



## 阴部和肛门皮肤护理

### Genital Skin Care (Simplified Chinese)

皮炎、念珠菌（鹅口疮）或癣感染会造成阴部皮肤瘙痒。疱疹和梅毒也会引起瘙痒和疼痛。看医生对症状作出诊断很重要。

一般而言，应设法：

1. **避免刺激物：**一种产品所含的成分种类越多，就越可能导致刺激。任何起泡清洁的产品都会去除皮肤上的健康油脂。

可能的刺激物包括：

- 肥皂、沐浴露和泡泡浴产品、女性护理产品
- 清洁湿巾（例如婴儿湿巾）
- 每天使用卫生护垫（将卫生护垫限于经期使用）
- 加香产品
- 茶树精油和其它消毒剂
- 外用药物治疗（除非是医生开的处方）
- 黑色内裤（罕见的原因）
- 织物柔软剂
- 灌洗器

**阴部皮肤建议清洗方法：**因为阴部皮肤和肛门周围皮肤非常敏感，我们建议每天仅限清洗一次。用水清洗，或使用有特定 pH 值的敏感皮肤专用洗液（Cetaphil®、QV®、Dermaveen®、Aveeno®、Hamilton's®等多个品牌）或不含香水的润肤产品（例如 Sorbolene 或 Aqueous 乳霜）。

2. **保护皮肤，保持皮肤干燥：**避免皮肤长时间湿润，在干燥时进行润肤。长时间湿润（水、汗或尿液）会削弱皮肤，提高皮肤出现刺激、皮炎和感染的风险。

一般的建议包括：

- 游泳或健身后立即脱下湿的游泳衣裤或健身服。
- 携带替换内裤，以便在内裤潮湿时更换。
- 细羊毛内裤（户外用品店出售）或真丝内裤挥发湿气比棉布内裤更快。
- 否则就穿棉布内裤（如果怀疑会有染料过敏，就避免穿黑色内裤）
- 避免穿合成面料的内裤。
- 如果有大小便失禁或腹泻，使用护肤膏保护皮肤，并经常更换失禁衬垫。考虑去看失禁控制理疗师。
- 开始锻炼之前，考虑使用护肤膏。
- 护肤膏与乳霜不同，不含防腐剂，因此造成刺激的可能性较小。其防湿作用也优于乳霜。
- 经常使用润肤产品，例如 Vaseline®、Dermeze®和氧化锌软膏。

### 3. 减少摩擦或搓揉：

尽量不要抓挠或搓揉——在冰箱里保存冷水用于冷敷。

摩擦和搓揉损伤的皮肤更容易受到通常不会造成问题的常见皮肤细菌和酵母菌的感染。抓挠还会导致皮肤和神经纤维变厚，进而加剧瘙痒程度（瘙痒-抓挠循环，尤其在晚上以及你容易出现花粉症和哮喘发作的情况下）。

#### 为缓解瘙痒，你可以：

- 避免用毛巾或纸搓揉阴部皮肤——如有可能，用水。
- 用浴巾轻拍干燥，而非擦干（可以用吹风机凉风吹干）。
- 避免阴部剃毛和除毛。
- 避免穿紧身衣服。
- 护垫会擦伤皮肤和导致过敏。
- 如果你晚上会挠痒，应剪短指甲和穿宽松内衣睡觉。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/泡澡。
- 有挠痒的冲动时，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。最初一天一次使用非镇静性抗组织胺药物，但应和医生商量选择夜间使用的镇静性抗组织胺药物。

#### 关于性活动的一些一般建议：

- 使用安全套时建议使用水性润滑剂，但这种润滑剂干燥后会变成刺激性粉末。使用后用水冲洗干净，然后按上述建议润肤。尝试不同类型的润滑剂，例如 Sylk、Pjur、KY。如果不需要安全套，植物油刺激性较小，而且润滑时间可能更长。这包括：杏仁油、橄榄油、椰油和 Crisco 植物油。
- 请务必注意，油会削弱安全套。如果安全套破裂，在 72-96 小时内使用紧急避孕药会有效。请考虑性传播感染的风险。
- 缩短性交时间。
- 如果使用安全套和各种水性润滑剂会刺激皮肤，但存在皮肤干燥的问题，应和伴侣商量。如果精神放松，充分唤起性欲，对润滑剂的需要可能会减少。如果仍然需要润滑剂，可考虑使用上述植物油。将性交时间缩短到 3-5 分钟以内（根据研究报告，这是常见的性交持续时间）。

#### 阴部潮湿发炎和皮肤开裂急救：

- 浴缸水里放一把盐（或者按一升冷水一平茶匙盐的比例配置溶液浸湿细布）清洗患处，然后轻拍干燥。每天 5-10 分钟，持续 3-5 天；或
- 1/8000 比例的高锰酸钾溶液浸湿棉球或细布清洗患处。

#### 如果大小便时感到疼痛：

大小便碰到破损的皮肤会造成疼痛。多喝水稀释尿液和避免便秘。考虑如厕前 10 分钟时使用凡士林或局部麻醉凝胶或软膏。小便时拉开外阴皮肤，女性可调整体位（例如身体前倾），以免尿液溅到发炎的皮肤上。如果有大面积溃疡，可在有水的浴缸里小便。