



大多數女性在一生中的某段時期都會發生陰道感染。

一般而言，每位女性的陰道都會分泌黏液。分泌黏液可保持陰道濕潤和乾淨。正常的分泌物呈透明或米白色、沒有異味，也不會引發不適。排卵期的黏液分泌量較多、呈水狀，月經來臨前的分泌物則較黏、更濃且顏色更深。有時候，若正常分泌物發生了變化，就有可能是在陰道感染的徵兆。

陰道感染不但令人不適且會越來越嚴重，但它是可以治癒的。大多數女性在一生中的某段時期都會發生陰道感染。在極少數的情況下，陰道感染有可能是較嚴重疾病的早期徵兆。如果您的症狀包括嚴重的腹痛或小便時疼痛，請立即聯絡 Kaiser Permanente。

感染類型

大多數陰道感染屬於以下三種類型之一：酵母菌感染、毛滴蟲陰道炎或細菌性陰道炎。這些感染的症狀包括發紅、腫脹、疼痛、發癢和有異常分泌物或有異味。

- **酵母菌感染** 通常是由一種稱為念珠菌（也稱為叢梗孢屬）的真菌所引起。念珠菌能在潮濕的環境中快速繁殖。雖然陰道中通常會存在念珠菌，但一旦開始過量繁殖，便會引發炎症。症狀通常包括狀似「鄉村乳酪」的白色濃稠分泌物，且伴隨外陰部灼熱感、發癢或腫脹。

酵母菌感染十分常見。約有75%的女性一生中至少會有一次酵母菌感染。抗生素、避孕藥、糖尿病和懷孕都可能提高酵母菌感染的機率。

- **毛滴蟲陰道炎** 由寄生蟲引起。主要透過性接觸感染。症狀包括黃色或綠色的泡沫狀分泌物、有疼痛或輕微灼熱感，且有時會有臭味。如果您被診斷出患有毛滴蟲陰道炎，您最好也接受其他性病篩檢。
- **細菌性陰道炎 (BV)** 是由於某些正常陰道細菌過度繁殖而造成。陰道通常存在大多數「好的」細菌和少數「壞的」細菌。當菌態平衡改變，即壞的細菌的數量超過好的細菌時，就會發生細菌性陰道炎。這些細菌包括加德納菌 (Gardnerella)、彎曲桿菌 (Mobiluncus) 和支原體 (Mycoplasma)。可能破壞陰道的正常菌態平衡、增加您罹患細菌性陰道炎的風險包括與新伴侶或

多個伴侶發生性行為和進行陰道沖洗。但是，它不是性病。患有細菌性陰道炎的女性會分泌帶有強烈阿摩尼亞或魚腥味的白色或灰色的水狀分泌物。其他症狀可能包括小便時灼痛，以及陰道外部疼痛或發癢。

治療

- 第一次出現任何症狀時，應與醫師或醫護人員討論您的症狀，才能正確地治療感染。
- 如果只是酵母菌感染，使用成藥 (OTC)，例如 miconazole (咪康唑) 或 clotrimazole (克黴唑) 陰道軟膏即可有效治療。只有在成藥無法有效治療的情況下，才需使用處方藥物。這並不表示成藥沒有療效。（請參閱下面的「重複感染」部分。）這些軟膏在懷孕時使用也很安全。
- 其他類型的陰道感染通常需要使用處方藥物。細菌性陰道炎一般使用 metronidazole (甲硝唑) 或 clindamycin (克林黴素) 藥丸或軟膏治療。如果使用處方藥物，應持續使用直至症狀完全消失為止。
- 一般使用 metronidazole 藥丸來治療毛滴蟲陰道炎。您的伴侶也必須接受治療。請注意，即使他們沒有出現症狀，並不代表沒有被感染。由於伴侶間可能會互相重複感染，因此在治療期間應避免對生殖器的接觸或需使用保險套，直到您和伴侶的感染情形完全消失為止。在治療期間，您最好避免進行性行為，因為感染引起的灼痛感會使性交很不舒服。

