Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

改善您的外阴阴道健康

本信息介绍了外阴阴道健康相关内容。 还介绍了如何在癌症治疗期间和治疗后保持外阴和阴道健康。

关于外阴阴道健康

外阴阴道健康包括外阴和阴道的健康。 外阴是外生殖器官的另一个名称。 这些是身体外部的生殖器官（见图 1）。

外阴部位包括：

- 阴唇。 阴唇是阴道周围皮肤的褶皱处。 阴唇由称为**小阴唇**的内阴唇和称为**大阴唇**的外阴唇组成。
- **阴蒂**。
- **阴道口**。
- **尿道口**。 尿道是将尿液排出体外的管道。
- **前庭**，始于阴蒂正下方，一致延申至小阴唇。 前庭包围着阴道口和尿道口。

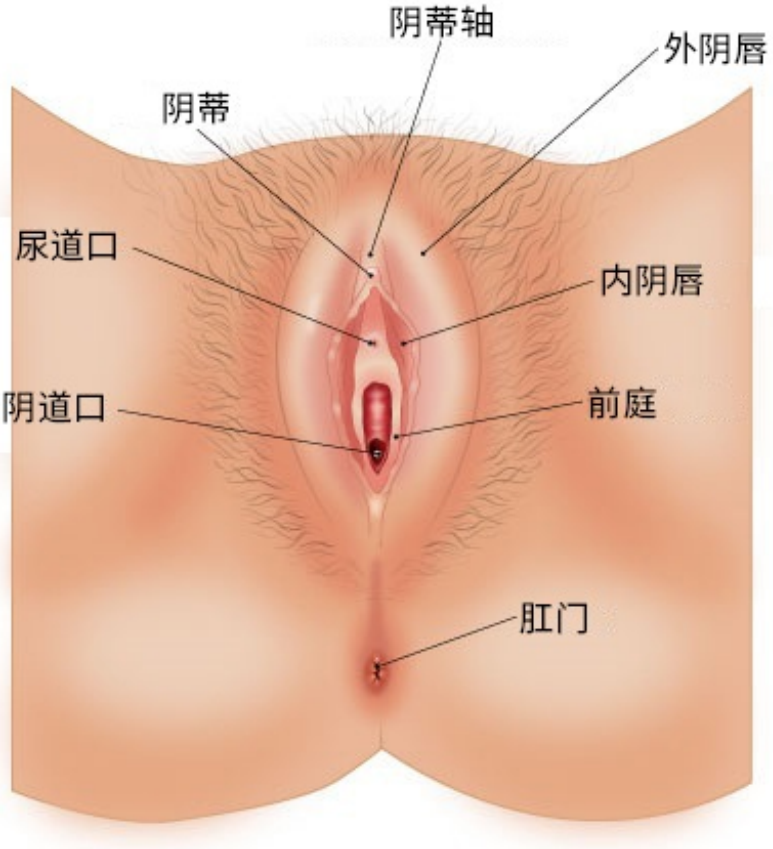


图 1. 外阴

随着年龄的增长，阴道和外阴会变得更干燥，弹性（伸展性）也会降低。 如果您曾接受过癌症治疗或手术以降低患癌风险，这一过程可能会更早发生。 有些人服用荷尔蒙雌激素来帮助减轻阴道和外阴的干涩和紧绷。 但服用雌激素并非对每个人都安全无害。

阴道和外阴干燥是很多人的常见问题。 有一些方法可以改善这种情况。 在本资源中，我们将为您提供一些建议，帮助您控制阴道和外阴干涩和紧绷。 请与您的医疗保健提供者讨论哪一种最适合您。

阴道和外阴保湿剂

减轻阴道和外阴干涩和紧绷的最佳方法之一是使用保湿剂。 阴道和外阴保湿剂有助于阴道和外阴组织保持柔软和弹性。

这些保湿剂有几种形式，例如：

- **凝胶或乳霜：**使用类似卫生棉条的涂抹器将凝胶或乳霜涂抹到阴道内。
- **栓剂：**这是一种用手指放入阴道的小胶囊（药丸）。 栓剂将在体内融化并被吸收。 栓剂也称作阴道溶解物。

