

常识还是误区？妇科护理避坑指南

◎广西壮族自治区北流市大伦镇卫生院 赖坤容

生活中许多看似“正确”的妇科护理常识，实则是流传甚广的误区，若长期遵循，可能会破坏生殖系统健康，甚至诱发疾病。下面，我们就来逐一拆解这些常见误区，帮你建立科学的妇科护理观念。

误区一：清洁越频繁、越彻底越好

“每天用洗液冲洗阴道，才能保持干净卫生”，这是不少女性深信不疑的护理方式。但事实上，阴道并非“无菌环境”，而是存在着以乳酸杆菌为主的正常菌群，它们能维持阴道内的酸性环境（pH值约3.8~4.5），抑制有害菌滋生，这是阴道自身的“防御屏障”。频繁使用妇科洗液，尤其是碱性或含有抗菌成分的洗液，会破坏阴道内的菌群平衡和酸性环境。乳酸杆菌数量减少后，有害菌如念珠菌、滴虫等容易大量繁殖，反而增加阴道炎、外阴炎的发病风险。

正确的做法是：日常清洁只需用流动的温水清洗外阴即可，无需冲洗阴道内部；清洗时应遵循“由前向后”的顺序，避免将肛门附近的细菌带到阴道口；经期可适当增加外阴清洗次数，但同样无需使用洗液。

误区二：经期用卫生棉条更“自由”，可长时间不更换

卫生棉条因体积小、不影响活动，成为许多女性经期的首选。但部分人认为“棉条吸收能力强，半天甚至一天换一次也没关系”，这种想法存在极大的健康隐患。卫生棉条在阴道内吸收经血后，会形成温暖潮湿的环境，若长时间不更换（超过4~8小时），细菌易大量繁殖，可能引发细菌性阴道炎，严重时还可能导致“中毒性休克综合征”。

（TSS）”——这是一种由金黄色葡萄球菌等细菌产生的毒素引起的急性感染性疾病，可能出现高热、皮疹、低血压等症状，危及生命。此外，更换棉条前若未彻底清洁双手，也会将细菌带入阴道。

正确的做法是：卫生棉条每4~8小时更换一次，量多时可缩短更换时间；更换前后务必洗手；夜间睡眠时，建议选择吸收量更大的夜用卫生巾，或交替使用棉条与卫生巾，减少感染风险。

误区三：“白带异常”就是有炎症，自行用药就能好

白带是女性生殖系统健康的“晴雨表”，但很多女性一发现白带颜色、质地改变，就认定是“阴道炎”，自行购买抗菌栓剂或口服药使用。其实，白带的状态会随生理周期变化，并非所有“异常”都是疾病信号。比如，排卵期前后，雌激素水平升高，白带会变得透明、稀薄、呈蛋清状，并且量会增多，这是为了便于精子通过，属于正常生理现象；经期前后，白带可能因盆腔充血而量稍多，质地偏黏稠，若无异味、瘙痒，也无需过度担心。若盲目自行用药，尤其是抗生素类药物，不仅可能不对症，还会杀死阴道内的正常菌群，导致菌群失调，加重症状或诱发其他感染。

正确的做法是：若白带出现明显异常，如颜色变黄、绿、灰，伴有腥臭味、鱼腥味，或伴随外阴瘙痒、灼热感、疼痛等症状，应及

时就医，通过白带常规检查明确病因，再在医生指导下规范用药。

误区四：没有性生活，就不用做妇科检查

“妇科检查是已婚女性的事，未婚、没有性生活的女性不需要做”，这种观念让很多年轻女性错过了早期发现疾病的机会。事实上，妇科检查的范围不仅包括生殖系统感染，还涵盖了子宫、卵巢等器官的健康筛查，部分疾病与性生活无关，且在未婚女性中也可能发生。比如，多囊卵巢综合征常见于青春期女性，可能导致月经不调、多毛、痤疮等症状，若不及时干预，可能影响生育；卵巢囊肿、子宫肌瘤等疾病也可能发生在未婚女性身上；此外，青春期女孩若出现月经异常、外阴瘙痒等问题，也需要通过妇科检查明确原因。对于没有性生活的女性，医生会选择不破坏处女膜的检查方式，如腹部B超、直肠指检等，无需担心隐私问题。

正确的做法是：建议女性从18岁开始，无论是否有性生活，都应定期进行妇科检查；若有月经异常、腹痛、外阴不适等症状，应及时就医，不要因“未婚”而回避检查。

妇科护理的核心是“尊重生理规律，科学适度养护”，而非盲目跟风或过度干预。避开上述误区，建立正确的护理习惯，定期进行妇科检查，才能更好地守护生殖系统健康，为女性的整体健康打下坚实基础。😊