



外阴皮肤护理

Genital Skin Care (Chinese Simplified)

外阴皮肤护理有三个关键

There are 3 key facts for genital skin care :

1. 避免刺激
2. 保持干燥
3. 不要抓挠或搓揉

避免刺激

Avoid Irritants

外阴皮肤非常敏感。清洁该部位的次数不应超过每天一次。你应该设法避免使用以下物品，这些刺激物可能会使你的不适恶化：

- 肥皂
- 茶树油
- 含焦油的化妆品
- 泡泡浴和一些浴盐
- 加香产品
- 含药乳霜（软膏是更好的选择）
- “女性”用品
- 人造润滑剂
- 香油
- 一些品牌的厕纸
- 一些卫生巾
- 卫生垫
- 一些洗衣去污剂
- 内衣染料
- 除臭剂
- 消毒剂
- 祛味卫生巾/卫生棉条
- 灌洗器

其它刺激物

Other Irritants

一些标为“温和”或“低过敏”的产品仍然会刺激你的皮肤。如果频繁清洗，即使水也会使皮肤过度干燥。请咨询你的医生或护士。

我们建议你 (We suggest that):

- 避免使用无需处方即可直接购买的膏霜或产品，除非医生开处方
- 使用白色无味厕纸
- 使用不含染料、酶和香料的洗衣粉，避免使用柔顺剂

保持干燥

Keep Dry

过度潮湿会促使感染。

你应该 (You should):

- 尽快脱下泳装和湿的健身服
- 如有可能，穿吸湿排汗的内衣（有些微纤维效果很好，上等美利奴羊毛产品，如icebreaker牌，效果极好）
- 携带额外的替换内衣，以备需要时更换。

减少摩擦或搓揉

Decrease Friction or Rubbing

摩擦和搓揉损伤的皮肤更易感染。抓挠还会导致皮肤和神经纤维变厚，增加瘙痒程度（“瘙痒—抓挠循环”）。

你应该 (You should):

- 避免用毛巾或纸搓揉外阴部
- 用浴巾轻拍干燥，而非擦干（有人使用吹风机用凉风吹干）
- 避免将外阴部剃毛和除毛
- 避免穿紧身衣服

考虑在锻炼之前使用保护软膏，性交时使用润滑剂——见背页。

瘙痒的皮肤 (Itchy skin):

如果你夜间会挠痒，睡觉前剪指甲和穿宽松的内衣。如果你挠痒醒来，应起床给皮肤降温：

- 保持凉爽——避免使用电热毯和热水淋浴/浸浴
- 用包好的冰袋或冷的湿布
- 如果用膏霜，应先放冰箱里然后取出凉敷外阴。
- 有抓挠的冲动时，采用一些分散注意力或放松的方法
- 抗组织胺药物可能会有用。最初使用一天一次非镇静性抗组织胺，但应和医生商量选择在夜间应用镇静性抗组织胺

有用的建议

Some Helpful Advice

清洁外阴皮肤 (Cleansing the genital skin):

任何会起泡沫的东西都会将健康的油脂从皮肤中去除。

- 用不含香水的sorbolene乳霜或水性乳霜清洁皮肤——冲洗之后，皮肤表面应留有一层薄膜。皮肤不应有“过于干净”的感觉。
- 一天洗一次。
- 用凉水。

如果皮肤非常干燥粗糙，应考虑使用湿疹产品。

这些产品包括 (These include):

- QV温和洗液
- Cetaphil
- Dermeze洗液
- Hamilton's洗液
- Alpha keri产品
- 乳化油膏——手感油腻，但效果很好。加足量的水以方便涂抹。这也能用作防护软膏。

皮肤保护

Skin protection

如果皮肤很干燥或柔嫩，受到摩擦和出汗（健身、骑车）或在炎热的天气下过度潮湿或经期中，应考虑使用保护软膏。多毛部位应避免使用较厚的软膏，因为会造成粉刺。如果有大小便失禁或渗漏问题，应尽可能减少使用卫生巾和卫生垫，并考虑使用保护软膏。请咨询你的医生或盆底理疗师。

有用的保护产品包括 (Useful products are):

- 凡士林——适用于较小的部位，尤其是肛门周围
- Dermeze——像稀释的凡士林，更容易用于较大的部位
- 锌霜（Sudocream——一种较干的乳霜，超市有售）
- 锌和蓖麻油霜——更细腻，但有些难清理
- 乳化软膏——会较难清理/太湿
- Sorbolene润肤霜——一天内需要反复使用
- 含橄榄油或不含橄榄油的水性乳霜——偶尔在开始使用时会有刺痛感

性交润滑剂

Sexual lubrication

使用避孕套时建议使用水性润滑剂。这种润滑剂在干燥后会变成有刺激性的粉末，所以应在使用后用水冲洗，并用以上方法保湿。可以试用不同种类的润滑剂，例如silk、pjur、KY（杏仁油，Crisco植物油，橄榄油）。如果不需要避孕套，植物油的刺激性较小，而且润滑时间较长。**油会使避孕套弱化**，所以油和避孕套不应一起使用。

缩短性交时间

Keep intercourse brief

如果使用避孕套和各种水性润滑剂会刺激皮肤，而且有皮肤干燥的问题，应和伴侣商讨。如果你精神放松，充分唤起性欲，对润滑剂的需求可能会减少。如果你仍然需要润滑剂，可考虑使用植物油或杏仁油。将性交时间缩短到**3-5分钟**以内。如果避孕套破裂，在**72小时**内使用紧急避孕药会有效。应考虑性传播疾病的风险。

外阴急救

Genital First Aid

- 往浴缸水里加一把盐（或每升凉水加一茶匙盐，用水浸湿细布），可以舒缓受刺激、瘙痒或发炎的皮肤。使用时间不应超过**3-5天**，每天**10分钟**。
- 1/8000**高锰酸钾溶液浸湿棉球或细布，可用于湿润发炎的皮肤上，例如，严重的霉菌性阴道炎或腹股沟癣。

用溶液润湿皮肤**5-10分钟**，轻拍或用吹风机冷风干燥，然后按处方用药。

使用时间不应超过**3-5天**，以避免皮肤过度干燥。

小便疼痛

Painful Urination

破损的皮肤碰到尿液可能会疼。分开外阴皮肤，女性则可调整体位（例如前倾），以免尿液滴到发炎的皮肤上。你也可以往湿面巾里或在有水的浴缸里小便，例如，如果你有大量外阴溃疡（局部利多卡因麻醉膏会有所帮助）。大量饮水。

如果小便时仍然疼痛，应去看医生。

鸣谢——本单页的内容摘自塔斯马尼亚性健康服务(Sexual Health Service Tasmania)网站