

| 乳房健康照護 Breast Health |



醫生，我有問題

我朋友說她的左邊乳房摸起來有硬塊，會不會是乳癌啊？

根據民國95年衛生署統計資料，乳癌發生率高居台灣女性癌症第一位，死亡率為第四位，且好發年齡在45歲至64歲，發病年紀較歐美年輕。若能早期發現、早期治療，則可將乳癌造成的威脅降到最低。定期乳癌篩檢是早期發現乳癌的不二法門，包括自我乳房檢查、醫師理學檢查及乳房影像學檢查。歐美國家已證實50歲以上婦女每3年一次乳房攝影約可以降低20%至30%的乳癌死亡率。

| 乳癌篩檢的方法 |

1. 乳房自我檢查：

在每次月經結束後做自我檢查（站立及平躺），經由每月的練習，婦女可瞭解到乳房觸感的特質，若有任何異狀如摸到硬塊，就可以及早察覺，並進一步就醫。有時乳房正常的生理性結節與腫瘤很難區別，可觀察腫瘤大小是否隨月經週期而變化，同時觸摸兩側乳房相對稱位置比較，或觀察1、2個月經週期看

腫塊是否消失。

2. 醫師理學檢查：

35歲以上每年專科醫師檢查，50歲以上每2年1次乳房攝影檢查，盡量安排於月經週期前半段檢查，觸診乳房及腋下是否有腫瘤或異常；觀察乳房外觀是否有不對稱、皮膚紅腫或橘皮變化、局部乳房或乳頭凹陷、乳頭濕疹等；輕捏乳頭是否有異常分泌物。在做乳房影像學檢查之前，醫師先做理學檢查，若有懷疑的腫塊在判讀超音波或X光片時可提高警覺，增加乳癌檢出率。

3. 乳房影像學檢查（乳房X光攝影及乳房超音波檢查）：

乳房X光攝影可偵測出臨床理學檢查摸不到的乳房病灶，如微小鈣化點（可能是早期乳癌的徵兆），或是小於1公分的小結節。若乳房腺體較緻密則不容易看到腫塊；臨床上有約10%至30%的乳癌無法以此檢查發現異常，乳房超音波可補其不足，有時可以偵測到乳房X光攝影

未能發現的乳癌。對年齡小於35歲、擔心輻射線的暴露或乳腺較緻密的女性，乳房超音波檢查可發現約0.5公分的腫瘤，且可分辨腫瘤是實心或是囊腫。因此，建議婦女40歲開始接受乳房X光攝影篩檢，以後則每年以超音波及乳房攝影交替檢查；50歲以後的篩檢則以乳房攝影為主，全民健保提供50歲以上未滿70歲的婦女每兩年一次乳房X光攝影篩檢。

| 易罹患乳癌的高危險群 |

1. 家族乳癌病史。
2. 乳房切片有不正常細胞增生現象。
3. 未曾生育或30歲後才生第一胎。
4. 初經早於12歲、停經在55歲以後。
5. 停經後使用荷爾蒙補充。
6. 有喝酒習慣。
7. 卵巢癌及子宮內膜癌患者。
8. 高脂肪飲食，停經後肥胖。
9. 長期暴露在有輻射線的環境中。

| 要怎麼預防才好？|

1. 生活方式改變：健康低脂飲食，減少致癌物（戒菸、戒酒）及規律的運動。
2. 女性荷爾蒙的使用需請醫師評估，不要太晚生育，並且盡量哺餵母乳。
3. 定期做乳癌篩檢。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 乳房及腋下摸到腫塊或異常變化。
2. 乳房外觀不對稱、乳房局部凹陷或乳頭凹陷。
3. 乳頭濕疹、皮膚紅腫、發炎或橘皮變化，或乳頭有異常分泌物。
4. 與月經週期無關的持續性定點乳房疼痛。

乳房的自我檢查法

檢查時機：

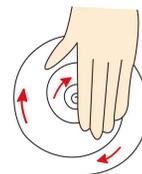
- 一般婦女：生理期後一週內檢查。
- 停經後更年期婦女：每月固定一天實施一次。

