

衛生福利部

南投醫院

Nantou Hospital, Ministry of Health and Welfare

衛教系列-婦幼 57

陰道炎的預防



衛生福利部南投醫院

護理科關心您

電話 049-2231150

陰道炎的預防

1. 均衡飲食，避免油炸食物，多吃蔬菜水果以增加抵抗力。
2. 應正常作息，勿熬夜，要有充足睡眠。
3. 避免穿著緊身不透長的衣物，應選用純棉質寬鬆衣物，不可使用衛生護墊，貼身衣物洗滌後應曝曬在陽光下，不可陰乾。
4. 陰道內不可沖洗。
5. 外陰部清潔使用溫水即可，避免使用清潔劑及肥皂。
6. 使用藥物治療，勿中斷，避免產生抗藥性。
7. 維持規律的生活型態（足夠的營養、運動、睡眠與休息）。
8. 如廁後，衛生紙由前向後擦拭，減少大腸桿菌染的機會。

塞劑使用方法

1. 指甲剪短，洗手。
2. 晚間淋浴後，睡前使用。
3. 姿勢半蹲或仰臥，兩腿彎曲。
4. 用中指或食指將藥片推進陰道內，約一食指深。

1051222 制定

1090301 修定

若需更多衛生教育訊息，歡迎向門診及各護理站諮詢