



# 阴道炎反复，或是3点没做对

◎余姚市临山中心卫生院 魏红丹

姐妹们有没有发现，明明已经很注意卫生了，内裤天天换、洗液天天用，可私处的瘙痒、异味还是像甩不掉的橡皮糖一样黏着自己？其实阴道炎反复发作的背后，可能正是那些你以为正确的护理方式在悄悄帮倒忙。

## 过度清洁：你以为的“干净”可能害了你

### 1. 阴道生态系统的精妙平衡

阴道本身有强大的自洁能力。阴道黏膜表面驻扎着30余种微生物，其中乳酸杆菌占据主导地位。这些“原住民”依靠分解糖原产生乳酸，将阴道pH值维持在3.8~4.5的弱酸性环境。这种酸性屏障能抑制致病细菌黏附，促进免疫球蛋白分泌，堪称天然的生物防护膜。但很多人误以为“洗得越勤越好”，甚至频繁使用洗液灌洗阴道，但过度使用洗液时，碱性成分会直接破坏这种微生态平衡，相当于给有害微生物发放了“居住许可证”。

### 2. 清洁误区的具体表现

包括但不限于：每日使用含杀菌成分的私处护理液、沐浴时用花洒直接冲洗阴道内部、如厕后过度擦拭导致黏膜破损。更隐蔽的伤害来自含荧光剂、芳香剂的护垫，这些化学物质持续接触外阴皮肤，可能引发接触性皮炎，为病原体入侵打开通道。

### 3. 科学护理的4个维度

(1) 清洁范围：仅需清洗外阴褶皱处，阴道内部具有自净功能。

(2) 水质选择：流动温水优于盆浴，避免使用温泉水等含矿物质水质。

(3) 擦拭技巧：小便后从前向后轻蘸吸干，大便后建议清水冲洗。

(4) 材质把控：选择无钢圈、无蕾丝装饰的纯棉内裤，每日高温

烫洗晾晒。

## 见好就收的用药习惯最危险

### 1. 药物治疗的完整周期逻辑

以霉菌性阴道炎为例，克霉唑栓剂需要连续使用7天才能穿透菌丝体结构，彻底杀灭深部真菌。提前停药会导致处于休眠状态的孢子重新激活，产生耐药突变株。因此，坚持完整的治疗周期是治愈阴道炎的关键。

### 2. 混合用药的潜在风险

部分患者同时使用甲硝唑栓以及乳杆菌活菌制剂，看似在杀菌后补充益生菌，实则两类药物存在拮抗作用。一起用的后果可能是：活的乳杆菌被杀死，达不到期望的治疗效果。更危险的是将氟康唑同降糖药联用，可能引发严重低血糖反应。临床统计表明，自我药疗导致菌群紊乱的病例占复发性阴道炎的41%。

### 3. 精准医疗的必要性

基于显微镜湿片法、胺试验、pH试纸检测三阶梯诊断法，可在10分钟内区分细菌性/霉菌性/滴虫性阴道炎。针对不同的病原体，需制定不同的治疗方案，例如：线索细胞阳性需用克林霉素，芽生孢子阳性选择氟康唑，滴虫感染则需伴侣同治。精准诊断可增加疗效，提高治愈率。

## 忽视身体发出的预警信号

### 1. 免疫系统与黏膜防御的联动

阴道壁上皮细胞每隔一段时间会更新一次，当长期熬夜导致皮质

醇水平升高时，细胞再生速度下降17%。压力激素还会抑制Th1细胞因子分泌，使局部免疫应答能力减弱。这就是为什么月经前、出差期间更易复发感染。

### 2. 代谢紊乱的连锁反应

糖尿病是由遗传和环境因素共同引起的代谢紊乱为主要表现的临床综合征，患者体内的高血糖环境，为病菌提供了“生根发芽”的好环境；糖尿病使人免疫力下降，难以有效抵抗病菌的侵袭；高血糖可导致女性阴道黏膜干燥、萎缩，削弱局部抵抗力，这些都会增加女性患阴道炎的风险。

### 3. 系统性调理方案

(1) 睡眠管理：良好的睡眠是恢复体力的关键，对于维护阴道健康同样重要。保证每晚7~9小时的高质量睡眠，有助于调节内分泌系统。建议养成规律的作息习惯，避免熬夜，创造一个安静、舒适的睡眠环境，以提高睡眠质量。

(2) 膳食补充：每日摄入10mg锌元素（如牡蛎、南瓜子）有助于增强黏膜修复能力。

(3) 压力释放：当压力过大、情绪焦虑时，更容易发生阴道炎。因此，学会有效管理压力至关重要。可以尝试进行深呼吸练习、瑜伽或冥想，这些都有助于放松心情，减轻压力。此外，培养兴趣爱好，与亲朋好友交流分享，也能有效缓解情绪焦虑。

(4) 运动处方：每周150分钟中等强度运动促进血液循环，增强免疫力。

对抗反复发作的阴道炎，本质上是在和自己的身体对话。停止那些用力过猛的护理方式，给阴道菌群自我调节的空间，用科学治疗代替盲目用药，让身体回归自然平衡的状态。记住，私处健康不需要“大扫除式”的护理，温和的维护和耐心的调理才是解决问题的金钥匙。🔑