1. 端坐鏡前，雙臂自然下垂，看看兩側乳房有無大小不同，形狀異樣；皮膚有無皺縮或凹陷；乳頭表皮有無改變；輕壓乳頭有無液體流出。其次，兩手上舉，再同樣觀察乳房。



2. 浴後仰臥，將浴巾或小枕頭置於肩下開始檢查，查完一邊，再查另一邊。

3. 如下圖所示，依箭頭所指輕觸乳房組織，注意有無發現硬塊及增厚變化。切記要包括所有乳房。



4. 坐正，將一手放在頭後，重複以上步驟，如發現有任何異樣，請儘快去找專科醫師複查。

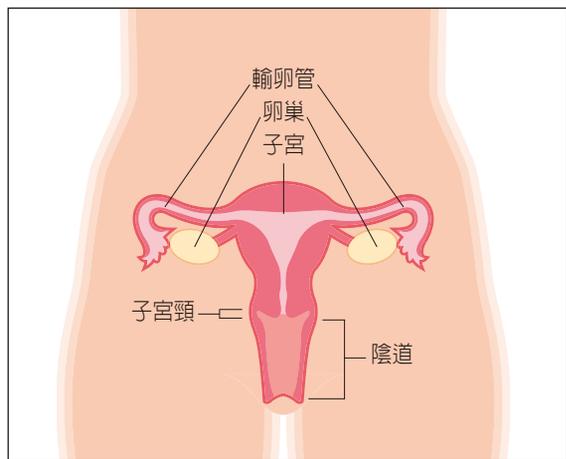
(取材自《乳癌防治手冊》/ 嬰兒與母親雜誌社出版)

| 婦女健康 Gynaecological Health |



醫生，我有問題

到底多久要做一次子宮頸抹片檢查？



許多女性生殖系統的疾病是可以早期發現、早期治療的，因此婦女對於婦科方面的健康問題，除了平時的自我觀察外，定期骨盆腔內診及子宮頸抹片對婦女健康是非常重要的。

| 自我檢查 |

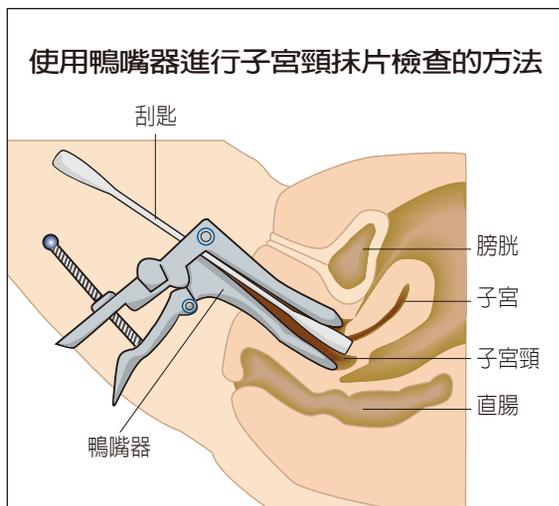
1. **陰道分泌物**（俗稱白帶）：生育年齡婦女受女性荷爾蒙的刺激，陰道會分泌一些液體，因此每個婦女會出現白帶來提供陰道潤滑。正常的分泌物為無色至淡黃色、無味、無刺

激性，至於黏稠度及分泌量則因人而異。在排卵時會有較多清澈、滑的黏液；正常的陰道呈酸性，並有自我保護的機制，並不需要做特別的沖洗；若分泌物的量、顏色、質地、或味道有異，則可能是陰道受到感染或子宮疾病等現象。

2. **尿液**：除了小便灼熱感、解尿次數增加、頻尿等症狀外，必須留意小便是否有血、混濁或殘渣等，這可能是尿道感染的現象；另外也要注意是否有膀胱控制的問題，如尿失禁。

| 骨盆腔檢查 |

骨盆腔檢查是醫師使用陰道鴨嘴器撐開陰道，以觀察子宮頸和陰道的上半部；另外從腹部或指內診方法可檢查骨盆腔內的器官如子宮、卵巢、輸卵管、陰道、膀胱及直腸是否有異常。藉由檢查時是否有疼痛、器官相對位置、形狀及大小可以診斷出一些如骨盆腔感染、子宮或卵巢構造上的疾病。