健康生活

陰道感染

- 如果您已經懷孕，在使用任何藥物前請諮詢您的醫生或其他保健醫師。

重複感染

重複感染並不一定表示您使用的藥物無效。它可能表示：

- 藥物有效，但您再次被感染。
- 藥物有效，但念珠菌又開始過量繁殖。
- 您的血糖可能過高。復發性酵母菌感染可能是糖尿病的徵兆。如果您每年感染 2 次以上，請與您的保健醫師討論這種可能性。
- 您的症狀可能不是感染所引起的。某些女性會因使用某些香皂、沐浴乳或女性清潔用品而造成過敏或發炎，並讓陰部發癢和皮膚紅腫。

預防陰道感染

維持陰道健康可從下列各方面著手。

- 每天使用溫水清洗外陰部，然後徹底擦乾。
- 始終由前往後，即從陰道往肛門擦拭外陰部。這種方式能夠避免直腸的細菌進入陰道和尿道。
- 避免泡沫浴、餐具清潔劑或其他可能刺激陰道的化學物質。同樣地，避免使用女性清潔噴劑或添加香精的廁紙。不要使用防臭衛生棉條和棉墊。

- 緊身牛仔褲，濕泳衣，尼龍內衣褲和褲襪會滯留熱氣和濕氣。請穿著寬鬆的衣物、棉質內褲和棉質褲襠的絲襪。
- 不要沖洗陰道或使用其他家庭偏方。這些方式可能會破壞陰道的天然化學平衡，讓您的陰道更容易出現細菌繁殖。如果您覺得您需要進行陰道沖洗，請與您的保健護理提供者討論您的原因。
- 使用保險套來裹覆性玩具，每次使用完畢都要以漂白劑和水（比例：1:10）清洗乾淨。
- 使用保險套預防毛滴蟲陰道炎和其他性病。

何時該與 Kaiser Permanente 聯絡

如果出現下列情況，請務必聯絡您的保健護理提供者：

- 下腹部疼痛，發燒超過華氏 101 度（攝氏 38.33 度），且伴隨陰道分泌物。此症狀可能是骨盆腔發炎 (PID)。
- 已懷孕且出現陰道感染或尿道感染 (UTI) 的症狀。
- 出現尿道感染的症狀，例如小便時疼痛、新發的漏尿，或有尿意，但僅排出少量尿液。
- 性交時疼痛。
- 在使用成藥居家治療後，症狀仍持續出現。
- 症狀在兩個月內復發，且您未服用過抗生素。

如需更多資訊

- 如需瞭解酵母菌感染、毛滴蟲陰道炎或細菌性陰道炎以及其他常見病症的詳細資訊，請瀏覽網站 kp.org/womenshealth。

其他網站

- 美國婦產科學院 (American College of Obstetricians and Gynecologists)，網址為 acog.org
- 計畫生育 (Planned Parenthood)，網址為 plannedparenthood.org
- 國家婦女健康資訊中心 (National Women's Health Information Center)，網址為 4woman.gov
- 國立過敏與感染疾病研究中心 (National Institute of Allergy and Infectious Diseases–National Institutes of Health)，網址為 niaid.nih.gov，請搜尋「Vaginal Infection」或「Vaginitis」。

其他資源

- 連線至我們的網站 kp.org，存取我們的保健與藥物百科全書、互動計畫、健康課程以及更多其他活動。
- 與您的 Kaiser Permanente 健康教育中心或健康教育部門進行聯繫，以取得關於健康資訊、計畫、和其他資源的資訊。
- 您為自己的性健康做出最佳決定的能力可能受到暴力或虐待的嚴重影響。如果您遭受伴侶或配偶毆打、傷害或威脅，您可以尋求協助。請致電「全國家庭暴力熱線」(National Domestic Violence Hotline) 1-800-799-7233，或瀏覽網站 ndvh.org。

這份資訊並不是要對健康問題進行診斷，亦不能取代您的醫師或其他醫療保健專家提供的醫療諮詢或護理。如果您的健康持續出現問題或有其他疑問，請諮詢您的醫師。如您對用藥有任何問題或需要更多資訊，請向藥師諮詢。Kaiser Permanente 不特別推薦本文所提及的藥物或商品。本文所列的任何商標名稱僅供方便辨識之用。