



外陰皮膚護理

Genital Skin Care (Chinese Traditional)

外陰部皮膚保養的三個要素

There are 3 key facts for genital skin care :

1. 避免刺激物
2. 保持乾爽
3. 不抓撓或搓揉

避免刺激物

Avoid Irritants

外陰部皮膚非常敏感。一天清洗不要超過一次。避免使用以下可能有刺激性，或加重不適感的用品：

- 肥皂
- 茶樹油
- 含有焦油的備皮劑
- 泡沫泡浴液，以及某些浴鹽
- 含有香水的產品
- 藥用乳霜（最好用軟膏）
- ‘女性寶潔’用品（‘feminine’ products）
- 人造潤滑液
- 含香精的油類
- 某些品牌的廁紙
- 某些衛生巾
- 緊身內褲襯裏
- 某些衣物洗滌劑
- 內衣染料
- 除臭劑
- 消毒劑
- 含有除臭劑的衛生巾/衛生棉條
- 灌洗劑

其他刺激物

Other irritants

某些標注“溫和”或“低致敏性”的產品仍會刺激皮膚。如果經常清洗，甚至只是水也會使皮膚過分乾燥。有關注意事項，請徵詢醫生或護士的意見。

建議 (We suggest that) :

- 請避免使用非處方的乳脂或產品，只使用醫生開處方的乳脂或產品

- 請試用無染色、無香味的廁紙
- 請試用無染料、無酶、無香料的洗衣粉，避免使用衣物柔順劑

保持乾爽

Keep dry

過度潮濕容易引發感染

應該 (You should) :

- 儘快脫下游泳衣褲和潮濕的健身衣物
- 如果可能，穿著能排出濕氣的內衣褲（某些微纖維有較好的排濕作用，諸如“icebreaker”這類美利奴細毛型織物排濕效果很好）
- 隨身攜帶一套內衣褲，以備身濕時換穿

減少摩擦或揉搓

Decrease friction and rubbing

受摩擦和揉搓而破損的皮膚更易受感染。抓撓也可導致皮膚增厚和神經纖維變粗，從而加重瘙癢感（“越抓越癢，惡性循環”）。

應該 (You should) :

- 避免用毛巾或紙張揉搓外陰部皮膚
- 應用毛巾輕輕拍乾，而不是揉搓（有的人把吹風機調到冷風吹乾）
- 避免在外陰部剃毛或用蠟除毛
- 避免穿著過緊的衣服

考慮在進行身體鍛煉之前使用保護性軟膏，並使用性交潤滑液 – 見後頁。

皮膚瘙癢 (Itchy skin) :

如果在晚上會抓撓，修剪指甲及穿著寬鬆內衣褲睡覺；如果醒來抓撓，起床並讓皮膚涼快一下：

- 保持涼快 – 避免使用電熱毯和用太熱的水淋浴或泡浴
- 使用有外裹物的冰袋或濕涼的織物
- 如果使用乳霜，直接用取自冰箱的冰涼乳霜
- 有抓撓衝動時，使用分心或放鬆的技巧
- 抗組胺藥物可能有幫助。嘗試先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。

一些有幫助的建議

Some helpful advice

清潔外陰部 (Cleansing the genital skin) :

任何有泡沫的物品會去除皮膚上的健康油脂。

- 使用無香精的sorbolene乳霜或水基乳霜進行清潔 – 清潔之後皮膚上仍應有一層很薄的薄膜，不應有“超級清潔”的乾澀感覺
- 一天只清洗一次
- 使用涼水

如果皮膚非常乾燥或有鱗屑，考慮使用濕疹專用產品。

這些產品包括 (These include):

- QV輕柔洗液
- Cetaphil
- Dermeze洗液
- Hamilton's洗液
- Alpha keri產品
- 乳化軟膏 – 有油膩感但非常好用。用時摻足夠的水，以便塗抹。這種軟膏也可作為阻隔性軟膏使用。

皮膚保護

Skin protection

如果皮膚非常乾燥或脆弱，或可能接觸摩擦或汗液（上健身房或騎車），或者因炎熱天氣或月經期而過度潮濕，考慮使用保護性軟膏。避免在多毛的地方使用，因為黏性軟膏會導致粉刺。如果有大便或小便失禁或滲漏問題，儘量少用衛生巾和緊身內褲襪裏，並考慮使用保護性軟膏。有關情況，請與醫生或骨盆部物理治療師討論。

有用的保護性產品包括：

- Vaseline – 適宜小面積的部位，尤其肛門周圍。
- Dermeze – 類似流體狀的Vaseline，易於在較大的面積塗抹
- 鋅乳霜 (sudocream – 超級市場有售，是較乾的乳霜)
- 鋅及蓖麻油乳霜 – 比較順滑但有點黏膩
- 乳化軟膏 – 會有黏膩感/過度濕潤感
- Sorbolene乳霜 – 需在一天之內多次數用
- 含或不含橄欖油的水基乳霜 – 偶爾在開始使用時會有刺痛感



性交潤滑液

Sexual lubrication

水基潤滑液適宜與避孕套同用，但變乾後形成有刺激性的粉末，因此用完之後要用水沖洗，然後用上述方法保持濕潤。試用各種類型的潤滑液，例如：silk, pjur, KY。如果不使用避孕套，可使用植物油，刺激較小，並可潤滑較長時間。**油類會弱化避孕套**，因此不能與避孕套同用。

- 杏仁油
- Crisco菜油
- 橄欖油

性交時間不要長

Keep intercourse brief

若使用避孕套和各種水基潤滑液會產生過敏，而又有乾澀的問題，應與您的侶伴討論。如果能放鬆並充分調情，可減少潤滑液的需要。

如果仍然需要潤滑液，可考慮植物油或杏仁油，並把性交時間縮短到 3-5 分鐘。

如果避孕套破裂 – 在72小時之內使用緊急避孕措施會有效，但應留意性病感染的風險。

外陰部不適的緊急處置

Genital first aid

- 一浴缸水加一把鹽進行鹽浴（或者1平茶匙鹽對1公升涼水，用布敷）有助於緩解受刺激、瘙癢或發炎的皮膚。每次不要超過10分鐘，不要超過 3-5 天。
- 可用 1/8000 高錳酸鉀溶液（用棉球或細滑的布）濕潤發炎皮膚，例如，嚴重鵝口瘡或腹股溝癬。

敷 5-10 分鐘，用毛巾輕輕拍乾或把吹風機調到冷風吹乾，然後按醫生要求敷藥。

使用不要超過 3-5 天，避免過乾。

排尿疼痛

Painful urination

如果尿液接觸破損皮膚，可引起疼痛。

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），避免尿液滴到發炎的皮膚上。如有大面積潰瘍，也可嘗試在有水的洗臉盆或有水的浴缸裏排尿（局部施用利多卡因麻醉凝膠可有幫助）。應大量喝水。如果排尿仍然疼痛，請看醫生。

鳴謝 – 本資料頁摘自塔斯馬尼亞性健康服務的網站的資料。