| 子宮頸抹片檢查 |

子宮頸抹片檢查是目前篩檢子宮頸癌最有效的方法，經由早期發現、早期治療，子宮頸癌治癒率可達95%以上。

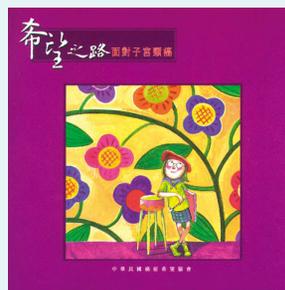
1. **對象：**凡有性經驗的婦女。尤其早婚、生育子女多、性生活頻繁或子宮頸曾受病毒感染者，為高危險群，應特別注意。
2. **如何檢查：**將鴨嘴器置於陰道內將陰道撐開，再以小木棒或小刷子在子宮頸上輕輕刮取剝落的上皮細胞，塗抹於玻片上，染色後透過顯微鏡檢查是否有癌細胞存在。子宮頸抹片檢查過程簡單，多半不感覺疼痛。
3. **多久檢查一次：**每3年至少一次。30歲以上政府每年提供一次免費子宮頸抹片檢查。

4. 注意事項：

1. 盡量於月經結束後1、2週受檢。
2. 檢查前一天，避免性行為、沖洗陰道、盆浴及使用陰道塞劑或衛生棉條。

健康九九衛生教育網免費下載： 《希望之路——面對子宮頸癌》

這是專為罹患子宮頸癌病人所製作，它提供了於罹癌治療各期所



要知道的疾病相關資訊，使他們在接受治療及追蹤時，可以更順利地與醫護專業人員做充分溝通。內容除了子宮頸癌相關生理解剖及疾病介紹外，更有於接受手術、放射線和化學治療時會有的副作用及注意事項的衛教，另更附加國內各項相關機構及資源；希望協會衷心期待這些全方位的設計，能幫助正迷失在癌病國度的病友們贏得漂亮、迎向健康。（中華民國癌症希望協會製作發行）

| 懷孕 Pregnancy |



醫生，我有問題

要怎麼做，才能生出健康的寶寶？

| 受孕前 |

完整的健康檢查及諮詢：包含有血液檢查、德國麻疹抗體、遺傳疾病的諮詢、牙科，以及性病檢查等；對於患有糖尿病、高血壓、癲癇、或正在服用某些藥物的病人，應在準備懷孕的同時與醫師討論藥物的安全性。

