



# “洗洗”真的更健康吗

◎重庆市中医院 何思杨/余作琼

前几日妇科门诊来了一位患者，她坐立不安，满脸愁容。

患者：医生，我平时挺爱干净的，可是最近不知道怎么回事，外阴好痒啊，痒得我受不了，皮肤都快抓破了。不仅如此，白带还多，内裤总被弄脏，味道也臭臭的，都影响我的工作和生活了。刚好今年准备结婚要小孩，要做孕前检查，所以就一起来看看。

医生：您先别着急，我们等会儿问完病史没问题的话做个妇科检查看看。这两天有没有性生活或者阴道用了什么洗剂或者塞的药？

患者：没有，不舒服也不敢乱用药，还是想先到医院检查了再准备用药。

医生：对的，不同类型的阴道炎用药完全不同，用错药会加重病情或延误治疗。那咱们先查个阴道分泌物，看看结果再说。查这个之前可能用药或者有性生活，不然结果不准确。

几天后，结果出来，我们又开始了新一轮对话——

医生：您好，您这个确诊是滴虫性阴道炎，备孕前可一定得处理好，不然容易导致不孕。不过您也别恐慌，阴道炎是妇科最常见的疾病之一，几乎所有女性在一生中都可能遇到。它虽然令人困扰，但并不可怕。我们需要明白，健康的阴道不是一个“无菌”的环境，而是一个动态平衡的生态系统。一旦这个微生态平衡被破坏，炎症就找上门来了。很多人听信网红的“洗洗更健康”，乱用洗剂，结果反而

破坏了阴道的微生态平衡。

患者：啊，还有虫啊？这么恐怖！

医生：别紧张，听我给您解释。滴虫性阴道炎是由阴道毛滴虫引起的常见阴道炎，也是常见的性传播疾病，不是真的虫。其主要传播方式有两种方式。一是直接传播，也就是性交传播，这是主要传播途径，所以不备孕的情况下都建议使用保护套。二是间接传播，比如公共浴池、浴盆、浴巾、游泳池、坐式便器、衣物等，所以外出旅游之类的要特别注意。滴虫性阴道炎的主要表现包括阴道分泌物增多和外阴瘙痒。阴道分泌物呈现泡沫状，当存在其他细菌混合感染时，白带会呈现黄绿色，并伴有臭味。这样一讲，是不是你的表现都对得上呀？

患者：确实都对得上。不过这个病怎么还会影响生育呢？

医生：因为阴道毛滴虫能吞噬精子，并能阻碍乳酸生成，影响精子在阴道内存活。都存活不了了，还怎么受孕呢？刚好你们要备孕，这个得重视起来。月经前后，女性阴道pH发生变化，月经后接近中性，隐藏在腺体及阴道皱襞中的滴虫得以繁殖，引起炎症，故滴虫性阴道炎常于月经前后发作。等会儿我给你开点甲硝唑或者替硝唑，回去坚持用就好了。口服药物的治愈率为90%~95%，服药后可能有胃肠道反应，比如食欲减退、恶心、呕吐。偶见头痛、皮疹、白细胞减少等，一旦发现应停药。甲硝唑用

药期间及停药24小时内、替硝唑用药期间及停药72小时内，禁止饮酒，哺乳期用药不宜哺乳。滴虫性阴道炎很容易发生交叉感染，还容易复发，所以夫妻双方要同时接受治疗，且治疗期间应避免同房。为了避免重复感染，生活中还应注意个人卫生。内裤及洗涤用的毛巾应煮沸5~10分钟。清洗和擦拭外阴时，应遵循“从前往后”的原则，就是从阴道口向肛门方向，防止肛门处的细菌（如大肠杆菌）污染尿道和阴道。洗澡后轻轻擦干外阴，选择宽松、透气性好的纯棉内裤，避免长时间穿紧身化纤内裤、牛仔裤。性生活后及时排尿，有助于冲刷尿道，降低尿路感染的发生风险。饮食方面，建议多吃蔬菜水果、酸奶（含益生菌），减少高糖、高脂食物摄入，因为糖分是霉菌的“养料”。规律作息，适度运动，管理压力，避免熬夜。滴虫性阴道炎的再感染率很高，不要觉得症状没了就可以停药，一停药容易反复发作，导致治疗不彻底。另外，记得3个月后来复查。

患者：好的，谢谢医生。这下我就清楚地了解滴虫性阴道炎了，我会带着家属好好遵医嘱用药，定期复查。

阴道健康是女性整体健康的重要组成部分。妇科医生提醒，请记住维护它的三大法宝：维持微生态平衡、养成良好卫生习惯、出现问题时寻求专业医疗帮助。希望这个案例能帮助您更好地理解 and 关爱自己。祝您健康！😊