

守护“私密花园”： 了解霉菌性阴道炎

文 / 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院 王唯迪

李女士今年30岁，是一名忙碌的“996”上班族。由于工作繁忙，她的饮食和作息一直不太规律。最近，原本活力满满的她，突然感觉私处瘙痒，而且症状逐渐加重，这让她坐立不安；同时，她还发现内裤上的白带出现了异常，颜色发黄，质地像凝固的豆腐渣。这种情况让她既尴尬又担忧。起初，她以为只是小问题，便尝试通过日常清洁和自行用药来缓解症状。然而，情况不但没有好转，反而越来越严重，这极大地影响了她的日常生活和工作状态。最终，她鼓起勇气前往医院，向专科医生寻求帮助。经过医生的耐心询问和仔细检查，她被确诊为霉菌性阴道炎。医生告诉她，这是体内菌群失调、霉菌过度繁殖导致的。听到这里，李女士才明白，原来平时一些不在意的生活习惯和小问题，竟会引发如此不适。随后，医生为她制订了针对性的治疗方案，并详细讲解了日常护理的注意事项。经过一段时间的积极治疗和精心护理，她的症状逐渐减轻，最终完全消失。

一、什么是霉菌性阴道炎

霉菌性阴道炎，医学上称为外阴阴道假丝酵母菌病（VVC），是由假丝酵母菌（又称念珠菌）引起的一种外阴阴道炎症。假丝酵母菌是一种机会致病菌，通常在人体免疫力下降或环境适宜时才会引发感染。据统计，全球

约75%的女性在一生中至少会经历一次这样的感染，40%~45%的女性会遭遇二次及以上的复发。

二、霉菌性阴道炎的诊断

当女性感染霉菌性阴道炎时，最典型的症状就是难以忍受的瘙痒感和灼热感。这种瘙痒呈阵发性，在夜间尤为明显，常常让人辗转反侧。同时，阴道分泌物会显著增多，内裤上常能看到豆腐渣样的凝固状白带，部分患者的白带还伴有异味，令人十分尴尬。

出现这些症状后，及时就医非常重要。医生会通过详细询问病史和进行专业的体格检查来明确诊断。在病史采集中，医生会重点关注影响免疫力的因素，比如近期是否服用过抗菌药物、是否使用过免疫抑制剂、是否处于妊娠期、是否有糖尿病病史，以及平时是否常穿紧身化纤内裤、是否在缺乏保护的情况下使用公共马桶或浴缸等。这些因素都可能破坏阴道菌群环境，使假丝酵母菌大量繁殖，从而引发感染。

查体时，医生可能会观察到患者外阴皮肤和阴道黏膜红肿，严重的甚至会有抓痕。病程较长的患者，由于反复搔抓，外阴皮肤上还可能出现皲裂或溃疡。内诊时，会在阴道内看到块状、豆腐渣样的分泌物。医生会取出阴道分泌物标本，通过湿片法或革兰染色法查找假丝酵母菌的芽孢及菌丝，进一步明确诊断。

三、霉菌性阴道炎的治疗

霉菌性阴道炎是一种常见且容易复发的疾病，在发病过程中，及时识别并消除诱因对控制和治疗疾病至关重要。这不仅是对症治疗的前提，还能预防病情恶化和减少复发次数。例如，要立即停用不必要的抗菌药物，因为过度使用抗菌药物可能会导致菌群失调，打破阴道内有益菌和有害菌的平衡，为霉菌生长创造有利条件，进而诱发或加重阴道炎。

在个人生活护理方面，患者的日常用品，尤其是内裤等直接接触私密部位的衣物，必须严格隔离清洗。要使用专用洗衣盆，避免与其他衣物混洗，同时选择具有杀菌消毒功能的洗涤剂，确保彻底清除残留的霉菌孢子，防止交叉感染或病情反复。

药物治疗是霉菌性阴道炎的主要治疗方式。对于单纯性感染且有性生活史的女性，医生通常会推荐使用阴道栓剂或阴道片，如咪康唑软胶囊、克霉唑栓等。这些药物能直接作用于病灶，一般7天左右就能缓解炎

症，促进阴道黏膜修复，达到治愈的目的。如果患者没有性生活史，则推荐口服氟康唑片或伊曲康唑片进行抗真菌治疗。

对于复杂性霉菌性阴道炎，治疗需要更综合和深入——不仅要局部用药，还需口服氟康唑或伊曲康唑联合治疗，以改善阴道酸碱度。此时，整个治疗周期会延长到7~14天，以确保彻底清除体内深处的霉菌感染。

对于反复发作的霉菌性阴道炎患者，需要更细致、个性化的治疗策略。进行分泌物的培养和药敏测试，根据测试结果选用更敏感的抗霉菌药物，这样既能实现精准治疗，又能减少不必要的药物使用，提高治疗效率。

此外，由于该病的致病菌是机会致病菌，调整阴道酸碱度是预防复发的关键。使用碱性溶液，如碳酸氢钠坐浴，可以中和阴道内的酸性环境，抑制霉菌生长；也可以使用具有清热解毒、燥湿止痒功效的中药，抑制细菌繁殖，增强阴道黏膜的抵抗力。同时，补充乳酸杆菌（可通过阴道给药或直接口服），能有效调节阴道微生





态环境,增强阴道自净能力,建立生物抗菌屏障,降低复发风险,为患者带来更持久、稳定的治疗效果。

四、霉菌性阴道炎治疗后的管理

霉菌性阴道炎有一定的复发率,因此随访在疾病管理和预防复发中非常重要。通常建议在治疗结束后7~14天进行首次复查,这是为了避免因阴道上药及药物残留导致检查结果出现误差。对于复发患者,即使初次检查未见异常,后续也建议在1个月、3个月、6个月进行规范化随访,三次结果均为阴性才能视为临床治愈。

在随访过程中,医生会仔细询问患者外阴及阴道区域是否还有灼热、瘙痒等不适症状,同时评估白带性状是否恢复正常,检查外阴和阴道黏膜是否充血、水肿,以及观察阴道内分泌物的具体情况。必要时,还会进行阴道分泌物的显微镜镜检,查找芽孢及假菌丝,或进行真菌培养,精准识别病原体。

患者在整个治疗和随访过程中,一定要严格遵循

医嘱,不要自行停药或更改药物剂量,按时复诊,不要中断随访。个人卫生也不能忽视,要保持外阴清洁干燥,避免过度使用阴道洗液破坏菌群平衡。选择透气性好的棉质内裤,勤换勤洗,并在阳光下晾晒。复查前,建议暂停性生活,防止交叉感染或影响检查结果的准确性。

同时,倡导健康的生活方式也很重要。保持均衡饮食,避免食用辛辣、刺激、甜腻的食物,多吃富含维生素的食物,如胡萝卜、番茄、大豆、橙子等。保证充足的睡眠,避免熬夜,适量进行有氧运动,提高身体免疫力,有效预防疾病复发。对于患有糖尿病、红斑狼疮等基础疾病的患者,积极控制原发病,降低感染风险也很关键。

守护“私密花园”,从了解霉菌性阴道炎开始。面对疾病,不要慌张,也不要忽视,及时就医,科学治疗,让“私密花园”绽放健康光彩,享受美好生活。

药物与人