飲食：多補充綠葉蔬菜、豆類、麥片及穀類食物，注意葉酸的補充（每天0.4mg）。

戒酒、戒菸：不喝酒或含酒精飲料、避免咖啡、茶、可樂的攝取。

多運動及控制體重。

| 第一孕期（第1至16週）|

受精卵快速分化形成胚胎，是各組織器官開始形成的階段，這個階段中如果有服入或接觸導致畸胎的東西或外力的作用，容易導致胎兒畸形或流產。

1. 注意和生育健康有關的保健知識，補充完整的營養，持續葉酸的補充。
2. 認識孕期的各種危險因素，避免接

觸致畸胎物（如藥物、放射線、感染、酒精、尼古丁等）。

3. 預防流產。

4. 常見的不適與處理。

(1) 噁心和嘔吐

- 在起床前吃2到3片蘇打餅。
- 少量多餐。
- 避開特殊氣味的食物。
- 補充維他命B6、五穀堅果及豆類。

(2) 陰道分泌物增加

- 若是生理變化導致者不需治療。
- 分泌物過多、有異味或搔癢者必須治療；覺得不適時，應勤換棉質內褲，並注意陰部通風及衛生。

(3) 頻尿

- 生理性頻尿可在產後恢復。
- 檢驗小便或做培養，若有尿路感染、排尿困難或疼痛，應接受治療。

| 第二孕期（第17至28週）及 第三孕期（第29至40週） |

1. 合理豐富的營養膳食，補充鈣質。
2. 學習母乳餵養、乳房護理、生產前

兆及分娩過程的知識。

3. 多休息，預防早產。

4. 常見的不適與處理。

(1) 腿痙攣

- 可喝牛奶、吃小魚乾等富含鈣質的食物。

- 按摩及抬高下肢，讓腿部保暖。

(2) 踝部水腫

- 坐著或休息時，抬高雙腿。

- 避免束縛腿部。

- 勿吃太鹹的食物。

- 嚴重時，應立即就診。

(3) 痔瘡

- 多攝取蔬菜、水果。

- 溫水坐浴。

- 排便時不可過度使用腹部的力量。

(4) 呼吸困難

- 衣著寬鬆、避免到擁擠的場所。

- 站或坐時保持正確姿勢。

- 心肺有問題者應請教醫師。

| 需立刻就醫的情況 |

1. 若陰道出血，無論多寡都要就醫。

2. 持續或嚴重的嘔吐。

3. 視力模糊。

4. 持續性或劇烈性的頭痛。

5. 尿量減少或小便時有疼痛的灼熱感。

6. 臉和手部浮腫。

7. 胎動停止或減少。

8. 持續性或劇烈性腹痛。

9. 突然發冷發熱。

10. 碰到任何沒有把握與判斷的現象。

Ms.葉 有話要說



葉酸對孕婦為什麼很重要？

葉酸，是一種水溶性維他命，懷孕期間如果缺乏葉酸，會有貧血、倦怠、臉色蒼白、暈眩、情緒低落、皮膚灰褐色素沉澱、呼吸急促等症狀，同時也會導致胎盤自動剝落、自發性流產、早產、生產困難、嬰兒容易夭折、罹患神經管缺陷、或嬰兒體重過輕等情形。

哪些食物含有葉酸？像大麥、豆類、牛肉、小麥胚芽、糙米、乳酪、雞肉、綠葉菜類、羊肉、扁豆、肝臟、牛奶、柳橙、豬肉、鮭魚、鮪魚等。

健康九九衛生教育網免費下載：《孕婦護照》

關於孕婦的衛教知識在健康九九衛生教育網上有相關手冊或文章可以索取及參閱。（健康九九衛生教育網<http://health99.doh.gov.tw/>）

| 經痛 Menstrual Cramps |



醫生，我有問題

每次那個來，都痛到在床上打滾，
吃藥有效嗎？

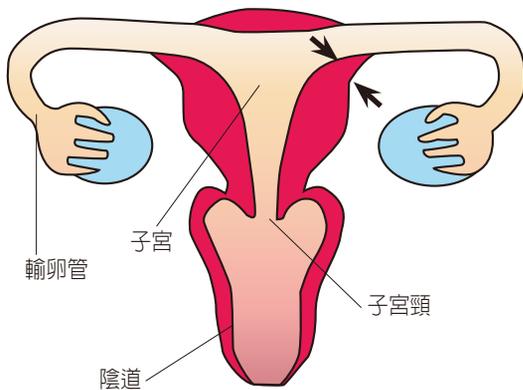
| 會有哪些狀況？ |

定義：

許多婦女在月經來潮前後會發生一些嚴重的下腹部疼痛症狀，稱為經痛。一般為輕度到厲害的下腹部疼痛合併生理上的症狀如腰背或腿部的不適、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、腹瀉或便秘、心跳加速、流汗等症狀。經痛又

經痛的原因

經痛可能與子宮製造的前列腺素有關，這種荷爾蒙會刺激子宮收縮而造成疼痛。



可分為原發性經痛和繼發性經痛。一般而言，原發性經痛的盛行率約為75%，而其中15%的病人的症狀可能嚴重到無法工作而需要尋求治療；38%的原發性經痛在初經開始一年內發生，約有20%則是發生在初經4年以後。

造成原因：

1. 真正的病理機轉，至今還不是很清楚。一般認為原發性經痛發生的年紀多在20歲以下，找不到特別的器質性變化。可能與子宮製造的前列腺素有關，這種荷爾蒙會刺激子宮收縮而造成疼痛。
2. 繼發性經痛則有骨盆腔發炎、子宮內膜異位症或子宮肌瘤或瘰肉、子宮頸狹窄等，經痛在行經前幾天就會發生。其他如使用子宮內避孕器的前幾個月，可能會增加經痛的不適。
3. 由於每個人對疼痛的耐受程度不同，因此經痛的臨床表現有著明顯的個體差異。一般而言，緊張或壓力也可能增加子宮收縮或造成疼痛的耐受力下降，使得不適感增加。



經痛是許多女性的一本難念的經。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 規則的運動可以減少疼痛的嚴重度。
2. 放鬆心情，自我調適，下班後充分休息，減少上班時所累積的壓力。
3. 使用前列腺素合成酶抑制劑（非類固醇抗發炎劑）來治療，大約72%的病人症狀可減輕，在經期開始第一天或症狀開始時使用。一般可能

