Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

如何使用阴道扩张器

本信息将教授您阴道扩张器相关知识，以及如何使用它们进行阴道扩张器治疗。

绝经后，您的阴道会变得更加干燥，弹性（拉伸）降低（拉伸），变窄，变短。 如果您曾接受过癌症治疗或手术以降低癌症风险，这一过程可能会更早发生。 使用阴道扩张器并开始阴道扩张器治疗有助于您应对这些改变。

关于阴道扩张器

阴道扩张器是用于拉伸阴道的管状器械。 阴道扩张器套件包括不同尺寸的扩张器，范围从小（约手指大小）到大不等。 有些套件还配有手柄，以便在使用时更容易地握住扩张器（见图 1）。

图 1. 阴道扩张器套件

您将使用套件中最小的扩张器开始阴道扩张器治疗，然后随着时间的推移，在您感觉更舒适时，慢慢增加扩张器的尺寸。

建议您使用硬质塑料制成的硬质扩张器，而非硅胶制成的软质扩张器。 这是因为与硅胶扩张器相比，硬质塑料扩张器能更好地移动和拉伸阴道周围的肌肉（盆底肌）。 您的医疗保健提供者可能会在诊所为您提供套件（如 Amielle® Comfort），或者您可以自行购买（如 Soul Source™ 硬质塑料阴道扩张器或 VuVa™ 平滑阴道扩张器）。

关于阴道扩张器治疗

阴道扩张器治疗将有助于防止您的阴道变得过于狭窄。 它还可以帮助保持您的阴道弹性。 这些将有助于：

- 您的医疗保健提供者为您进行的全面盆腔检查（观察您的外阴和内生殖器官）。
- 使盆腔检查和阴道插入变得更加舒适。

接受阴道扩张器治疗的时间长短取决于多种因素。 只要需要，您就可以接受阴道扩张器治疗。 与您的医疗保健提供者讨论适合您的时间长短。

如何进行阴道扩张器治疗

请找一个可以独处的时间和安静的地方。 尽量选择一个令您感到放松、舒适的地方，比如您的卧室。 放松您的盆底肌，在开始之前请进行深呼吸。 如果您不确定哪块肌肉是您的盆底肌，请阅读资源。

首先选择一个舒适的位置。

1. 仰卧，双脚平放在床上或沙发上，膝盖稍弯曲。
2. 保持两腿分开，与肩同宽。 如果这样做有困难，您可以把枕头放在膝盖下进行支撑。
3. 确保您可以用手轻松触摸到阴道开口。 如有需要，您可使用手持镜观察阴道开口。

当您感觉舒适后，请进行一些缓慢的深呼吸，使其蔓延到您的腹部。 您也可以进行凯格尔练习（一种挤压和放松盆底肌的练习）。 这些练习将帮助您放松盆底肌，有助于扩张器的置入。 如果您不确定如何进行凯格尔练习，请阅读 *女性盆底肌（凯格尔）运动* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-females)。

阴道扩张器的使用

阴道扩张器的使用非常简单。 如果您缓慢而轻柔地进行操作，将不会引起任何疼痛。 这

个过程大约需要 10-15 分钟。

从套件中的最小尺寸扩张器开始。 扩张器应感觉紧贴但并不造成任何疼痛。 如果您在置入时没有感觉到任何压力，您可能需要使用更大尺寸的扩张器。 更多信息请阅读“增大扩张器尺寸”部分。

