、青色或褐色，以及有鱼腥味的分泌物通常是细菌感染所致，必须看医生治疗。

他提醒，阴道感染如果不及治疗，有可能传播到子宫、输卵管和盆腔，变成盆腔炎，严重者会损坏输卵管造成不孕。病人也可能需要静脉注射抗生素。

必须注意的是，带血的阴道分泌物是不正常的，除了可能是感染以外，也可能是阴道癌或癌前病变的征兆。

阴道感染如果不及治疗，有可能传播到子宫、输卵管和盆腔，变成盆腔炎，严重者会损坏输卵管造成不孕。病人也可能需要静脉注射抗生素。

中医：白带异常是体质出现异常所致

阴道分泌物在华人当中比较常用的说法是“白带”。那么，中医是如何看待阴道分泌物或白带呢？

钟若熙医生说，白带是液体、细胞和细菌的医师混合物，它不但无害，反而能起到润滑阴道及防御有害细菌的作用，是女性内生殖器官的第一道防线。

她说：“生理性白带应该是透明或白色、少量，有时黏稠，无臭的。白带的量及性质会随着月经周期的不同阶段及生理状况而改变。在经期前后几天，因骨盆充血，阴道黏膜渗出物增加，白带的量可增多。在月经中期或排卵期，因宫颈腺体分泌旺盛，白带的量不只增多，还会变得更黏稠，像蛋清样。当白带的颜色变成黄绿色或褐色，伴有气味，或伴有外阴痒痒、灼热、疼痛时，就变成了病理性的白带，提示生殖器的病变。这时，应该及时让医生检查，明确病因。”

从中医的角度，白带出现异常不是局部的问题，而是全身体质出现异常，引起白带颜色及味道改变的主要原因，在于湿邪下注于阴道。

湿邪有内外之分，可以来自于外环境，也可因体内脏腑失调所产生。新加坡气候潮湿炎热，使人较易受湿邪那气侵入。若再加上爱吃辛辣、油腻、甘甜的食物，就会加重脾胃肝胆的负担，导致湿邪留恋于体内，不能被祛除。

湿邪可以造成白带增多，而热邪可使白带的颜色及气味有所改变。湿邪也可因为脾胃功能欠佳，运化失常，使水液停留于体内，内生湿邪。此类患者的白带大多量多、色白，无异味。此外，常喝冷饮或吃寒凉食品也易使湿邪停留于体内，导致白带量多。

关于白带的治疗，钟若熙说，中医的治疗方法有口服中



中医会根据患者的症状，通过口服中药、针灸和拔罐，治疗病患的白带问题。(iStock图片)

药、针灸和拔罐。医生会根据患者白带的量、色、质、味，加上身体其他各部的症状，从中判断患者的体质特点，再选择最合适的治疗方法。

“除此之外，我们也会交代患者在生活方面应该做出怎样的改变，比如少食辛辣食品，增加运动等。”

这包括少吃辛辣、油腻、煎炸及甜腻食品，少喝冷饮，少吃寒凉食品如生鱼片、生蚝等，多吃蔬菜水果，补充水分，适当锻炼身体以增强免疫力，避免细菌感染。

钟若熙说，女性的白带若是黄色的，有气味，伴有阴道痒痒、身热汗出、口干舌苦，可多食清热食品如绿豆汤、薏米水、

冬瓜汤等。此外还可利用山药、薏米、白果和莲子煮粥，有祛湿止带的作用。不过，食疗的作用有限，如果症状未缓解，应向中医或西医生求诊。

有些人觉得，只要有白带就吃“白凤丸”，这种做法正确吗？钟若熙提醒，白凤丸属于补药，有补气养血的作用，多用于气血两虚，身体虚弱的女性。

“临床所见白带的异常一般是因湿邪热邪所致，但也有可能因身体虚弱所致。白凤丸的主要作用在于补益身体，所以较适合体虚的人，表现为白带色白，无异味，无外阴痒痒、疼痛。白凤丸并不适合所有人的体质，还是应该寻求合格中医师的意见，根据个人情况作出判断。”

外阴与阴道卫生保养贴士

- 每天清洗一两次，例如洗澡或上大号完毕后。
- 清洗时，注意要由前往后擦，避免让阴道接触到肛门周围的细菌。
- 清洗时只用温水或无香味的润湿液，不要用湿巾纸，最好也不要使用肥皂，以免造成阴道内的菌群紊乱。市面上售卖含有益生菌的清洗液，可以在清洗的同时，保持阴道的益生菌平衡。
- 不要用水柱冲洗。
- 穿棉质柔软、合身、吸水性较好的内裤，使下体保持通风和干燥，减少细菌滋生的可能性。
- 内裤应该经常更换，最好是和其他衣物分开洗，在太阳底下晒透，能起到杀菌作用。
- 除了月经期间以外，避免使用卫生护垫，因为它们有可能与皮肤摩擦产生疹子。月经期间，应经常更换卫生护垫。

如何避免阴道感染

- 注意个人卫生。
- 增强免疫力：不抽烟，睡眠充足，饮食均衡，多摄取维他命，多运动，服用有助阴道和膀胱的益生菌。
- 性交后清洗阴道。