對腸胃道造成刺激，建議於用餐時服用。

4. 經痛若為子宮頸狹窄造成者，在懷孕並且經陰道生產後，症狀可能獲得較長期的緩解。
5. 使用子宮內避孕器者，如果疼痛症狀持續或惡化，可能需要與醫師討論是否拿掉避孕器，改採其他避孕措施。口服避孕藥也可以有效減輕經痛症狀，對於需要避孕的女性或對非類固醇抗發炎劑過敏者提供另一種選擇。
6. 若其他不適症狀較經痛更為明顯時（如體重增加、頭痛、乳房脹痛或情緒變化等），可參考經前症候群的照護（第230頁）。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 不論在經血來潮或非經期時，如果您有突然、持續且嚴重的下腹疼痛。
2. 經痛的症狀變得更糟。
3. 經血來潮後，疼痛的症狀未緩解。
4. 有合併發燒的情形。
5. 疼痛在經期前5至7天開始，或者在經期結束後仍未緩解。
6. 疼痛經過3個週期的自行治療仍未改善，或已經嚴重影響生活時。
7. 如果您懷疑您的疼痛是因為子宮內避孕器所造成的。
8. 症狀已經超過您所能承受的時候。

| 月經週期異常及不正常子宮出血

| Irregular Periods and Bleeding between Periods |



醫生，我有問題

我最近月經結束後，還會滴滴答答一點出血，這是更年期前兆嗎？

| 會有哪些狀況？ |

定義及臨床表現：

一般月經約持續4至6天，月經週期約3至5週。正常月經量約50毫升（一天約換2至3塊衛生棉即可），多於80毫升即認為不正常。月經週期少於21天或者長於35天，或者在兩次月經中間有出血或斑點狀出血的現象，都是不正常出血。

造成原因：

大多數婦女終其一生都曾經發生過月



月經不規則是很多女人說不出的痛。

經不規則或經血不來的現象，月經週期異常的原因十分廣泛，一般常見原因如下：

1. 懷孕通常是第一個要考慮的因素。子宮異常出血也可能是不正常懷孕如子宮外孕或是自然流產的現象。
2. 緊張或壓力、體重下降或上升（節食、厭食症或肥胖者）、運動過量或旅遊等。
3. 使用荷爾蒙類的避孕方法。
4. 停經前或初經（第一次月經來潮）後的幾年內，可能會有生理性的週期異常。
5. 使用特殊藥物（如類固醇、某些鎮靜安神藥物、毒品或控制飲食的藥物等）。
6. 內分泌及荷爾蒙不平衡或其他器質性病變等因素。
7. 哺乳期間月經可能不來潮或不規則陰道出血。
8. 使用子宮內避孕器可能會增加點狀出血的機率。

9. 排卵期有時可能會發生點狀出血的情形。

| 該注意哪些事情？|

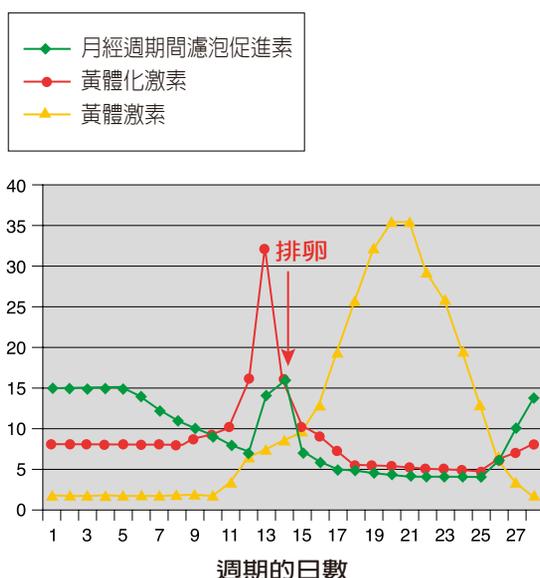
1. 如果您在前一個月內有過性行為，可先在家做驗孕試驗，以確定是否懷孕。
2. 避免因節食而導致偏食或過度限制卡路里的攝取，導致體重下降得太快。
3. 規則的運動，並避免運動過量。
4. 若因壓力過大或容易緊張，請學習如何釋放壓力，調整生活作息。
5. 如果大於45歲以上，則有可能是停經前的生理反應。
6. 請記錄每月月經週期，必要時可記錄每日的基礎體溫。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 突然出現大量的陰道出血時（例如8小時內衛生棉濕透超過8片），且發生休克症狀，請立即到急診室。若無休克症狀，請尋求家庭醫師協助。
2. 有可能懷孕且出現下腹部疼痛或任何陰道出血現象，請立即與家庭醫師聯絡。
3. 驗孕呈陽性反應，請醫師再次確認後可以開始規則的產前檢查。
4. 連續兩個週期異常，而在以往從未發生過這個現象時。
5. 持續服用避孕藥未曾停止，且經過2

