



■腳部要小心護理。

多汗症分類 依不同部位劃分

多汗症可依據部位不同分為下列幾種：

全身性多汗症：全身的汗量都會增加。

局部性多汗症：某些特定部位的汗量增加，以下這些部位最常見：

- 手掌；
- 腳底；
- 腋下；
- 頭部；
- 面部；
- 或是其他身體部位。

改善症狀 從調整生活開始

多汗症帶來的種種困擾，往往讓患者苦不堪言，以下生活習慣的調整，可助患者改善症狀：

■**止汗劑：**成分為氯化鋁，原理是利用藥劑滲入並阻隔汗腺管，抑制排汗，用法簡單，但需每天使用。若本身屬過敏體質，應避免選擇含添加化學成分的止汗劑。

■**電解療法：**患者將手掌浸泡於通過微弱電流的自來水中，透過電流阻止交感神經向汗腺發出信號，從而減少出汗。陳厚毅說：「每次療程約30分鐘，只是每星期要進行數次，不算太方便。」

■**注射肉毒桿菌：**藉肉毒桿菌毒素阻隔汗腺的神經傳遞，從而抑制汗水的分泌，注射一次效果可維持6至9個月。但每次治療需要注射數十針。

■**交感神經切除術：**適用於嚴重多汗症患者，利用內窺鏡經胸部小孔切口進入胸腔，切除胸部交感神經，以根治手汗問題。但有少數病患者可能會誘發「補償性多汗症」，背部或胸部出現汗水增加的情況。

■**汗腺切除手術：**適用於腋下「臭狐」患者，透過腋下切口，將腋下皮層下的汗腺及頂漿腺切除。手術可於局部麻醉下進行，但可能遺下較長的疤痕。

■**非入侵性微波止汗：**是一種無創傷性手術，美國食物及管理局核准的醫學治療，醫生透過微波能量，以非入侵方式「叮」走腋下的汗腺，只需要一、兩次療程，即可長久改善因排汗過多引致的汗臭問題。

陳厚毅表示，人體汗腺是受交感神經系統控制，當情緒緊張時就會增加出汗，例如見工、考試等，曾見過手汗過多的考生，輕輕一按試卷已令試卷上出現一個濕手印，甚至有患者表示自己有邊走路指尖邊滴汗的情形，這些情況都不正常，可歸類為多汗症。

原發性多汗症 或因家族病史

多汗症很常見，任何年齡都有可能發生。若患者出汗量突然大增、大量出汗影響日常起居及不明原因夜間盜汗（即夜間過度出汗，影響日常生活及睡眠），必須留意，若出汗狀況伴隨冷顫、頭暈、胸痛、噁心及發燒，更需要與醫生商討如何減少發生機會。

要劃分到底流多少汗才算是過度？怎

樣確定有嚴重的出汗問題？假如大家發現自己流汗使整件衣服都濕透了，因為過度潮濕而造成皮膚問題，或者就算你不運動也會出汗的話，那你就可能患有多汗症。而多汗症可分為原發性和繼發性：

■**原發性：**成因不明，有機會有家族病史，多發於在25歲前，患者除手掌多汗外，身體有較多汗腺的部位如腋下和腳掌等，亦會特別多汗。

■**繼發性：**以後天因素為主，包括甲狀腺亢奮、某些腫瘤、肥胖等，影響至出現多汗症。

■**男士有腳臭是災難。**

炎炎夏日，如果你一出門沒多久身上的汗流不停，焗在鞋中的腳掌又因流汗後發出陣陣臭味，或者這正是夏天兩大難聞臭味——多汗症與腳臭。不單為患者帶來很多不便，導致尷尬的情況不斷發生。因此，特別邀請了皮膚科專科醫生陳厚毅講解多汗症與腳臭的形成，並分享其治療方法，改善患者情況。



皮膚科專科醫生
陳厚毅

拆解夏天難題 多汗症與腳臭

腳臭或因掌蹠蠹蝕症起

腳臭可以令人很尷尬和不舒服。許多人（尤其男性）每天為處理這個問題而煩惱。不過，一旦你對腳臭有所認識，你便能採取適當的措施好好處理這個問題。若多汗的部位在腳部，除了較容易有腳癬、汗皸疹等問題外，更容易產生腳臭。陳厚毅提醒，「如果腳臭得像臭雞蛋，腳底又長了一個個小凹洞，可能是患上了『掌蹠蠹蝕症』。」

掌蹠蠹蝕症，又稱點狀角質溶解症，好發於炎熱的夏季，可以在腳底發現無數蛀蝕的小孔並伴隨難聞的氣味。發生原因主要是因為天氣炎熱潮濕，足部長期處於悶熱的鞋襪中，導致某些細菌增生感染到皮膚的角質層。這些細菌增生繁殖後，會產生蛋白酶導致皮膚角質溶解，並且因為蛋白酶分解了角質蛋白中的硫，產生類似阿摩尼亞的臭味。

他表示，外搽抗生素藥膏基本上都會有改善，萬一效果不理想則需考慮使用口服抗生素。而預防小貼士：

- 保持腳部清潔和乾爽。
- 穿可有效吸收汗水的襪子，例如棉質襪。
- 如果襪子濕掉，可袋裝後備襪子替換。
- 鞋子盡量輪流穿，讓每雙鞋子都能足夠乾爽。
- 每天在腳上塗抹止汗劑。
- 不要與他人共用鞋子或毛巾。

另外，使用新產品時，不妨先在手背內側試用，沒有皮膚過敏反應才繼續使用。

■**噴霧裝安全須知：**當使用噴霧裝止汗劑或香體產品時，應在約15厘米外或按產品指示的距離，對準施用部位如腋下，噴出適量噴霧。

■**最佳使用時機：**在未出汗前使用止汗劑才是最有效，所以最佳時機應是晚上睡覺前。此時汗腺不活躍，也可減少衣服因活動擦掉止汗劑的機會。

資訊來源：消費者委員會



使用止汗劑 留意4秘訣

想更安全、更有效地使用止汗劑或香體產品，馬上看看以下4個貼士：

■**睇成分防致敏：**止汗劑或香體劑成分含有香料、酒精、殺菌劑、乳化劑等，使用時有機會引致皮膚出現痕癢或紅疹。所以，歐洲規定若駐留類化妝品（止汗及香體產品均屬化妝品）含有26種可能令人過敏的香料（Fragrance Allergens）中的任何一種或多種，而該成分含量超過10ppm的話，須於成分標籤

標示，其中包括常見的檸檬、香葉或香茅香味等。故選購止汗劑或香體產品時，亦應檢視成分標籤，看看是否含有曾令自己過敏的物質或其他受關注的物質。

■**使用位置要留意：**一般止汗劑或香體劑只適用於腋窩、手肘等少數部位，不宜作全身使用，尤其是面部較易過敏的肌膚更要小心。消費者也要留意，不要將止汗劑或香體劑用於受損的皮膚或剛剃毛的皮膚上，以免刺激皮

醫
資
訊

■不少人都會使用止汗劑。