您可在任何时间使用阴道和外阴保湿剂，而非仅在性生活之前或期间。 每周使用 3 至 5 次，以帮助改善阴道的整体健康和舒适度。

非处方阴道和外阴保湿剂中不含任何激素。 您可以在网上或当地药店购买，无需处方。

切勿使用凡士林（如 Vaseline®）或 100% 凡士林制成的产品作为保湿剂。 它会对阴道和外阴造成刺激。 也会增加感染阴道炎的风险。

补水型阴道和外阴保湿剂

补水保湿剂有助于保持阴道和外阴组织湿润。

Revaree® 或 Revaree® Plus

这类保湿剂为栓剂，需要用手指将其放入阴道。 **如果您对杏仁或杏仁油过敏，请勿使用 Revaree Plus 配方。**

您可以在 www.hellobonafide.com 在线购买 Revaree 产品。结账时，请使用优惠码 MSKREV25。 如果您加入 Revaree 的月度订购计划，该优惠码可以帮您在第一个月时获得 25% 的折扣。 此折扣仅限于加入 Revaree 订购计划的顾客。

如果您是 MSK 患者，购买 Revaree 产品可享受额外折扣。 欲了解更多信息，请致电女性性医学和女性健康项目，电话：646-888-5076。

Via™ (Solv Wellness®)

可以使用可重复使用的硅胶敷抹器将将该保湿剂放入阴道。 也可以用手指将保湿剂涂抹在外阴上。

可以在线购买 Via，网址为：www.solvwellness.com。

如果您是一名 MSK 患者，注册订阅 Via 可享受特别折扣。 请致电 877-421-7160 联系 Solv Wellness 医疗团队了解详情。

致电时请告知以下事项：

- 您是一名在 MSK 接受积极治疗的患者。
- 您的 MSK 主治肿瘤医生（为您开具癌症治疗处方的癌症医生）或 MSK 性医学医疗保健提供者的姓名。

HYALO GYN®

可以使用一次性涂抹器将该保湿剂放入阴道。 也可以用手指将保湿剂涂抹在外阴上。

可以在线购买 HYALO GYN，网址为：www.hyalogyn.com，结账时请使用优惠码 MSK20。 如果您加入 HYALO GYN 的月度订购计划，该优惠码可以帮您在第一个月时获得 20% 的折扣。 此折扣仅限于加入 HYALO GYN 订购计划的顾客。

VMAGIC® 含透明质酸阴道栓剂

这种保湿剂是一种栓剂，需要用手指将其放入阴道。

您可以在 www.medicinemama.com 或 Amazon 和 Ulta Beauty 等在线零售商处购买 VMAGIC。

Hydro GYN 含透明质酸阴道保湿剂

可以使用一次性涂抹器将该保湿剂放入阴道。 也可以用手指将保湿剂涂抹在外阴上。

您可以在 www.hydro-gyn.com 或 Amazon 和 Walmart 等在线零售商处购买 Hydro GYN。

Good Clean Love BioNourish® 透明质酸超保湿阴道凝胶

可以使用一次性涂抹器将该保湿剂放入阴道。 也可以用手指将保湿剂涂抹在外阴上。

您可以在当地药店或在线零售商（如亚马逊和沃尔玛）处购买 Good Clean Love。

Replens™ 长效阴道保湿剂

可以使用一次性涂抹器将该保湿剂放入阴道。 也可以用手指将保湿剂涂抹在外阴上。

您可以在当地药店或在线零售商（如亚马逊和沃尔玛）处购买 Replens。

非补水（舒缓）阴道和外阴保湿剂

舒缓保湿剂是天然油或香脂油，可以帮助缓解阴道和外阴干燥。 非补水（舒缓）阴道和外阴保湿剂可帮助缓解阴道和外阴瘙痒或灼烧感。

舒缓型保湿剂采用全天然成分，通常可以安全使用。 但其补水效果不如“补水型阴道和外阴保湿剂”部分列出的产品。 此类保湿剂仅停留在阴道和外阴组织的表面。 无法渗入更深层的组织，而此处的水分有助于组织保持柔软和弹性。

