



INTERNATIONAL MENOPAUSE SOCIETY

THE SOCIETY FOR THE STUDY OF ALL ASPECTS OF THE CLIMACTERIC IN MEN AND WOMEN

國際更年期學會

研究男性與女性更年期所有狀況之學會

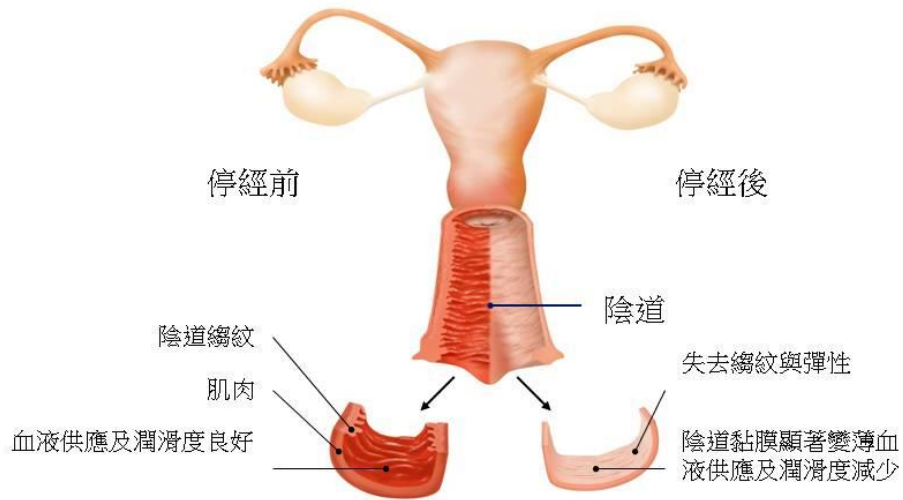
陰道萎縮 – 更年期發生的生理變化

- 女性隨著年齡增長，陰道與尿道系統都會出現變化，主要是因體內的荷爾蒙雌激素減少所致。
- 這些生理變化可能引發陰道乾燥、刺激不適、搔癢與性交疼痛，這就是所謂陰道萎縮，高達40%的更年期後婦女都有此狀況，因此向醫生提出這些問題時無須感到尷尬。
- 許多更年期症狀（例如熱潮紅）都可於日後消退，陰道萎縮則不然，往往會持續存在，而且可能越來越嚴重。
- 自然的更年期、卵巢移除手術所引發的更年期，以及在某些病症的治療（骨盆腔放射治療或可破壞卵巢功能的化療）之後，均可能發生陰道萎縮。
- 因此本傳單將就陰道、外陰部與尿道（膀胱出口）健康的維護提供一些建議說明。

雌激素為何對陰道健康至關重要？

- 陰道部位需要適量的雌激素維持組織的健康。
- 陰道的上皮（即內襯層）含有雌激素受體，當此受體受到荷爾蒙刺激時，即有助於陰道壁厚度與彈性的維持。
- 當循環中的雌激素減少時，陰道內襯層就會變薄、變乾燥。

停經後陰道黏膜的變化



- 健康的陰道平時呈酸性，但更年期之後陰道的pH值可能提高（變鹼性），而導致婦女較容易發生尿道感染。
- 由於脂肪組織量減少，大陰唇與覆蓋陰蒂的皮膚可能縮小，因此外陰部位也會隨著年歲增長而產生變化。若敏感部位變得較為外露，即可能因而造成摩擦受傷。
- 骨盆底肌肉變得比較無力，排尿次數可能增加亦即頻尿且難控制。

陰道萎縮時可能出現哪些症狀？

- 刺激不適、灼熱、搔癢、因摩擦而造成皮膚發炎或其他不適。
- 陰道因分泌減少而變得乾燥，因而可能出現性交不適或疼痛。
- 輕度出血，因為陰道可能較容易受傷。
- 可能導致排尿疼痛與感染的發炎（稱為萎縮性陰道炎）。
- 因陰道鹼性增高（pH較高）而持續出現異味分泌物，有時會被誤診為念珠菌感染。

