

白帶之日常生活照護

白帶是由女性陰道產生出來的分泌物，主要由子宮頸等生殖器官各部位的分泌液，以及滲出液混合而成，具有滋潤陰道的功能，可將白帶區分為生理性的白帶及病理性的白帶。

一、生理性白帶：呈現透明、半透明或白色無味的分泌物。常發生在月經前期、妊娠期及青春期的量會稍微增加。

二、病理性白帶：分泌物較平常來得黏稠、顏色較深、量多、有異味，最常見的原因是感染，需要就醫治療。

常見的感染性白帶：

- 1.細菌性陰道炎：分泌物常呈灰白或淡黃色，伴隨有魚腥味，嚴重時會癢、腫、有灼熱感。
- 2.黴菌性陰道炎：分泌物常呈乳白塊狀或豆腐渣狀，會搔癢及外陰部紅腫情形。
- 3.滴蟲性陰道炎：分泌物常呈黃綠色，甚至有些微泡沫，伴隨陰部搔癢。主要是經由性行為所感染，性伴侶應該要一起接受治療。
- 4.異常出血性白帶：在性行為過後的接觸性出血，有可能是子宮頸糜爛或子宮頸癌前病兆，停經後女性如果有這種現象，可能是萎縮性陰道炎或子宮內膜癌所造成。

三、照護重點

- 1.平時注意陰部清潔與乾燥，勿用肥皂或消毒劑清洗內陰部，內陰部為弱酸性的環境，鹼性物質會破壞酸性環境，使黴菌增生。
- 2.適當的運動可幫助身體的新陳代謝，促進血液循環，如無飲食上的禁忌，每日飲水量建議 1500~2000 毫升。
- 3.生理期間要勤換棉墊，平時應減少使用護墊，上廁所後，以衛生紙由前往後擦拭。
- 4.內褲以棉質、寬鬆舒適為佳，以保持陰部的清潔乾爽。
- 5.與性伴侶一起接受治療，避免交互感染。

參考資料：

蘇鴻慧(2024)．了解、治療與預防陰道感染，揮別難言之擾．彰基院訊，41(1)，22-23。

諮詢電話 26723456 轉 3205

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院