

# 外阴瘙痒的原因及护理方法

邓莉华 敬 敏<sup>▲</sup>

四川省遂宁市中心医院妇科,四川遂宁 629000

[内容提要] 外阴瘙痒是各种不同病变引起的一种症状,给女性生活和工作都会造成很大的影响,引发女性外阴瘙痒的因素相对较多,了解外阴瘙痒的原因,是预防和治疗外阴瘙痒的关键,同时,要积极地进行护理,促进患者早日康复。

由于女性特殊的生理结构,导致女性极容易患上各种妇科疾病,因此,女性平时在生活中要多加注意,保持良好的卫生习惯和健康的生活习惯,对于保障自身的健康极为重要。外阴瘙痒是女性较常见的一种妇科疾病,导致外阴瘙痒的原因较多,女性朋友对此应该多加了解,以便平时注意规避这些因素,如果出现这种情况,也不要因为尴尬或者不好意思耽误治疗,否则会引发更为严重的后果。

## 一、什么是外阴瘙痒

外阴瘙痒是一种常见的妇科症状,因为外阴皮肤比较脆弱,也比较敏感,很容易受到刺激引起瘙痒的症状。外阴瘙痒不仅会对女性的生殖系统有不良影响,而且瘙痒发作时对生活、工作也会带来各种不便。外阴瘙痒主要发作在女性的阴道中或者是阴唇部位等女性生殖器官中,可以感觉到瘙痒难耐。外阴瘙痒大部分都是在晚上的时候出现,并且在月经期间最为严重。外阴瘙痒一般与感染、药物过敏、性生活、长期久坐等因素有关系,因此,平时养成健康的生活习惯极为重要。

## 二、外阴瘙痒的主要原因

### (一) 炎症

由于炎症所造成的外阴瘙痒大部分情况下主要是由阴道炎引起的,包括霉菌性阴道炎以及滴虫性阴道炎等,此外,宫颈、子宫以及尿道炎症也会引发外阴瘙痒。

### (二) 外阴皮肤不洁

如果外阴皮肤不干净,也会对女性外阴部造成一定的刺激,从而出现瘙痒的症状。外阴皮肤不干净的原因主要是生理期被经血刺激或残留有汗渍、尿渍以及粪便等,这些因素均会引发慢性炎症,从而出现瘙痒的症状。

### (三) 长期久坐

关于这一点,上班族和学生应该深有体会,上学或者工作时一坐就是一天,很少有时间能够活动一下。然而,就是这种一坐一整天的行为,会导致

裆部过紧不透气,阴道分泌物不能及时被蒸发,阴部长时间处于湿漉漉的状态,导致外阴长期浸泡在分泌物中,受到分泌物的刺激,就会引发外阴瘙痒。尤其是夏天天气炎热,比较容易出汗,如果坐久了就很容易引发外阴瘙痒。

### (四) 阴部清洁过度

现在由于健康知识的普及,女性很注重自身的健康,大部分女性都开始注意每天用清洗液清洗阴部,以使阴部保持干燥洁净,避免被细菌或者病菌所感染,引发妇科疾病。但是事实上,过于频繁地清洗阴部反倒会对阴道原本的环境造成影响,促使分泌物增多,容易引发感染,从而导致外阴瘙痒。事实上,保持阴部的干燥洁净,一般2天清洗一次即可,如果每天都要清洗,建议用清水清洗即可,不用采用清洗液。

### (五) 滥用药物

女性长期服用保健药物或者抗生素类药物,会导致阴道内部环境酸化,影响阴道的自我保护和自我修复功能,导致病菌或者细菌更容易侵入,从而引发感染,导致各种妇科疾病。

### (六) 性生活过敏

性生活过敏主要指的是女性在性生活期间发生过敏反应导致的外阴瘙痒,比如精液过敏、摩擦过敏以及避孕套过敏等,这些因素都可能导致女性出现过敏反应,从而引起外阴瘙痒。

### (七) 阴虱病

阴虱大多附着于皮肤的表面或者阴毛的根部,阴虱一般为针头大小,呈灰白色,阴虱叮咬会导致皮肤发痒。

## 三、外阴瘙痒的护理方法

### (一) 个人卫生

女性在平时生活中,要注意勤换内裤,保持内裤干燥清洁。内裤建议选择纯棉材质,选择透气性较好的材质。清洗阴部时不要用太热的水或者肥皂水,以免损伤阴道,清洗时用温热的清水即可。此外,如果处于生理期,要更需要注意保持外阴清

