編印單位：DON-4 -婦 006
制定日期：98 年 02 月 01 日
修訂日期：111 年 05 月 31 日第 9 版

預防陰道炎衛教指導

陰道炎是最常見的女性生殖器官炎症，可經由各種原因引起，易受到細菌等病原體的侵入而引起感染發炎。正常陰道分泌物為透明或淡白色，呈流體狀稍具酸味，異常時常見變化為黃綠色且膿樣或厚實白色乳酪般塊狀，伴有臭味、搔癢、灼熱感等症狀。

❖ 預防及治療方法

1.治療期間避免泡澡，盡量使用淋浴，如分泌物增多可使用溫水坐浴。
2.盡量保持陰部乾爽透氣，例如不穿緊身褲，可穿著棉質透氣內褲，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.正確使用保險套。
6.少吃甜食、忌酒及辛辣食物，不吃海鮮等及易引起過敏的藥物。
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，勿自行陰道沖洗。
9.如廁後養成由前往後擦之習慣。
10.養成內褲與襪子分開清洗之習慣。

參考文獻：

湯玉英、林麗珠(2017)·陰道炎·*實用婦科護理*(六版，154-159 頁)·台北：華杏。