Carlson® Key–E® 栓剂

这是一种栓剂，您可以使用一次性涂抹器将其放入阴道。 如果您在睡前使用，它们效果最好。

可以在线购买 Carlson Key-E 栓剂，网址为：www.carlsonlabs.com。

天然油

可以将天然油涂抹在阴道内侧或外侧。 天然油脂的例子有维生素 E 和椰子油。

您可以在线购买天然油，也可以在您当地的药店或保健食品商店购买。

天然油香脂

可以将天然油香脂涂抹在外阴部。 天然油香脂的例子有 VMAGIC 和 Vulva Harmony。

您可以在线购买天然油香脂，也可以在您当地的药店或保健食品商店购买。

请咨询您的医疗保健提供者，以了解哪种类型的保湿剂最适合您。 如果您有很多干燥和刺激症状，补水保湿剂可能比舒缓保湿剂效果更好。

如何使用阴道及外阴保湿剂

- 如果保湿剂为栓剂，请用手指轻轻将胶囊塞入阴道。
- 如果保湿剂带有涂抹器，使用方法与棉条相同。
  - 一些涂抹器会自带保湿剂。 对于其他保湿产品，您可能需要先在涂抹器中注入保湿剂。
  - 如果您愿意，可以在涂抹器的顶端涂上润滑剂。 这样更容易将其放入阴道。
  - 将涂抹器小心放入阴道，按下活塞释放产品。 取出涂抹器。 如果是一次性涂抹器，请扔掉。 如果是可重复使用的涂抹器，请用温肥皂水清洗。
- 您可以将阴道保湿剂涂抹在外阴，包括内外阴唇。 请将少量保湿剂（约葡萄粒大小或 ½-1 个涂抹器）放于手指上。 将保湿剂轻轻涂抹在阴道口和阴唇上。
- 许多人每周使用 3 到 5 次阴道和外阴保湿剂来帮助缓解症状。 癌症治疗期间和治疗结束后都可能会出现症状。 如果您突然绝经（月经停止），也会出现这些症状。
- 睡前使用阴道和外阴保湿剂。 躺着的时候，身体能更好地吸收产品。 如果您坐起、站起或走路，产品可能会从阴道中漏出。
  - **如果您使用阴道雌激素，请不要在使用阴道或外阴保湿剂的同一天晚上使用。** 如需了解有关阴道雌激素的更多信息，请阅读“阴道雌激素”部分。
- 有些人在使用阴道和外阴保湿剂或治疗尿失禁（漏尿）时会使用内裤衬垫或护垫。 卫生护垫会让外阴变得干燥。 为了帮助锁

住水分并保护皮肤，请使用乳膏，如 Aquaphor®、Balmex® 或 Desitin®。 这类药膏中含有一些凡士林，但可以安全使用。 **在使用卫生护垫之前，请务必在外阴上涂抹乳膏。**

阴道润滑剂

阴道润滑剂可增加天然润滑度（湿润度）。 它们有助于减轻性生活期间的干燥和疼痛。 可以使用润滑剂使阴道插入或外部性接触变得更舒适和愉悦。

阴道润滑剂通常为液体或凝胶形式。 您可以在网上或当地药店购买，无需处方。

阴道润滑剂的一些示例如下：

水基润滑剂	
• Good Clean Love®（有机） • Aloe Cadabra® • Luvena®	• Sliquid H_2O® • AH! YES® • Aquagel®
硅基润滑剂	
• Pjur® • PINK™	• Uberlube
天然油	
• 杏仁油	• 椰子油