1. 在扩张器和阴道口涂抹水基润滑剂（如 Astroglide® 或 K-Y®）。 这将有助于扩张器更易于滑入阴道。
    - 请勿涂抹凡士林 (Vaseline®)。 会引起刺激。
    - 避免使用油基和硅基润滑剂。 这些润滑剂不易于从扩张器上冲洗干净。
2. 轻轻按压，将扩张器的圆形末端缓慢置入阴道。
    - 始终将其沿着脊柱或略微向下的角度插入，就像您置入卫生棉条一样。
    - 继续缓慢置入扩张器，直至感到轻微不适或肌肉紧张，然后停止。 切勿用力。 如感到疼痛，请立刻停止。
3. 进行一组凯格尔练习。 该练习将帮助您放松盆底肌，并将扩张器置入更深的位置。
    - 当您收缩盆底肌时，您的阴道会变窄，当您放松盆底肌时，您的阴道会略微张开。 当您放松肌肉时，可能更容易将扩张器插入更深的位置。
    - 如果做凯格尔练习后仍然很难置入扩张器，您可以试着做一些深呼吸。 然后，重新关注放松盆底肌肉，并尝试进一步置入扩张器。
    - 如果不能完全置入扩张器，请不要担心。 随着时间的推移，您可以将扩张器置入更深一点的位置。 如果您仍然无法置入扩张器，请告知您的医疗保健提供者。
4. 轻轻将扩张器在阴道内移动 5-10 分钟。 如果在此过程中有需要的话，您可以施用更多的润滑剂。
    - 轻轻推入和推出扩张器。 该操作可以帮助伸展阴道长度。
    - 在阴道后部、中部和开口处轻轻以划大圆圈的方式旋转扩张器。 该操作可以帮助伸展阴道的宽度。
    - 使用一种以上尺寸的扩张器可能会对您有所帮助。 例如，您可以在阴道开口处使用较大的扩张器，在阴道深处使用较小的扩张器，直到您能够完全使用下一个尺寸的扩张器。
5. 将扩张器从阴道中取出。

使用阴道扩张器后

请用热肥皂水清洗扩张器。 用干净毛巾或纸巾擦干。 请按照套件中的说明进行储存。

使用扩张器时或使用结束后，您可能会有少量阴道出血。 这是正常现象。 扩张器治疗后，您可能需要使用卫生护垫。 如果您有大量出血，例如浸湿卫生巾（护垫）的出血，或如果出血持续超过 1 天，请致电您的医疗保健提供者。

如果您经常发生尿路感染 (UTI)，您可能会在使用扩张器后想要排尿（小便）。

如果您有任何问题，请在下次预约访视时咨询您的医疗保健提供者。

增大扩张器尺寸

阴道扩张器治疗的目标是缓慢增大扩张器的尺寸。 当您可以将一个尺寸的扩张器完全置入阴道而没有任何不适时，您应该开始使用下一个尺寸。 如果可能，目标是置入最大尺寸的扩张器，而不会造成任何不适。 随着时间的推移增大尺寸将有助于您进行更舒适的盆腔检查、阴道性生活或两者兼而有之。

何时进行阴道扩张器治疗

您应该每周进行 3-4 次扩张器治疗，但不要连续进行 2 天或更长时间。 连续多日进行扩张器治疗可能会引起疼痛或刺激。 不使用阴道扩张器的日子，尝试进行凯格尔练习。 凯格尔练习不会造成任何疼痛。

如果您忘记进行扩张器治疗或者没时间做，请不要放弃。 尝试尽快重新开始。 为自己制定一个计划或日程安排可以帮助您获得成功。

阴道保湿剂

阴道保湿剂（如 Replens™、HYALO GYN® 和 Revaree®）是可以定期使用的增加阴道水分的产品。 它们可以使扩张器治疗、性活动和盆腔检查更加容易。 如果您已绝经或正在服用可能降低雌激素水平的药物，阴道保湿剂尤其有帮助。

每周至少使用阴道保湿剂 3 次，如果有需要，您也可以更频繁地使用。 您可以在阴道内部、阴道口、阴蒂和内阴唇（阴道口周围皮肤的较小皱襞）处使用。

使用阴道保湿剂的最佳时机是临睡前。 这是因为当您在平躺和睡觉的时候，它吸收得最好。 请勿在扩张器治疗前使用阴道保湿剂，因为保湿剂不能正确被皮肤吸收。

有关阴道保湿剂的更多信息，请阅读资源 *改善您的外阴阴道健康* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/vaginal-health)。

女性性医学与女性健康项目

如果您想获得更多关于性健康和亲密关系的支持和信息，请与您的医疗保健提供者讨论纪念斯隆凯特琳（MSK 斯隆）的女性性医学和女性健康项目。 如需了解更多项目信息或进行预约，请致电 646-888-5076。

女性性医学和女性健康项目在以下地点提供服务：

- **洛克菲勒门诊**
  东 53 大街 160 号
  纽约，邮编 NY 10022
- **Evelyn H. Lauder 乳腺中心**
  东 66 大街 300 号
  纽约，邮编 NY 10065

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’re not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

How to Use a Vaginal Dilator - Last updated on July 12, 2022
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利