

## 預防陰道炎衛教指導



1. 改掉沖洗陰道習慣。
2. 儘量減少使用衛生棉墊的天數。
3. 每天充足的睡眠（6~8小時），以增強抵抗力。
4. 長期不癒者，最好先生也要一起治療。
5. 治療期間，夜間睡覺可考慮不穿內褲，保持外陰部透氣乾爽。
6. 治療期間請穿紙褲，舊內褲用日光殺菌或**全部換新**（透氣棉質內褲最好）。
7. 有香港腳者，當您用手抓**過**腳後請先洗手，再碰觸外陰部。
8. 如有任何分泌物過多或搔癢症狀請與您的醫師聯絡，勿自行沖洗陰道。
9. 改善陰道正常之生態環境：每天口服補充“濃縮陰道乳酸菌”製劑（陰道益菌）。
10. 少吃甜食。
11. 養成內褲與襪子分開清洗之習慣。
12. 解便後養成由前往後擦之習慣。

### 參考文獻：

湯玉英、林麗珠 (2014)·女陰炎·於馮容莊等編著·實用婦科護理(五版·173-198頁)·台北市：華杏。