- 至3個正常週期而月經未來潮時。
6. 已超過16歲而仍未有月經來潮時。
7. 有不正常出血合併發燒症狀時。
8. 於非月經期出現陰道出血超過一星期以上者。
9. 出血現象發生在性行為或陰道灌洗後。
10. 超過35天經血未來，於非月經期來潮或月經期超過8天以上。
11. 如果您已在使用任何荷爾蒙療法，而您的月經週期與醫師所描述有出入時。
12. 如果您已停經，而仍有不正常陰道出血時。

停經前的不正常子宮出血多因荷爾蒙異常所致



| 停經期 Menopause |



醫生，我有問題

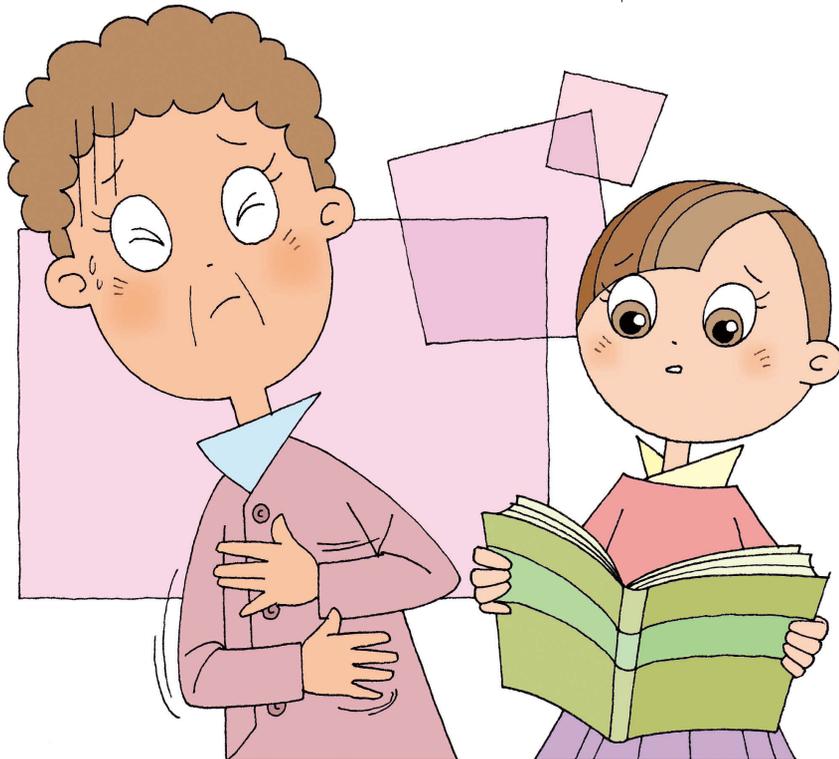
那個不來了，就表示進入停經期嗎？

| 會有哪些狀況？ |

定義：

隨著女性年紀增長，卵巢逐漸無法製造足夠的女性荷爾蒙（動情激素、黃體素），進而月經週期停止，失去生育能力。

大部分女性約在50歲左右停經，但停經從41歲到59歲都有可能發生。婦女停經的年齡通常和她的母親相近。婦女外科手術移除雙側卵巢後也會進入停經狀態。但僅切除子宮，保留卵巢的女性，雖然沒有月經，但她也要到卵巢功能不足時，才進入停經期。



