

外阴和阴道健康



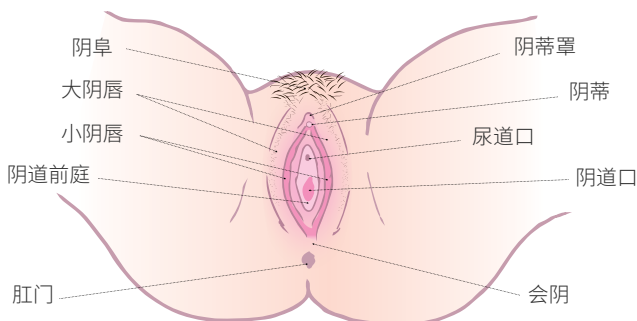
保持您的外阴和阴道（女性私处）健康非常重要。很多影响这个部位的疾病很常见，也很容易治疗。但如果您有疑虑，请务必咨询您的医生。

您的外阴和阴道有什么不同呢？

有些人认为外阴和阴道是同一回事，实际上它们是不同的。您的外阴是可以看到的女性生殖器的外部。它包括：

- 阴毛覆盖的部分
- 有阴毛的外唇（大阴唇）
- 没有阴毛覆盖的内唇（小阴唇）
- 阴蒂和阴蒂罩
- 尿道口（尿液从此排出）
- 阴道口。

外阴和阴道示意图



您的阴道在您的体内。从您的外阴连接到您的子宫。您的经血从子宫通过阴道流出，阴道是其他东西可以插入的地方（例如在发生性行为时），也是分娩时宝宝出生的通道。

这个部位会发生什么问题？

刺激

外阴部皮肤非常娇嫩，很多东西都可能引起刺激。

外阴的刺激可能会导致不适。症状包括：

- 灼热或瘙痒
- 皮肤发麻
- 泛红或肿胀
- 皮肤开裂
- 皮肤泛白
- 性交疼痛。

分泌物

每个女性都有阴道分泌物，可以保持外阴和阴道湿润和健康。但有时候分泌物是由感染引起的。

感染

有各种情况可能导致外阴和阴道感染，比如念珠菌阴道炎。念珠菌阴道炎是一种由念珠菌引起的常见感染类型，大约 75% 的女性在一生中至少会得一次。

阴道感染会导致以下症状：

- 外阴烧灼或瘙痒
- 阴道分泌物有异味或颜色异常
- 排尿时有刺痛感
- 外阴或阴道泛红肿胀
- 外阴皮肤开裂
- 性交疼痛。

过敏和皮肤问题

某些产品可能导致过敏反应，使外阴瘙痒泛红。例如：卫生棉塞、肥皂、人造纤维紧身裤（莱卡）和游泳池的氯。还有一些皮肤疾病也会影响外阴。

年龄增长

在绝经期前后，外阴和阴道的皮肤可能会变薄，导致干燥、刺激和性交痛。

外阴和阴道疼痛

导致外阴和阴道疼痛的原因有多种。例如：感染、皮肤病、盆底肌紧张，以及手术或分娩导致的神经损伤和组织损伤。

在什么时候需要咨询医生：

如果您对外阴刺激、分泌物或疼痛感到担忧，请务必去看医生。

医生可能会做检查，采样或做其他测试来查明问题原因。根据不同原因，医生可能会给您开药膏、霜或片剂。他们还可能为您提供如何护理这一部位的信息。在某些情况下，他们可能将您转介去专家门诊。

如需了解更多关于如何护理外阴的信息，您可以在 www.jh.today/vulva-booklet 网站查阅 Jean Hailes 的手册“*The vulva*”（仅提供英文版）。

如需更多信息、资源和参考资料，请访问 jeanhailes.org.au/health-a-z/vulva-vagina

 **Jean Hailes**
for Women's Health

电话：03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health 衷心感谢澳大利亚政府的支持。

2023 年 5 月更新

免责声明：本信息不能代替医疗建议。如果您担心自身健康，请咨询您的医生或医疗保健团队。

我们为来自不同背景、具有不同经历和身份的人撰写健康信息。我们使用“女性”一词，但我们承认，该词无法涵盖所有可能使用我们内容的人。

© Jean Hailes for Women's Health 2023