<sup>▲</sup>通讯作者

洁,注意勤换卫生棉。

#### (二) 日常护理

外阴瘙痒的感觉比较痛苦,难以忍受时女性会抓挠瘙痒部位,这是极不正确的做法,抓挠不仅无法缓解瘙痒的症状,甚至有可能导致感染的范围扩大,使瘙痒的范围更大,同时要注意不要用热水清洗,否则可能瘙痒的感觉会更加强烈。此外,女性出现外阴瘙痒的症状后,要注意将个人的衣物、被褥进行清洗、消毒,同时,在外要注意不要使用公共场所的马桶、浴缸等,避免加重感染。

#### (三) 心理护理

患病期间注意保持愉悦的心情,不要过于紧张或者焦虑<sup>[1]</sup>,如果实在瘙痒难耐,可以适当服用镇静药物,缓解瘙痒的症状。

#### (四) 检查

如果患者外阴瘙痒的症状比较严重,瘙痒感难以忍耐,同时出现外部皮肤破损或者感染等情况,建议最好及早去医院进行检查,听从医生的指导,进行阴道检查、外阴检查、阴道分泌物检测等。

#### (五) 饮食护理

如果女性出现外阴瘙痒的情况,注意在此期间不要吃油炸、辛辣的食物,不要饮酒,也不能吃其他具有刺激性的食物,否则可能会导致感染的情况进一步加重。

#### (六) 运动

如果是学生或者上班族等需要长期久坐的职业,平时要注意每间隔2~3小时适当的活动一下,使外阴适当的透气,避免长时间保持坐姿,外阴部不透气,从而难以保持干燥清洁。

#### (七) 药物护理

根据女性出现外阴瘙痒的具体原因,确定具体治疗药物,具体以医生的建议为准,包括中药、西药。中药内服以及外熏治疗外阴瘙痒症的临床疗效明显<sup>[2-4]</sup>;西药治疗,比如因霉菌性阴道炎引起的外阴瘙痒,如果得到明确的诊断,可以采用碱性药物清洗阴部,同时克霉唑栓阴道上药,一般7天为1个疗程;或者也可以服用氟康唑片,1周2次,一般治疗结束后可以再服药1个疗程,巩固治疗效果<sup>[5-6]</sup>。

以上就是关于引发外阴瘙痒的原因和平时的护理措施,女性朋友对此要多加重视,如果出现外阴瘙痒的情况,要注意采取科学的治疗及护理方法,同时生活中要注意保持良好的卫生习惯、饮食习惯,注意不要抓挠,一般经过一段时间的治疗即可恢复,不必太过担心。

#### [参考文献]

- [1] 陈晓燕. 对30例霉菌性阴道炎患者进行心理护理与健康教育的效果评析[J]. 当代医药论丛, 2019, 17(2): 257-259.
- [2] 欧阳奇锦. 龙胆泻肝汤治疗44例妇女外阴瘙痒症的临床效果分析[J]. 医药前沿, 2017, 7(5): 353-354.
- [3] 宁亚军, 万莉, 刘娟, 等. 中医综合疗法治疗外阴瘙痒症100例临床观察[J]. 河北中医, 2014, (2): 210-211.
- [4] 汪平. 桂芍四妙汤联合苦参凝胶治疗霉菌性阴道炎疗效观察[J]. 中医学报, 2018, 33(9): 197-200.
- [5] 李亚南. 中西医结合治疗顽固性外阴瘙痒的临床效果[J]. 中西医结合研究, 2016, 8(2): 63-65.
- [6] 王亚丽, 胡瑜颖. 康妇炎胶囊联合外用硝酸咪康唑治疗阴道炎伴外阴瘙痒的疗效观察[J]. 现代实用医学, 2017, 29(2): 237-239.