

# 破解阴道炎反复发作的六大真相

◎重庆市巴南区中医院 蒋小燕

阴道炎常反复发作，像一场打不赢的“持久战”，消磨着无数女性的心力。今天，我想告诉大家：问题的关键，往往不在于“杀菌不彻底”，而在于您身体的“内在环境”未被根本改善。告别复发，需揭开表象，看清本质。下面，就让我们一起来破解阴道炎反复发作的六大真相。

## 真相一：无效或过度的清洁

许多女性认为反复发作是“没洗干净”，于是各种洗液、护理液轮番上阵，甚至进行阴道冲洗。这其实是最大的误区！

现代医学解读：健康的阴道是一个以乳酸杆菌为主的微生态系统，它们维持着酸性环境，像天然的“护卫队”。频繁使用洗液或冲洗，会无差别地杀死乳酸杆菌，破坏酸碱平衡，反而为致病菌打开大门。

中医智慧视角：阴道自身的微生态和自净能力，就是一股“正气”。过度清洗会耗伤津液与卫气，导致胞宫虚寒或湿热下注，使外邪更易侵袭。

正确做法：每日仅用温水清洗外阴即可，保持干爽。无需清洗阴道内部。

## 真相二：“甜蜜”的饮食在喂养致病菌

如果你偏爱甜食、奶茶、精米白面，那就要高度警惕了。

现代医学解读：高糖分会使阴道内的糖原含量升高，为念珠菌（霉菌）提供丰富的“养料”，导致其疯狂生长。

中医智慧视角：过食甘甜厚腻，损伤脾胃。脾虚则无法正常代谢水湿，导致内湿停滞，久而化热，形成湿热下注的体质。这湿热环境，正是致病菌最理想的“温床”。

正确做法：严格控制糖分摄入，多吃蔬菜、全谷物及无糖酸奶。

## 真相三：免疫力在“报警”

阴道局部的免疫力，是你身体整体免疫力的一面镜子。

现代医学解读：长期熬夜、压力过大、持续疲劳，都会导致机体免疫力下降，阴道黏膜的防御功能随之减弱。

中医智慧视角：熬夜和压力最耗伤气血与肾精。肾气不足，则固摄无力；肝气郁结，则郁而化火，波及下焦，均可诱发炎症。

正确做法：保证规律作息，学会管理情绪，通过运动提升阳气。

## 真相四：陷入“用药-好转-停药-复发”的循环

症状一消失就停药，是导致复发的最常见原因之一。

现代医学解读：药物（尤其是抗生素）在杀灭有害菌时，也会波及乳酸杆菌。未足疗程用药，深处致病菌未被清除，而有益菌群又未恢复，停药后致病菌便会迅速“卷土重来”。

中医智慧视角：西药多偏寒凉，虽能快速清“邪气”，但易损伤脾胃阳气，导致运化功能更差，湿邪更易产生，恶性循环。

正确做法：严格遵医嘱，完成整个疗程，即使症状已消失。

## 真相五：伴侣可能是“无症状携带者”

对于滴虫性阴道炎、霉菌性阴道炎，忽视伴侣的同查同治，会让

努力前功尽弃。

现代医学解读：男性伴侣感染后可能无症状，但在亲密生活中会成为反复感染的源头。

中医智慧视角：此属“邪气”未清，病根仍在。如不节制房事或伴侣未同治，会导致肾精耗伤与外邪反复入侵，病情缠绵难愈。

正确做法：确诊为滴虫性或反复霉菌性阴道炎时，请伴侣一同检查治疗。

## 真相六：你的体质是反复发作的“土壤”

这是最关键的一点。为什么在同样环境下，有人从不犯病，有人却反复中招？根源在于体质。

现代医学解读：个体的激素水平、阴道黏膜抵抗力、菌群定植能力存在差异。

中医智慧视角：阴道炎反复发作的根本在于体内形成了适合致病的“体质土壤”。湿热下注证最常见，白带黄稠、有异味，阴部瘙痒灼热，口苦心烦，舌苔黄腻。脾虚湿盛证，白带量多、色白质稀、无异味，疲劳乏力，食欲不振。肾阳虚证，白带清稀、量多淋漓，腰膝酸软，小腹冷感，畏寒怕冷。

正确做法：这正是中医“治病求本”的优势。通过辨证论治，采用中药内服（如清热利湿、健脾祛湿、温肾固涩之方）结合外用熏洗，从内部改变“湿热”“脾虚”或“肾虚”的体质状态，铲除致病菌赖以生存的“土壤”，方能断根。

亲爱的朋友们，破解了这六大真相，您会发现，预防复发的核心思路需要从简单的“杀菌消炎”，转变为“重建微生态平衡”与“改善内在体质”双管齐下。请记住，您的身体拥有强大的自愈能力。我们需要做的，不是用蛮力去破坏它，而是用智慧去呵护和辅助它。当您把注意力从“消灭敌人”转移到“强大自身”时，您就已经走上了彻底告别反复发作的正确道路。😊