



MSHC

MELBOURNE SEXUAL HEALTH CENTRE
Part of AlfredHealth

580 Swanston Street
Carlton 3053
Tel: (03) 9341 6200
Free Call: 1800 032 017
Fax: (03) 9341 6279
www.mshc.org.au

外陰和肛門護理

Genital Skin Care (Traditional Chinese)

皮膚炎，念珠菌（鵝口瘡）或癬感染可導致生殖器皮膚發癢。皰疹和梅毒也會引起瘙癢和酸痛。請必須約見您的醫生對症狀作出診斷。

請嘗試：

1. **避免使用刺激物：**產品含有的成分越多，就越容易引起刺激。任何泡沫都可去除皮膚上健康的油脂。

刺激物包括：

- 肥皂，沐浴露和泡浴液，以及女性潔膚用品
- 清潔濕巾（如嬰兒濕巾）
- 每日使用衛生護墊（請限制月經期間才使用衛生巾和衛生護墊）
- 含有香水的產品
- 茶樹油和其他消毒劑
- 藥用局部用乳霜（除非有處方）
- 黑色內衣（罕見因素）
- 織物柔順劑
- 灌洗劑

建議外陰皮膚清洗方法：由於外陰皮膚和肛門附近的皮膚非常敏感，我們建議您每天限制只清洗一次。用清水洗淨或使用經過 pH 值調節的清潔劑來清潔敏感皮膚（多種品牌，如 Cetaphil[®]，QV[®]，Dermaveen[®]，Aveeno[®]，Hamilton's[®]）或使用無香味的潤膚膏（如 Sorbolene 或冷霜）。

2. **保護皮膚並保持乾爽：**避免過濕，若皮膚乾燥，可搽潤膚膏。長時間濕（水、汗水或尿液）會削弱皮膚，並增加刺激、皮炎和感染的風險。

建議：

- 儘快脫下濕游泳衣或健身衣物
- 隨身攜帶一套內衣褲，以備內褲濕時替換
- 美利奴細毛（在登山用具商店）或絲綢內衣吸濕比棉更快
- 否則棉質內衣褲（如果懷疑對染料過敏，應避免使用黑色）

- 避免合成內衣
- 如果有漏尿或糞便失禁或腹瀉情況，請使用護膚軟膏來保護皮膚並定期更換尿墊。可考慮諮詢一位專治失禁的物理治療師。
- 考慮在運動前搽保護性軟膏
- 與乳霜不同，軟膏不含防腐劑，因此不易受刺激，比乳霜更能保護濕度
- 使用常見的潤膚霜，如凡士林®，Dermeze®和鋅膏。

3. 減少摩擦或揉搓：

盡量不要刮擦或揉搓 – 保存一些凍水在雪櫃裡隨時可用來冷敷。

受摩擦或揉搓而破損的皮膚更容易受常見的皮膚細菌和酵母感染，否則這些細菌和酵母不會引起問題。抓撓也可導致皮膚增厚和神經纖維變粗，從而增加瘙癢感（越抓越癢，惡性循環，特別是在夜晚和如果您容易有花粉症和哮喘）。

幫助減少瘙癢，您可以：

- 如果可能的話，避免用毛巾或紙巾擦外陰皮膚 – 儘可能用清水
- 輕輕拍乾，不要用毛巾揉搓（嘗試把吹風機調到冷風吹乾）
- 避免在外陰部剃毛或用蠟除毛
- 避免穿著緊身衣物
- 衛生巾和衛生護墊可能會摩擦而引起過敏
- 如果您不自覺地在晚上刮擦，請預先修剪指甲及穿著寬鬆的內衣睡覺。若因抓撓而醒來，請起床讓皮膚涼快一下
- 保持涼爽 - 避免使用電熱毯和用太熱的水淋浴/泡浴
- 有抓撓的衝動時，使用分心或放鬆的技巧
- 抗組胺藥物可能有幫助。開始時嘗試每天一次使用非鎮靜性抗組胺藥物，但對晚上使用的鎮靜藥物應與醫生討論。

一些關於性行為的一般建議：

- 建議使用安全套時，同時使用水基潤滑劑，但變乾後會形成有刺激性的粉末，因此用完後要用清水沖洗乾淨，並按上述方法保持濕潤。試用各種類型的潤滑劑，例如 Sylk, Pjur, KY。
如果不需要安全套，可是用植物油，刺激較小，並可潤滑較長時間。這些包括：杏仁油、橄欖油、椰子和 Crisco 菜油。
- 請謹記，油類會弱化安全套。如果安全套破裂 - 在 72-96 小時內使用緊急避孕措施會有效，但應留意性病感染的風險。
- 把性交時間縮短
- 若使用安全套和各種水基潤滑劑會產生過敏，而又有乾澀的問題，應與您的伴侶討論。如果能放鬆並充分調情，可減少潤滑劑的需要。

如果您仍然需要潤滑劑，請考慮上述油類，並把性交時間縮短到 3-5 分鐘（這是一般的性交時間長度）。

外陰部發炎和分裂皮膚的急救方法：

- 在浴缸中加一把鹽進行鹽浴（或 1 平茶匙鹽對 1 公升涼水，用布敷）然後拍乾。每次 5-10 分鐘，不要超過 3-5 天，或
- 使用 1/8000 高錳酸鉀溶液，以棉球或細滑的布敷

如果您在排尿或排便時感到疼痛：

尿液或糞便接觸破損皮膚可引起疼痛。多喝水以保持尿液稀釋，避免便秘。考慮如廁前 10 分鐘搽凡士林或局部麻醉凝膠或軟膏。排尿時可拉開外陰部皮膚，女士可調整身體姿勢（例如身體向前彎），避免尿液倒流滴到發炎的皮膚。如有大面積潰瘍，也可嘗試在有水的浴缸裡排尿。