

# 如何處理外陰癢痛？

生殖器官的皮膚十分敏感，應避免接觸化學物或過度刺激皮膚。如感到外陰痕癢或刺痛，應盡快求醫。切勿自行到藥房購買成藥治理。

## 白帶/ 陰道分泌物

一般而言，懷孕期間陰道分泌會比平常增加，通常比較淺色和通透，亦無異味。

如果有以下症狀，可能與患上陰道炎有關，請向醫生求診。

- 分泌物深色或帶血
- 分泌物帶異味
- 外陰痕癢或灼痛



## 衛生

- 不要過度清洗衣物，輕柔地沖洗外陰便可。
- 不要使用沖洗器具(即陰道灌洗)。
- 不要浸浴或使用含有香料的沐浴露、肥皂或女性衛生用品。
- 避免洗頭水接觸到外陰。
- 使用溫水或鹽水清洗患處，以紓緩灼熱和不適的感覺。
- 在膀胱脹滿前已要小便。如廁後，應從外陰前方抹拭到後方，避免把肛門的細菌帶到陰道。事後以溫水清洗外陰。
- 使用柔軟、白色而無香氣的廁紙。
- 使用純棉衛生護墊和棉條。

## 選擇和清洗衣物

- 穿着棉質內衣褲及寬鬆的褲子或裙子。
- 不要穿襪褲(以四個骨或三個骨襪代替)。
- 確保內衣褲和與外陰接觸的衣服徹底清洗乾淨。
- 不要在清洗內衣褲時加入柔順劑，因為柔順劑中的化學物會殘留在衣物上，刺激外陰皮膚。



## 性行為

- 如感到外陰痕癢，不要使用水溶性潤滑劑及礦脂潤滑劑，以免刺激外陰皮膚。
- 如感到生殖器官發痛，不要進行性行為。
- 在性行為後如有灼熱的感覺，可使用冰塊或裹上毛巾的冰墊輕按在外陰皮膚上以作紓緩。
- 在性行為後要小便，並用溫水沖洗外陰，以避免生殖器官受到感染。

## 運動

- 避免進行使外陰直接受壓的運動，例如騎單車。
- 使用裹上毛巾的冰墊輕按在外陰皮膚上以紓緩運動後的不適感覺。
- 不要在含有大量氯氣的泳池游泳，也應避免熱水浸浴。
- 運動後盡快脫去濕掉的泳衣和運動服。

## 日常生活

- 久坐時可使用軟坐墊。
- 如要整日坐下，便應間中站起，待一會才再坐下。
- 外陰的感覺是會受情緒所影響，當處於壓力時人會特別感到症狀嚴重。透過足夠的休息、輕鬆的音樂和適當的伸展運動可幫助放鬆自己，減少外陰不適的症狀。