停經期伴隨的症狀

- 月經週期或月經量改變。
- 熱潮紅。
- 陰道乾燥，行房時疼痛。
- 泌尿道容易感染。
- 常會有情緒困擾，如憂愁、焦慮、失眠等。

如果您在45歲之前，月經已經不來，應由醫師確認是否真的已進入停經期，以排除其他疾病的可能性。

停經期有時可能需要幾年的時間，通常超過一年月經沒來才算進入停經期。

臨床表現：

某些婦女停經時僅有些微不適，多數人都會順利渡過，但有些婦女會伴隨以下症狀：

1. 月經週期或月經量改變。這通常是停經的先驅症狀。
2. 熱潮紅，這是停經期最常見的困擾。從胸口到頭好像有一波一波熱浪來襲，皮膚發紅或流汗，胃不舒服、頭暈、心悸。
3. 陰道乾燥，行房時疼痛。這是由於分泌潤滑液的腺體老化，可局部使用動情激素乳膏或水溶性潤滑劑來改善。
4. 泌尿道容易感染，如果有頻尿、急尿、小便灼熱感，請諮詢您的家庭醫師。
5. 許多婦女在停經期常會有情緒困擾，如憂愁、焦慮、失眠等。如果情緒問題影響到日常生活，請和您的家庭醫師聯絡。

| 我該怎樣照護自己？|

您可以用下列的方法來減緩熱潮紅的不適：

1. 將室溫調低，臥室溫度保持涼爽。
2. 穿著易於穿脫的衣服，當您覺得太熱時，方便脫掉。
3. 衣物改棉質或其他較透氣的天然纖維，睡覺時蓋輕薄的棉被。
4. 當覺得開始熱潮紅時，您可以喝一些冰涼的開水或飲品。
5. 避免酒精類飲料。

| 停經期的藥物治療 |

荷爾蒙補充療法：

使用外加的荷爾蒙（動情激素、黃體素）來減緩停經期的症狀，減緩骨質疏鬆。您可以與您的婦產科醫師討論荷爾蒙療法的好處與壞處。如為了治療骨質疏鬆，目前尚有許多其他藥物可供選擇。

其他替代療法：

如動情激素乳膏、抗憂鬱劑、大豆異黃酮、月見草油等，可以幫助舒緩停經期的症狀，請與您的醫師討論。

| 什麼時候需要找醫師？|

當有以下不正常出血情形時，應與您的醫師諮商。

1. 月經量大增。
2. 經期過久。
3. 行房後出血。
4. 經期過密，3週內就來。
5. 月經經期間隔期間仍有出血。

| 經前症候群 Premenstrual Syndrome |



醫生，我有問題

每次來之前都會變得脾氣暴躁，
而且很想吃糖，這算正常嗎？



少喝咖啡可以減緩經前症候。

大部分女性在經前都曾經歷一些輕微的不適症狀（如腹部絞痛、輕微乳房壓痛等），這些症狀都被認為是月經週期的正常反應。但是如果症狀過於明顯，就可能是經前症候群的表現了。

| 會有哪些狀況？ |

定義：

在月經來潮前約5到11天出現包含生理上及心理行為上的症狀，嚴重到工作及人際關係因此受到影響，通常症狀在月經開始後的24小時內結束。

臨床症狀：

許多生理上及心理行為上的症狀會顯

現出來，症狀因人而異。最常見為一些緊張、焦慮、情緒起伏很大或者坐立難安等心理上的變化。此外，常見的生理反應有體重上升、乳房及腹部脹痛、肢體腫脹感或青春痘的產生等。其他如頭痛或肌肉痠痛、食慾上升（特別是嗜吃甜食）、全身無力或缺乏活力、性慾降低、健忘，甚至睡眠障礙等都可能發生。

發生率：

大約40%的婦女曾受此影響，20至30歲女性最常發生，2%至3%有較厲害的症狀。

造成原因：

真正的致病機轉目前還不是很清楚，主要與荷爾蒙或內分泌系統的變化有關。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 少量多餐、多攝取高蛋白、穀類、水果及蔬菜。避免動物性脂肪及甜食的攝取。

2. 減少鹽分攝取以防止水分滯留在體內。
3. 減少菸、酒及咖啡的攝取。
4. 規則運動。
5. 盡量在此期間減少您的壓力指數或工作量，嘗試一些減壓活動如瑜珈、伸展操、或常做深呼吸等。
6. 也有報告指出，適量補充維他命B6、維他命E及鈣與鎂等，可以有效紓解經前症候群，但不宜過量。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 症狀持續在每次月經週期前發生，且每次會嚴重影響到您的日常生活作息，中斷原本的生活規律時。
2. 月經週期開始幾天後，經前症候群的症狀仍無法結束時。
3. 出現不同於往常的特殊症狀時。
4. 有明顯的憂鬱、焦慮、煩躁不安、對活動失去興趣、瀕臨失控感等經前憂鬱症的症狀出現時。



