Traditional Chinese - Number 08j
STI Series – May 2025

# 黴菌性陰道炎
# Vaginal Yeast Infection

## 甚麼是黴菌性陰道炎？

黴菌性陰道炎（亦稱陰道念珠菌感染）是一種常見的感染，由於陰道內酵母菌過度繁殖所引起，會導致一些令人不適但可治療的症狀。

## 甚麼會導致黴菌性陰道炎感染？

導致陰道內黴菌過度增生的原因有很多，其中包括：

- 現時或近期使用抗生素
- 使用皮質類固醇藥物
- 免疫系統問題，包括未控制的 HIV 感染
- 雌激素水平升高，例如懷孕期間
- 糖尿病控制不善引起的高血糖
- 潮濕環境，例如游泳、運動後衣物潮濕，或長時間穿著衛生棉或護墊而不更換。

## 疾病如何傳播？

黴菌性陰道炎一般不會通過性接觸進行傳播。但如果伴侶出現症狀，他們也應求醫並接受評估和治療。陰莖黴菌性感染不如黴菌性陰道炎常見，但也可能發生。

## 感染後有何症狀？

黴菌性陰道炎的症狀可能包括：

- 陰道／生殖器痕癢
- 陰道分泌物的數量或顏色有變（多數為白色、黏稠、塊狀及無氣味）
- 陰道口周圍的皮膚發紅、發炎和／或腫脹
- 陰道性交時有疼痛感
- 排尿時有疼痛或灼燒感

陰莖黴菌性感染多數，導致包皮下面或陰莖上出現皮疹。包皮或陰莖也會感覺痕癢或不適。

其它陰道感染、性傳播疾病（STI）和某些有香味的香皂、女用衛生用品或香體噴霧也能引起類似黴菌性陰道炎的癥狀。如果您正出現這些症狀，請立即就醫：

- 懷孕
- 您不確定自己的症狀是否黴菌感染
- 這是您初次患上黴菌感染
- 您反覆出現黴菌感染症狀

## 有哪些治療方法？

黴菌性陰道炎的治療方法可能包括口服藥丸、在生殖器皮膚塗搽乳膏和軟膏，或把藥片或乳膏插入陰道。有些治療方法需要醫療保健提供者開立處方，而有些治療方法則可以在藥房購買非處方藥物。

經過治療，大多數黴菌感染會在 2 至 3 天內改善。

## 預防黴菌性陰道炎的方法有哪些?

預防黴菌感染的一些方法包括：

- 避免濫用抗生素
- 每 4 小時更換一次衛生棉，則每 4 至 6 小時更換一次衛生棉條。治療酵母菌感染期間應避免使用衛生棉條
- 避免沖洗陰道或使用香皂、噴霧或衛生棉條
- 清洗生殖器時，請使用無味肥皂或完全不使用肥皂。衣服濕掉應立即換掉，例如泳衣或運動服
- 均衡飲食，少進食糖份、精製碳水化合物（例如白麵包和義大利麵）及酒精
- 穿棉質內衣和寬鬆的衣服。避免穿著尼龍或其他合成纖維布料，因為它們會使體溫和水分滯留在皮膚附近。

## 我如何才能降低患性傳播感染（STI）的機會？

### 使用安全套，安全性交

正確使用男、女用安全套，有助於在陰道、口及肛交時預防多種 STI。對於預防像單純皰疹、生殖器疣（人乳頭狀瘤病毒，簡稱 HPV）和梅毒（當皮膚出現痘瘡）這類透過皮膚接觸傳播的 STI，安全套並非特別有效。

使用安全套時請牢記以下要點：

- 檢查安全套的包裝是否完好。切勿使用破損的安全套
- 檢查安全套的保質期。切勿使用過期的安全套
- 小心拆開包裝，以免撕裂安全套。切勿使用被撕壞的安全套
- 不要將安全套與尖銳物品（例如戒指、釘扣或穿孔物）放在一起
- 安全套要在室溫下存放
- 每次性交都要使用新的安全套。不要重複使用安全套
- 切勿一次使用兩個安全套
- 某些陰道藥物（如治療黴菌感染的藥物）會降低乳膠保險套的有效程度。含有雌激素的藥物尤其容易損壞乳膠保險套
- 若使用男用乳膠安全套，請只選擇水性潤滑劑。像凡士林、乳液、嬰兒油這樣的油性潤滑劑會使乳膠變薄甚至破損
- 水基或油基的潤滑劑可以用於聚亞安酯安全套
- 只使用乳膠或聚氨酯（塑料）製成的安全套
- 乳膠或聚氨酯安全套對預防懷孕和 STI 效果最佳（動物皮製成的安全套可以幫助避孕，但在預防性傳播感染方面的效用不如乳膠或聚氨酯安全套。）

### 使用口腔隔膜或其它屏障進行安全性行為

口腔隔膜是一塊薄乳膠片，在口交時覆蓋在陰道／內生殖器或肛門上。它也可以稱為乳膠屏障／片、乳膠膜、口交隔膜或片。使用口腔隔膜是降低感染或傳播 STI 機率的好方法。

使用口腔隔膜時需緊記的重要事項：

- 使用隔膜之前，請對著光線檢查是否有破損
- 用溫水輕輕沖洗以去除任何粉末
- 將隔膜蓋在陰道／內生殖器或肛門上
- 確保只有隔膜的一面接觸陰道／內生殖器或肛門
- 每次進行口交時都要使用新的隔膜
- 肛門區域和陰道／內生殖器區域應使用不同的隔膜
- 在陰道 / 內生殖器或肛門處使用潤滑劑可以增強感覺
- 將隔膜丟棄到垃圾桶

### 使用藥物

有些藥物可以降低感染或傳播某些 STI 的幾率。如需瞭解有更多資訊，請參考 HealthLinkBC File #08o 預防性傳播感染（STI）。

### 接種疫苗

部分 STI ，如甲肝、乙肝和人乳頭狀瘤病毒（HPV）感染，是可以透過疫苗接種來預防的。請向您的醫護人員詢問接種相關事宜。

### 瞭解自己的性健康狀況

如果您最近換了性伴侶，或有多個性伴侶，應定期接受 STI 檢測，以確定是否感染。STI 檢測可以確認您是否受到感染。有些 STI 感染者並無症狀。查明並治療 STI，能夠降低將疾病傳染給性伴侶的概率。

性伴侶越多，感染 STI 的風險就越高。

### 探討預防措施

發生性行為前，請與您的性伴侶探討性傳播感染和您希望採取的預防措施。如果您感到與性伴侶探討安全性行為有困難，請諮詢您的醫護人員或諮詢師。

如需瞭解與性伴侶討論的技巧，請參考卑詩疾控中心（BCCDC）的「安全性行為資源」（Smart Sex Resource）網頁：

https://smartsexresource.com/sexual-health/partners-communication/talking-to-your-partners。

### 告知您的性伴侶

如果您感染了性傳播疾病且處於性活躍期，請務必告知您的性伴侶。這樣，他們才能就自己的健康和是否接受測試作出知情決定。

## 更多資訊

如需瞭解有關如何降低罹患 STI 機率的更多資訊，請參考 HealthLinkBC File #08o 預防性傳播感染（STI）。

BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority