

没有性经历，也可能遭遇阴道炎

◎重庆市妇幼保健院 陈彦秋/盛利

“医生，我从来没有过性生活，怎么会得阴道炎呢？”妇科诊室里，年轻女孩满脸通红，眼神里满是震惊、困惑。她因持续几周的外阴瘙痒、分泌物异常就诊，诊断结果却颠覆了她的认知。这样的场景，妇科医生早已司空见惯。“有性生活才会得阴道炎”这一根深蒂固的误解，像无形枷锁，让无数未婚、无性经历女性患病后陷入自我怀疑，甚至因“病耻感”延误治疗，让小问题拖成大麻烦。

要打破对阴道炎的误解，需先认清其本质是阴道微生态系统“失衡叛乱”，而非简单“染上脏东西”。健康阴道中，乳酸杆菌作为“健康卫士”，占菌群90%以上，能分解糖原产乳酸，维持弱酸性环境（ $\text{pH} \leq 4.5$ ），抑制“坏菌”繁殖。一旦乳酸杆菌数量减少、战斗力下降，阴道弱酸性环境被破坏，“坏菌”或外来病原体便会趁机大量繁殖，引发炎症，细菌性阴道病、霉菌性阴道炎等常见类型均由此产生。

多种因素共同作用

阴道炎并非有性经历女性的“专属困扰”，无性经历者也可能因以下这些因素的交织影响而“中招”，了解它们才能更好地预防。

处女膜是误解的核心来源之一，但它绝非密不透风的“防火墙”。多数女性的处女膜中央有自然开口，月经血正是通过这个开口排出。这个天然通道，也让外界细菌、真菌在特定条件下可能“潜入”阴道，它是一道有限的屏障，而非绝对的防护墙。

免疫力下降是无性经历女性

患阴道炎的关键因素。阴道微生态稳定依赖全身免疫。长期熬夜、精神高压导致内分泌紊乱，抑制乳酸杆菌生长；滥用抗生素“敌我不分”，容易引发霉菌性阴道炎；糖尿病控制差，阴道糖原增加，导致念珠菌繁殖；长期节食、营养不良，削弱免疫力，给病菌可乘之机。

不良卫生习惯是阴道炎的“隐形推手”。月经期超过4小时不换卫生巾，容易滋生细菌；排便后从后往前擦，会把肠道细菌带到阴道口导致感染；过度清洁，用冲洗液、碱性香皂洗外阴，会破坏阴道菌群平衡；穿紧身化纤内裤、在不洁泳池/温泉久坐、混洗毛巾内裤，也可能间接接触病菌。

正视疾病无需羞耻

在医生眼中，阴道炎就像呼吸道感染、肠胃消化不良一样，是常见的生理性疾病，与个人道德无关。从女婴到绝经女性，人生各阶段都可能因不同原因患病。“妇科病=不检点”的污名化认知，让太多女性患病后沉默隐忍、网络自查、自行购药，反而延误病情。

请记住，勇敢走进诊室是对自己健康最负责的选择。在医生面前，只有患者和医学问题，无需感到羞耻。尤其要明确告知医生无性生活史，医生会选择不损伤处女膜的检查方式，精准诊断病情。

预防永远优于治疗

预防远胜于治疗，无性经历女性守护私处健康，做好这6点即可：一是正确清洁，每日用流动温水清洗外阴，无需冲洗阴道内部，避免使用各类护理液；二是规范习惯，排便后务必从前向后擦拭，毛巾、水盆专盆专用，定期煮沸消毒、晾晒；三是衣物舒适，选择宽松透气的纯棉内裤，勤换洗，非经期尽量不使用护垫；四是经期呵护，选用合格卫生用品，每2~4小时更换一次，睡前可淋浴清洁；五是增强免疫力，规律作息、避免熬夜、均衡饮食、适度锻炼、保持良好心态；六是谨慎用药，严格遵医嘱使用抗生素、激素类药物，不自行购买服用。

出现症状及时就医

若出现外阴瘙痒灼痛、白带异常（量多、颜色改变、豆腐渣样/脓性/泡沫状、有异味）、尿频尿急尿痛等症状，切勿自行用药。细菌性、霉菌性、滴虫性阴道炎的治疗药物截然不同，用错药会加重菌群紊乱，让病情迁延不愈。正确做法是立即就医，明确诊断后遵医嘱治疗。

最后，愿每一位姑娘都能科学认识自己的身体：患上阴道炎，与个人生活无关，只关乎生理健康。撕掉不必要的标签，坦然守护健康，才是对自己最大的尊重与爱护。😊