如何減少陰道與外陰部的刺激不適？

- 穿著天然纖維（例如棉質）內褲，並且每日更換。可能時（例如睡覺時），可考慮不穿內褲。
- 避免（至少減少）穿著可能導致流汗的緊身內褲、襪子、牛仔褲或褲子，亦須減少穿著濕泳衣或運動服的時間。
- 以無香味或低過敏性的洗淨產品清洗衣物，避免使用衣物柔軟精。若症狀持續存在，可考慮二次清洗。
- 避免使用婦潔噴霧劑與陰道灌洗，或使用有香味的衛生棉、月經棉條與衛生紙。
- 避免外陰部刮毛或使用熱蠟除毛，尤其是出現刺激不適時。
- 僅使用清水輕輕清洗外陰部皮膚，或是使用肥皂替代品（例如水性乳膏 [aqueous cream]），避免使用肥皂、肥皂乳（liquid soap）、泡泡浴與沐浴凝膠。清洗後以毛巾輕輕拍乾（勿用力擦）。
- 您仍可維持正常的性生活，事實上，性生活可能改善您的症狀。無論是自慰或有性伴侶的性活動均可改善血液流動，幫助維持組織健康。可考慮使用陰道潤滑劑或保濕劑（請參閱下一節的治療方法）。
- 除非奉行單一性伴侶關係，性行為時應採取安全防護措施，而減少生殖器感染。
- 戒菸：抽菸會導致生殖器部位的血液流量減少而直接影響陰道細胞，因而增加陰道萎縮的風險，亦有害整體的健康。

有哪些治療方法？

- 以冷水清洗或冷敷有助於紓解搔癢與輕度的不適。將半茶匙小蘇打溶解在一公升的清水中，以軟布輕輕擦在患部（一天數次），再以毛巾輕輕拍乾。避免搔抓，盡量保持外陰部位乾爽。若症狀仍持續存在，或在使用此療法後仍惡化，請立即就醫。

- 陰道保濕劑可使陰道的細胞變得飽滿。
- 陰道潤滑劑可減少摩擦而避免性交的不適。有些婦女使用K-Y Jelly潤滑劑時，會因其中所含的酒精／保存劑而感到刺痛。水性潤滑劑可安全地與乳膠保險套同時使用，但油性潤滑劑切勿與乳膠保險套同時使用。
- 天然油（例如甜杏仁油或酪梨油）可能有助於舒緩症狀，但有些如茶樹油與木瓜軟膏等油類與乳霜則可能引發接觸性皮膚炎，使患部更加搔癢與不適。
- 維他命E（口服或軟膏塗抹）可減輕症狀。
- 有些婦女會使用植物性雌激素，但其有效性與安全性目前仍有待確認。

處方藥物療法

- 若您的症狀持續存在，請立即就醫，因為接受正確的診斷極為重要。醫生會為您做檢查，並詢問您的醫療病史；您可能需要處方藥物。
- 陰道雌激素（以投藥器插入錠劑、栓劑或乳霜）可將雌激素送入陰道。因為並非口服，因此不會像長期使用的口服荷爾蒙替代療法（HRT），會增加乳癌與中風等病症的罹患率。不過，陰道雌激素亦可能引發乳房疼痛與陰道出血等不良作用。
- 無論您何時有性行為，均須依據使用說明定時插入陰道雌激素。陰道雌激素僅在您使用時有效，因此必須持續拿藥使用才有幫助。
- 使用荷爾蒙替代療法（錠劑、貼片或凝膠）治療更年期症狀（包括陰道萎縮）時，若您仍保有子宮，請務必同時服用雌激素與黃體素（合併療法），降低子宮內膜的罹癌風險，但若您已接受子宮切除手術，則單獨使用雌激素療法即可。
- 使用陰道雌激素時，若未同時接受荷爾蒙替代療法，即無須服用黃體素，因為由此吸收的雌激素量極少。

- 乳癌或婦癌的一些治療方法可能引發陰道萎縮，但是否適合採用局部雌激素療法，則須先與相關醫師進行討論。

國際更年期學會 (*the International Menopause Society*) 感謝澳洲更年期學會 (*the Australasian Menopause Society*) 同意提供由其製作的此份資訊傳單供全球使用。

本傳單所提供的醫學與科學資訊可能並非適用於每個婦女的狀況，請務必與當事人的醫生進行討論。