Ms.葉 有話要說

記錄《經期日記》

如果您在經前有上述症狀，而且影響到日常生活作息時，請做《經期日記》，記錄以下項目，供醫師做診斷參考：

1. 經前症狀及嚴重程度。
2. 症狀發生的正確日期。
3. 您的月經週期時間。

| 陰道炎 Vaginitis |



醫生，我有問題

分泌物帶有魚腥味，是哪一種陰道炎？

| 會有哪些狀況？|

定義：

任何一種陰道的感染、發炎或刺激，都可以稱為陰道炎。

臨床表現：

常見的症狀包括陰部的搔癢、紅腫、疼痛、灼熱感、不正常的分泌物增加（包括顏色、量、氣味及形態的改變）、性交疼痛、小便疼痛或頻尿等。

造成原因：

感染、過敏、刺激物（如陰道沖洗液、外陰部的噴劑或清潔劑等）、缺少荷爾蒙或發生性行為等，有時可能超過一種以上的因素引起。

常見的感染性陰道炎及其症候：

1. 細菌性陰道炎：陰道分泌物通常呈薄狀灰白色，帶有魚腥味，且其味道在月經期間或性交後更明顯。少部分的病人會有陰部搔癢、刺痛感、小便疼痛或性交疼痛的症狀。
2. 白色念珠菌陰道炎：常伴隨嚴重搔癢、燒灼感、刺痛感，陰部有紅腫或破皮現象，其分泌物為白色混濁狀，

較無臭味；也可能有頻尿、小便疼痛或性交疼痛等現象。有些特殊狀況容易併發這類感染，例如使用廣效抗生素或類固醇、懷孕、糖尿病、免疫力較差等。

3. 陰道滴蟲感染：陰部常有搔癢、紅腫、刺痛感，並出現大量黃綠色（有時為白色或灰色）有泡沫且味道難聞的分泌物，而頻尿、小便疼痛或性交疼痛等現象也常合併出現。嚴重時，可能產生下腹部疼痛、陰唇和靠近陰部的皮膚產生脫皮現象。

| 要怎麼預防才好？|

1. 避免多重性伴侶，進行安全的性行為，請伴侶戴保險套。
2. 保持陰部的乾燥，避免時常使用衛生護墊。穿著透氣的服裝，避免緊身衣褲；不要常使用清潔劑清洗陰部（如陰道內灌洗液、外陰部的噴劑等）。
3. 上完廁所由前面往後擦拭，才不會

- 把肛門的細菌帶到陰道。
4. 月經期間時常更換衛生棉墊或棉條（1天至少更換3次以上），並且不要使用棉條過夜。
 5. 補充乳酸菌（如優格或優酪乳等）維持陰部酸鹼值及菌種的平衡。
 6. 如為糖尿病患者，控制好血糖也有助於預防陰道炎。
 7. 避免壓力，睡眠充足。

| 我該怎樣照護自己？|

陰道炎的症狀可能在無治療的狀況下3至4天後改善，若無進展即需就醫。

陰道炎時需注意下列情形：

1. 避免性行為。
2. 避免搔抓陰部，可用冷水沖洗減緩癢的症狀。
3. 確定陰道內無衛生棉條或其他異物的存在。
4. 避免使用陰道內灌洗液。
5. 穿著寬鬆透氣的衣物。
6. 若懷疑有懷孕的情形，可先驗孕。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 出現異常的陰道分泌物、氣味、搔癢、燒灼感、刺痛感或出血等症狀。
2. 性交疼痛或性行為後出血等現象。
3. 骨盆腔疼痛或下腹痛，並有發燒，以及合併異常的陰道分泌物。
4. 頻尿或小便疼痛等。
5. 自我照護無效時。

6. 懷疑自己暴露於性傳染病時，性伴侶也需就醫治療。
7. 在治療後，短時間內症狀又復發。

Ms.葉 有話要說

去看醫師前要注意的事情

陰道炎的療效和診斷正確與否有直接的關係，所以，為了避免不必要的干擾，在就診前要注意：

1. 就醫前24至48小時不要使用任何清潔液沖洗陰道。
2. 不要在外陰部使用除臭劑或噴香水等。
3. 就醫前48小時不要有性行為或在陰道內塞置物品（如棉條等）。

