

# 外阴及阴道健康

护理好外阴及阴道（女性私密部位）的健康是很重要的。这些问题很常见且易于治疗。如果您有担心，可以咨询医生。

## 外阴和阴道的区别是什么？

有些人认为外阴就是阴道，但它们是不同的。外阴是您能看到的部分。它包括内外阴唇、阴蒂、尿道口（小便出来的地方）和阴道口。阴道位于身体内部从外面是看不到的。它是放置卫生棉条的地方。



## 哪些东西会对该部位造成影响？

### 刺激

外阴部皮肤非常娇嫩，很多东西都可能引起刺激。外阴的刺激可能会很不舒服。

症状包括：

- 灼热感或瘙痒感
- 感觉皮肤下有东西在爬
- 发红或肿胀
- 皮肤开裂或分裂
- 皮肤发白
- 性交疼痛。

### 阴道排液

所有女性都会有用于维持外阴和阴道湿润和健康的阴道分泌物和排液，但有时分泌物是由感染引起的。

### 感染

外阴和阴道可能受不同感染的影响，例如鹅口疮。鹅口疮是一种常见的感染，由念珠菌引起，约75%的女性一生中至少感染一次。

阴道感染可引起以下症状：

- 外阴周围灼热或瘙痒
- 白带异味或颜色异常
- 性交疼痛
- 排尿时有刺痛感
- 外阴和阴道肿胀或发红
- 外阴部皮肤开裂。

## 过敏和皮肤问题

有些物品会引起过敏反应，从而导致外阴周围发炎。例如，卫生棉条、肥皂、紧身合体裤（莱卡材质）和氯（来自游泳池）。其他皮肤问题也会影响外阴。

## 年龄增长

在更年期前后，您的外阴和引导皮肤可能会变薄，导致性交时干燥、刺激和疼痛。

## 外阴和阴道疼痛

外阴和阴道疼痛可能由不同原因引起。例如，感染、皮肤问题、盆底肌肉紧绷、手术或分娩引起的神经损伤和组织损伤。

## 何时就医

当您担心外阴部刺激、阴道排液或疼痛时，请务必去看医生。

您的医生可能会为您做检查，通过拭子或其他检查，找出病因。根据您的情况，医生可能会给您软膏、乳膏、药片或如何护理这些身体部位的信息。有时候，他们可能会推介您去看专科医生。

您可以通过阅读我们的小册子了解更多关于如何护理外阴的信息：

[The Vulva](#) (仅有英文版本提供)。

如需了解更多信息，请访问网站

[jeanhailes.org.au/health-a-z/vulva-vagina-ovaries-uterus](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/vulva-vagina-ovaries-uterus)

### 2022年6月更新

本手册以宣传教育为主。不用于提供具体的医疗意见或取代医生的建议。

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

© Jean Hailes for Women's Health 2022

Jean Hailes for Women's Health 采用了广泛而包容的方式探讨女性健康话题。本手册通常使用“女性”和“女孩”来泛指女性。这些词语包括有不同性取向的女性、双性女性及跨性别女性。

**Jean Hailes**  
FOR WOMEN'S HEALTH

电话 03 9453 8999  
[jeanhailes.org.au](http://jeanhailes.org.au)