

私密處癢怎麼辦？淺談女性陰部搔癢

女性陰部搔癢是一個常見的健康問題，據統計，5－10%的女性有此困擾ⁱ。私密處搔癢若未處理會嚴重影響生活品質，睡眠、及親密關係。有多種因素可能引起陰部搔癢，包括感染、皮膚疾病、外在刺激、或荷爾蒙變化等。及時採取適當的預防措施，對於維持個人衛生和舒適至關重要。

可能原因

- 感染性疾病：如念珠菌陰道炎、細菌性陰道炎、性傳播疾病等。
 - 念珠菌陰道炎：念珠菌平時與人體共存，但特定情形下容易過度繁殖，進而導致疾病，如處於潮濕悶熱的環境，或人體免疫力低下、糖尿病、月經前後、懷孕、荷爾蒙藥物使用等狀況都容易引起念珠菌過度生長。
念珠菌陰道炎常見症狀包含陰部搔癢、性交疼痛、排尿疼痛、白色塊狀的陰道分泌物等。治療常使用陰道塞劑或抗黴菌藥膏。
- 皮膚疾病：如異位性皮膚炎、硬化性苔癬、乾癬等。
- 外在刺激：如接觸性皮膚炎。
 - 接觸性皮膚炎是因為陰部皮膚接觸如衛生用品、布料、或清潔用品等物質引起的刺激或過敏反應所致。其症狀可能包括極度搔癢、皮膚刺痛、及灼熱感。治療包括避免接觸刺激源，冰敷或冷敷可以減輕刺激感。可在患處薄薄塗一層純凡士林以保護皮膚。症狀嚴重者可能需要藥物治療。

以下表格列出引起陰部接觸性皮膚炎的常見刺激源ⁱⁱ：

刺激物類型	例子
體液和女性	汗水、唾液、精液
衛生用品	衛生棉（條）、護墊、含香料之濕紙巾、衛生紙、成人紙尿布
局部用藥	抗生素、抗黴菌劑、類固醇、麻醉藥
物理和熱刺激物	緊身衣物、吹風機之熱風
清潔用品	含香料或防腐劑之肥皂、洗滌劑、消毒劑、殺精劑、潤滑劑
橡膠製品	避孕套、子宮帽、清潔手套
其他	含偶氮染料的衣物

- 荷爾蒙變化：更年期或月經週期的荷爾蒙變化可能引起搔癢；停經後婦女因荷爾蒙濃度降低常導致萎縮性陰道炎。
 - 萎縮性陰道炎：好發於停經後婦女，因為雌激素濃度降低而導致陰道萎縮，常見症狀包含陰部搔癢及乾澀、陰道分泌物、性交後疼痛、反覆泌尿道感染等。治療可使用局部潤滑劑或荷爾蒙藥物。
- 其他：如外陰腫瘤、糖尿病、私密處皰疹等。

而女性在不同年齡階段，私密處搔癢的常見原因會有所差異，這主要是因為隨著年紀增長，女性的生活方式、荷爾蒙濃度、和免疫功能等都會發生變化。下表列出不同年齡層女性常見私密處搔癢原因ⁱⁱⁱ：

年齡組別	常見原因
青春期前	異位性皮膚炎、接觸性皮膚炎、乾癬、硬化性苔癬
育齡婦女	念珠菌感染、接觸性皮膚炎、慢性單純性苔癬、乾癬
孕婦	妊娠類天皰瘡、妊娠多形疹、妊娠肝內膽汁鬱積、妊娠異位性皮疹
停經後婦女	萎縮性陰道炎、硬化性苔癬、接觸性皮膚炎、外陰癌

預防措施

為了預防陰部搔癢，建議採取以下措施：^{iv v}

- 陰部清潔：
 - 陰部清潔時以溫水沖洗並輕輕拍乾，不要搓揉。
 - 避免過度清潔，不要沖洗陰道或使用女性私密處噴霧。
- 衛生用品：
 - 使用不含香料的個人衛生用品，包括衛生紙巾、衛生棉（條）、和洗浴用品。
 - 衛生棉（條）應頻繁更換，以免孳生細菌。
 - 衛生護墊較不透氣，不建議天天使用，分泌物較多時再使用即可，且需頻繁更換。
 - 避免使用含殺精劑或局部麻醉劑的避孕套。
- 穿著：
 - 選擇透氣的棉質內衣褲並需定期更換。
 - 避免穿著緊身褲，以減少潮濕和摩擦。
- 生活習慣
 - 維持均衡的飲食，有助於維持正常的荷爾蒙濃度和健康的皮膚狀況。
 - 戒菸。
 - 停經後婦女進行規律的性生活有助於維持陰道健康，可減少萎縮性陰道炎的發生。

何時應尋求醫療幫助

陰部搔癢情形可能會自行改善，但若出現以下情形，建議盡快就醫檢查：

- 搔癢情形持續超過一周未改善。
- 伴隨其他症狀：如異常分泌物、陰部疼痛、燒灼感、性交或排尿疼痛。
- 搔癢情形嚴重影響日常生活。
- 可能的性傳染病暴露史。

結語

許多女性有私密處搔癢的困擾，造成陰部搔癢的原因多種多樣，不同年齡層的女性常見陰部搔癢原因各不相同。為了預防陰部搔癢，建議注意陰部清潔和選擇合適的衛生用品，穿著透氣的棉質內衣褲，並保持健康的生活習慣，包括均衡飲食和戒菸。若搔癢症狀持續，或伴隨有異常分泌物、陰部疼痛、灼熱感、或排尿、性交時的疼痛等症狀，建議可至家庭醫學科或是婦產科求診。

作者

姓名：簡淳羽

現職：臺北榮民總醫院 家庭醫學科 住院醫師

學歷：輔仁大學醫學院 醫學系

專長：家庭醫學、公共衛生、預防醫學

<https://wd.vghtpe.gov.tw/fm/Fpage.action?muid=15196&fid=13918>



ⁱ Woelber L, Prieske K, Mendling W, Schmalfeldt B, Tietz H-J, Jaeger A. Vulvar pruritus-causes, diagnosis and therapeutic approach. Dtsch Arztebl Int. (2020) 116:126–33.

ⁱⁱ Raef HS, Elmariah SB. Vulvar Pruritus: A Review of Clinical Associations, Pathophysiology and Therapeutic Management. Front Med (Lausanne). 2021 Apr 7;8:649402.

ⁱⁱⁱ Rimoin L, Kwatra S, Yosipovitch G. Female-specific pruritus from childhood to postmenopause: clinical features, hormonal factors, and considerations. Dermatol Ther 2013;26(2):157–67.

^{iv} Chen Y, Bruning E, Rubino J, Eder SE. Role of female intimate hygiene in vulvovaginal health: Global hygiene practices and product usage. Womens Health (Lond). 2017 Dec;13(3):58-67.

^v The American College of Obstetricians and Gynecologists. Disorders of the Vulva: Common Causes of Vulvar Pain, Burning, and Itching

<https://www.acog.org/womens-health/faqs/disorders-of-the-vulva-common-causes-of-vulvar-pain-burning-and-itching>