一些润滑剂和润滑剂成分可能具有刺激性。 如果刺激阴道，请勿使用，诸如：

- 精液（射精液）。
- 唾液（口水）。
- 有色、调味或温热润滑剂。
- 某些润滑剂成分，如氯己定、甘油和丙二醇。

切勿使用凡士林（如 Vaseline®）或 100% 凡士林制成的产品作为润滑剂。 很难清洗干净，而且会对阴道造成刺激。 也会增加感染阴道炎的风险。

如果您在使用乳胶避孕套，请始终使用水基或硅基润滑剂。 请勿使用油基润滑剂， 会损坏乳胶避孕套并使其破裂。

如果您使用硅胶材质的性玩具或扩张器，请务必使用水基润滑剂。 请勿使用硅基或油基润滑剂。 此类润滑剂可能会损坏性玩具或扩张器。

如何使用阴道润滑剂

将润滑剂涂抹在阴道口周围。 然后，将润滑剂涂抹在任何将要放入阴道或阴道周围的物体上。 包括涂抹器、扩张器、手指、振动棒、性玩具或伴侣的阴茎。 **请确保在将任何物体放入阴道前，为其涂抹润滑剂。**

阴道雌激素

阴道雌激素是一种可用于保持外阴和阴道健康的激素药物。 阴道雌激素类药物只能凭医疗保健提供者的处方获得。 请与您的医疗团队讨论您是否可以安全使用阴道雌激素。

以下药物是雌二醇的不同形式。 雌二醇是一种阴道雌激素。 医疗保健提供者会指导您如何使用雌二醇。

Yuvafem (Vagifem®)

此药物装在涂抹器中使用。 每天睡前将药物放入阴道，连续使用 14 天。 14 天后，每周睡前使用两次。

Imvexxy®

此药物是一种油基阴道栓剂。 每天睡前将栓剂放入阴道，连续使用 14 天。 14 天后，每周睡前使用两次。

Estring®

此药物是一种阴道环。 使用时将环放入阴道，并尽可能将其向后推。 该产品需要每 90 天取出更换一次。

Estrace®

此药物为乳膏形式。 需要将乳膏涂抹在阴道内和阴道口周围，每周 2 至 3 次。

让性生活更愉悦

有很多产品可以帮助您增加性生活的愉悦感。 比如润滑剂、性感内衣和性玩具等。 您可以在网上、通过电话或专卖店购买这些产品。

以下是纽约市的专卖店列表。 如果您不住在纽约市或纽约市附近，可以上网搜索附近的专卖店。

我们还在下面列出了一些全国性的网站。 无论住在哪里，都可以从这些网站上购买产品。

MSK 与本资源中所列的任何专卖店或网站无宣传代言关系（不支持或认可）。

纽约市专卖店

- **Babeland**
  Bergen 大街 462 号（第 5 大道和第 6 大道之间）
  布鲁克林，邮编 NY 11217
  917-776-7312
  www.babeland.com
- **Lady Konfidential**
  西 57 大街 119 号（第 6 大道和第 7 大道之间），1201 房
  纽约，邮编 NY 10019
  212-757-8651
  www.ladykonfidential.com
- **Please**
  第 5 大道 635 号（第 17 大街与第 18 大街之间）
  布鲁克林，邮编 NY 11215
  718-788-6969
  www.pleasenyc.com
- **The Pleasure Chest**
  www.thepleasurechest.com

  西村店：
  第 7 大道南 156 号 （Charles 大街与 Perry 大街之间）
  纽约，邮编 NY 10014

212-242-2158

上东区店：
莱辛顿大道 810 号（东 62 大街与东 63 大街之间）
纽约，邮编 NY 10065
212-355-6909

全国性网站

- www.dame.com
- www.prosayla.com
- www.pureromance.com

女性性医学与女性健康项目

如果您希望了解有关性健康的更多信息，请咨询您的 MSK 医疗保健提供者。 他们可以将您转介至我们的*Female Sexual Medicine & Women's Health Program* (www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/sexual-health-fertility/health/female-medicine)项目。 您也可以通过致电 646-888-5076 与项目取得联系。

该项目在以下地点提供服务：

- **MSK Evelyn H. Lauder 乳腺中心**
  东 66 大街 300 号（第 1 大道和第 2 大道之间）
  纽约，邮编 NY 10065
- **MSK 洛克菲勒门诊**

东 53 大街 160 号（莱辛顿大道与第 3 大道之间）
纽约，邮编 NY 10022

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 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。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利