

女性私密處護理

女性生殖器官自然配備了物理和化學的防禦系統，可以抵抗幾種微生物（病毒，真菌，細菌）。物理保護系統與女性生殖道的“閉合”解剖結構及其附著的解剖結構密切相關：陰毛，大陰唇特有的水脂體，陰道分泌物和宮頸粘膜的結構。子宮頸的分泌另外具有有助於使病原體粘附到陰道粘膜更難的潤滑功能。類似地，粘液識別與諸如溶菌酶，乳鐵蛋白，鋅，纖連蛋白等物質的存在相關的重要的殺菌功能和殺真菌劑。此外，分泌物的酸度對於保護貼壁粘膜有著重要的作用：有助於維持其彈性和抵抗力，創造一個不利寄生菌群的形成的環境。

陰道生態系統的特點是複雜而微妙的平衡，在陰道上皮組織中存在特定類型的糖，糖原及腐生菌（對陰道環境有益）的細菌物種活性。存在於生殖器區域的乳酸桿菌可以調節細菌菌群的生長並阻礙敵對細菌對陰道的定殖。

乳酸的產生與糖原的量密切相關，而糖原又受雌激素調節；因此在女性生命的不同階段（出生，青春期的，懷孕，絕經）自然發生的荷爾蒙變化伴隨著陰道 pH 的變化。

外部刺激

女性生殖器官的自然系統可能不足以保護環境免受攻擊和外陰陰道感染。在這種情況下，觀察到親密生態系統發生改變，出現瘙癢，疼痛和灼熱，這些症狀通常伴隨著炎症和發紅。

陰道刺激可以是：

- 基於非傳染性；
- 有傳染性。

基本不感染的刺激可能主要是由於：

- 由不正確的親密清潔劑，緊身衣物，避孕套，除臭劑和/或脫毛膏所引起的過敏。
- 服用改變陰道菌群平衡的抗生素；
- 免疫抑制狀態；
- 一些體育活動，如騎自行車和騎馬，這可能會導致私處的物理性的刺激；

- 雌激素水平的改變。

也因為 pH 值為會影響細菌生長，所以在私密處日常照護的時候，建議選擇符合症狀及情控來做使用。除了 pH 值以外，在選擇產品的時候，也推薦選擇具有抗菌功能的純天然植物萃取來做使用，例如的成分及其功能：

1. 金盞花：(含 Mucilage, Phytosterol, Saponin, etc.) 抗發炎及促進傷口癒合可藉由抑制發炎細胞激素及 COX₂/PGE₂ 的生成，來降低發炎反應其萃取物之軟膏具有對皮膚有消炎、降低搔癢和水腫的功效。
2. 錦葵：(含 Anthocyanins, Chlorogenic Acid, etc.) 具有抗氧化、抗發炎，有促進傷口癒合的作用。
3. 銀毛椴：(含 Quercetin, Rutin, Farnesol, etc.) 內含有 Quercetin 對於上皮細胞有抗發炎、抗氧化的作用，含有 Flavonoids(類黃酮)有消炎鎮痛的作用。
4. 白百合：(含 Tannins, Phenolic Acid) 可治療多種念珠球菌所引起的念珠球菌感染具有抗氧化、抗發炎、鎮靜安眠的作用。
5. 藍睡蓮：含(Quercetin, Rutin) 1. 為鎮痛劑，溫和鎮靜劑，具有解痙、抗菌等作用，可用於白帶、陰道炎，具有抗菌、強化微血管作用。
6. 蠟菊：(Phenolic compounds) 具有抗菌作用，抗發炎及抗過敏作用。

更年期婦女：

女性更年期因雌激素缺乏，導致陰道萎縮，造成身體種種不適，隨著年紀愈來愈嚴重，症狀嚴重者會干擾睡眠，不喜外出社交活動、性生活，也可能引起情緒障礙。當陰道產生變薄、變乾、容易損傷等萎縮的現象，衍伸出陰道容易有乾澀、搔癢感、灼熱感、異味分泌物以及性交疼痛、性交困難等種種不適。

- 在台灣國內女性約有 1179 萬人口，40 歲以上女性約占 48%，若取處於更年期前後期的年齡層 40~54 歲計算，台灣的更年期女性約有 278 萬人。(2016 國民健康署統計)國人的平均壽命達 80.2 歲，其中男性 77.01 歲、女性 83.62 歲。(104 年簡易生命表)
- 國外研究顯示，50% 的婦女在停經後 2 至 3 年會陰道萎縮，在台灣，臨床上看到萎縮的比例更高；還有一些女性，因使用抗生素、避孕藥、抗血壓藥，也可能引起陰道萎縮。(2016 國民健康署統計)

針對更年期陰道產生的不適，更應該針對更年期肌膚提供安全、有效的私密處保養，建議選擇具有具保濕及抗菌功能的天然成分產品來做使用，例如的成分及其功能：

1. 洋甘菊萃取物 (Chamomilla recutita Extract)
洋甘菊萃取含有 α -Bisabolol 及母菊藍烯可有效舒緩皮膚過敏症狀，發揮抗發炎、止痛、抗感染之功效。
2. 薰衣草萃取物 (Lavandula angustifolia Extract)

有效促進角質細胞和感覺神經系統中 β -endorphin 的釋放,抑制前列腺素(PGE2)和神經胜肽(CGRF)的生成進而達到鎮靜、抗發炎、抗紅腫、抗水腫和止痛的效果

3. 維他命原 B5 (泛醇- Panthenol)

不黏膩的保濕成分，具強效保濕效果，且與肌膚皮脂膜相近，易於吸收滲透，有達到肌膚保溼與組織修復的功效；具生物活性，不會引起過敏。

4. 甘草酸鉀(Dipotassium Glycyrrhizinate)

甘草酸及其鉀鹽具有良好的抗過敏作用，抑制組胺生產和皮膚產生發紅發癢的現象，具抗發炎、抗過敏作用。

5. 椰子油萃取(Coco-Glucoside)

由天然椰子油脂肪酸為原料的環保型表面活性劑。PH 值在 5.0~7.0 之間，與人體肌膚的酸鹼值接近，對肌膚不刺激，具極佳的親膚性，洗後皮膚不會過於乾澀緊繃，發泡性及泡沫穩定性都極佳，易產生豐富、細緻且具彈性的泡沫。

6. 大豆油萃取(Glycine Soja Oil)

大豆油容易被皮膚吸收，可滋潤軟化肌膚；含有豐富的維生素 E，具抗氧化功能。另外，經國外研究顯示，大豆油含的 α -亞麻油酸 (α -LA)的十二碳六烯酸，可顯著改善濕疹的症狀。