

女性私密处 护理别忽略



可被忽略。
（档案照）
女性私密处的卫生护理不



廖蕙敏
皮肤科顾问医生
莱佛士皮肤科
与整容医疗中心

陈莹红 报道
yinghong@sph.com.sg

女性私密处的卫生护理是一个经常被忽略和讨论的课题，很多女性因此不知道正确的阴部护理方式，最后造成下体发痒等问题。除了体内的阴道以外，女性的外阴部分（生殖器官外露部分）的卫生问题都不应忽视。本周《我问医生》请莱佛士皮肤科与整容医疗中心皮肤科顾问医生廖蕙敏详谈女性外阴的保养和常见问题。



问：什么年龄层的女性比较有可能出现外阴肌肤问题？

答：任何年龄层的女性都会，从小孩到成人到更年期女性。更年期女性更有可能出现外阴肌肤问题，而这有可能与她们的雌激素减少有关。

问：女性应该清洗外阴吗？应该多常清洗？

答：女性要清洗外阴，但不宜太常清洗，大概每天一两次，在洗澡或上大号完毕后就足够了。有些家长教导女儿要经常清洗下体部位，即使只是小便也要清洗，而她们也照着做，但这是不对的。

问：太常清洗外阴会有什么问题？

答：女性外阴的皮肤很敏感，过于清洗会导致皮肤干燥，进而发痒，造成皮肤问题。当外阴因干燥发痒时，该女子可能会觉得是感染引起的，就从药房买外用软膏，结果只会加重其潜在的皮肤问题。

问：女性应如何清洗外阴？

答：我会建议女性使用温水或温和的保湿液清洗，不建议用湿纸巾。

问：女性外阴部位有可能出现什么样的感染？这些感染的来源为何？

答：各种感染都有可能，包括病毒感染、细菌感染、真菌感染和酵母菌感染。病毒感染的例子包括肛门生殖器疣（anogenital warts），疱疹和传染性软疣，它们是透过性交时的肌肤接触传染的。细菌感染的例子包括常见的葡萄球菌（Staphylococcal）或链球菌（Streptococcal）感染，它们是从潜在皮肤瘙痒问题如湿疹引起的。真菌感染包括皮肤癣菌病，当一个人的肌肤接触到另一个被真菌感染的肌肤或表面时就会受到感染。酵母菌感染的例子包括皮肤念珠菌病和念珠菌性阴道炎。下体流汗会造成皮肤皱褶部位被酵母菌感染，而性交、肥胖、不受控的糖尿病病情以

及经常口服抗生素则会导致念珠菌性阴道炎。不过，大部分的时候，引发女性下体发痒的不是感染而是皮肤过敏问题。

问：为什么肥胖、流汗、糖尿病和时常口服抗生素会导致外阴感染？

答：肥胖和经常流汗的人的皮肤皱褶下是有利于酵母菌生长的环境；糖尿病患者免疫力比一般人低，而口服抗生素会破坏阴道菌群的平衡，进而导致念珠菌性阴道炎。

问：女性能如何避免外阴感染？

答：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阂作用的避孕措施，女性还是有可能感染上肛门生殖器疣、疱疹和传染性软疣病毒。如果你的伴侣的皮肤受到感染，你应该避免与他发生性关系，直到皮肤复原为止。我也鼓励双方去做传染性性病检测，检查是否被病毒感染。此外，减轻体重以及保持健康的生活方式也有助避免真菌和酵母菌感染。最后，除非是医生开的药，否则尽可能避免口服不必要的抗生素。

问：如果不立刻治疗外阴肌肤状况会造成什么问题？

答：某些皮肤感染的慢性炎症如果没有受到良好的控制，有可能会变成更严重的问题，例如癌前或癌性生长。比如说“硬化性苔藓”（lichen sclerosus）在更年期女性和发育前期的女孩当中算是不罕见的皮肤问题，症状包括皮肤发痒、疼痛、溃疡，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，发炎会导致皮肤长疤痕，这有微小的风险会变成外阴皮肤癌。

问：女性应该刮毛或做蜜蜡脱毛吗？

答：我不建议女性为阴部刮毛或做蜜蜡脱毛。这是因为，这么做的女性时常会出现毛发向内生长的问题，进而使下体出现囊肿和脓肿。