



阴道炎护理， 避开3大误区

◎仪陇县人民医院 朱婷婷

阴道炎作为女性常见的妇科疾病，给许多女性的生活带来了困扰。在应对阴道炎时，正确的护理至关重要。然而，实际生活中存在不少护理误区，不仅无法缓解症状，甚至可能加重病情。今天，我们就从护理的角度，为大家详细剖析阴道炎护理中的错误做法，帮助大家走出误区，科学护理。

清洁误区：过度清洁与清洁不当

1. 过度使用洗剂

很多女性认为，阴道炎是细菌滋生导致，用强力洗剂频繁冲洗阴道就能解决问题。但实际上，阴道有自身的微生态平衡。正常情况下，阴道内的乳酸杆菌能维持阴道的酸性环境，抑制有害菌生长。过度使用洗剂，尤其是具有杀菌作用的洗剂，会破坏阴道的微生态平衡，导致乳酸杆菌减少，反而为有害菌的滋生创造条件。比如，一些女性长期使用含抗生素成分的洗剂，结果阴道炎不但没有好转，反而愈发严重。正确做法是，日常清洁用温水即可，除非医生特别建议，不要随意使用洗剂，更不要频繁冲洗阴道。

2. 清洁方式错误

部分女性在清洁外阴时，方法不正确。比如，有的习惯从后往前擦拭，这容易将肛门处的大肠杆菌等细菌带到阴道，增加感染风险；还有些女性使用粗糙的卫生纸或毛巾用力擦拭外阴，可能导致外阴皮肤破损，使细菌更容易侵入。正确的清洁方式是，从前向后清洗外阴，使用柔软、干净的毛巾或纸巾轻轻按

压吸干水分，保持外阴清洁干燥。

用药误区：随意用药与不规范用药

1. 自行买药治疗

当出现阴道炎症状，如白带异常、瘙痒等，一些女性会自行到药店买药治疗。阴道炎有多种类型，如霉菌性阴道炎、滴虫性阴道炎、细菌性阴道炎等，不同类型的阴道炎用药不同。自行买药可能药不对症，延误治疗。例如，霉菌性阴道炎若使用治疗滴虫性阴道炎的药物，不仅无法缓解症状，还可能使病情加重。所以，一旦出现阴道炎症状，应及时就医，通过白带常规等检查明确阴道炎类型，再在医生指导下用药。

2. 不按疗程用药

在用药过程中，部分患者症状稍有缓解就自行停药。阴道炎的治疗需要一定疗程，症状消失并不代表彻底治愈。例如霉菌性阴道炎，即使症状消失，阴道内仍可能存在霉菌孢子，如果不按疗程用药，很容易复发。患者应严格按照医生嘱咐的疗程用药，定期复查，确保彻底治愈。

生活习惯误区：穿着与饮食不当

1. 穿着紧身衣物

很多女性为了追求时尚，喜欢穿紧身牛仔裤、化纤内裤等。紧身衣物会使私处局部温度和湿度升高，这种环境有利于细菌滋生，加重阴道炎症状。化纤内裤透气性差，同样不利于私处的健康。建议选择宽松、透气的棉质内裤，外裤也尽量选择宽松款式，保持私处通风良好。

2. 饮食不健康

辛辣、油腻、甜食等不健康饮食也可能影响阴道炎的恢复。辛辣食物如辣椒、花椒等，会刺激身体，加重炎症反应。油腻食物不易消化，可能导致湿热内生，助长细菌繁殖。甜食摄入过多，会使血糖升高，阴道内糖原增加，为霉菌生长提供养分。女性在患阴道炎期间，应尽量避免食用这类食物，多吃新鲜蔬菜、水果，保持饮食清淡。

3. 忽视心理因素

阴道炎的反复发作以及瘙痒等不适症状，容易让患者产生焦虑、烦躁等不良情绪。而这些负面情绪会影响身体的内分泌系统，降低免疫力，进而影响阴道炎的治疗效果。例如，长期焦虑的患者，身体的应激反应会使激素水平失衡，阴道局部的抵抗力下降，阴道炎更易复发。因此，患者要学会调节自己的情绪，保持积极乐观的心态。可以通过听音乐、散步、与朋友交流等方式缓解压力，必要时寻求心理医生的帮助。

阴道炎的护理需要科学、规范，避免陷入各种误区。从正确清洁、合理用药、改善生活习惯到关注心理调节，每一个环节都关乎阴道炎的治疗与康复。希望广大女性能够正确认识阴道炎护理，用正确的方法呵护自己的健康。☺