

## 什麼是臭狐？

臭狐又稱為「腋下汗臭症」，是由於腋下的頂漿腺（大汗腺）過度發達造成。由於人是恆溫動物，會依靠於頭、頸、腋下及雙手特別發達的汗腺調節體溫，當身體受到高溫影響，汗腺會藉由排汗來帶走熱度，以達到降溫的效果。一般而言，汗水並無任何味道，但汗水中的蛋白質和脂肪，與肌膚表面的細菌起作用後，會產生阿摩尼亞及短鏈脂肪酸造成臭味，主要集中在腋下、下陰及大腠的大汗腺部位。

## 成因是什麼？

### ■ 家族遺傳

有研究顯示，如果父母雙方都患有臭狐，孩子患上臭狐的機率為80%；假如只有父母其中一方有臭狐，遺傳的機率為50%。

### ■ 青春期

青春時期內分泌變得旺盛，刺激到汗腺，令臭狐問題被發現。

### ■ 荷爾蒙變化

當體內荷爾蒙分泌失調或情緒緊張，也會刺激汗腺分泌，令出汗位置成為細菌和真菌的溫床，且要留意當分泌物、真菌停留在皮膚的時間越長便越會加重體味，加上患病、用藥或壓力大時，臭狐也有機會出現。

### ■ 汗腺較發達

天生汗腺發達的人較普通人容易出汗，出現臭狐的機率亦相對較高，不止腋窩，更會於手掌、腳底、臍窩、外耳道等部位的汗腺也會產生汗液，因此也會受微生物影響下形成特殊臭味。

### ■ 飲食習慣

攝取過量蛋白質如愛吃肉，或常吃刺激性食物，如洋蔥、薑或蒜頭等，不但會增加體內熱氣，誘發毛孔排出更多汗液，令體質呈酸性，因此新陳代謝中也會產生過多酸性物質，汗液酸化而產生異味。長期吸煙、飲酒人士，更會令氣味殘留於體內，間接增加體味。另外，平日可以留意腸道健康，如果消化不良、大便不暢通等，也會令體味變得濃烈。

## 會傳染嗎？

不少人以為臭狐會傳染，事實上臭狐是因為腋下汗腺分泌過多，再遇上細菌才出現異味。原理和食物一樣，食物本來沒有臭味，但保存方法出現問題，會令細菌滋生而出現異味。如果與家人同時出現臭狐問題，其實只是巧合，有機會因為大家衛生習慣相同，才一同受臭狐困擾。

# 擺脫臭狐 不再尷尬

早前一名山東網民在小紅書稱自己去婚紗店試婚紗，店員以她有臭狐為由，要她賠償2,000元人民幣而大感不悅。事實上，臭狐既不痛不癢，又不會致命，但刺鼻的味道卻令人尷尬萬分。究竟什麼原因引致臭狐？本文為大家分析臭狐成因，以及治療和預防建議，一起改善腋下臭味問題，做個「香香公主」。

## 有哪些治療方法？

### ■ 使用止汗劑

想短時間內減低異味，可選擇合適的止汗產品，但只屬暫時性方法。無論粉狀、走珠式抑或噴霧式止汗劑皆可減少汗液的分泌，但要注意以上產品須於肌膚乾燥時使用才能發揮效果，加上大部分止汗產品都會混入化學物和香料，有機會刺激皮膚，過量使用更會阻塞毛孔，要小心選擇。另建議用後要徹底洗乾淨皮膚，保持毛孔和汗線暢通。

### ■ 電燒療法

用極細的電燒針，選擇性的插入毛囊及附近的頂漿腺，再以高周波電流來破壞毛囊及頂漿腺，須分4至6次治療，復發機率高。

### ■ 注射肉毒桿菌

肉毒桿菌有效阻隔腋下汗腺神經的傳遞，抑制80%分泌量，減少異味的產生，但藥效僅可維持3個月至半年。

### ■ 手術切除

外科手術完全或部分切除汗腺組織，包括微創旋轉電刮刀手術、微創激光光纖治療等，屬較徹底治療方法。

## 怎樣預防？

### ■ 注意個人衛生

汗腺分泌物和細菌是臭狐成因的關鍵，所以日常個人衛生以及保持清潔十分重要。保持衣服的清潔度，勤換衣服、勤洗澡，以及保持正常衛生習慣。出汗或運動後，也應盡快洗澡和更換衣物，保持身體乾爽。

### ■ 留意衣服物料

穿著寬闊、質料透氣的上衣，可以降低細菌滋生的機會，從而避免引起腋下異味問題。另使用濕紙巾拭抹腋下，可避免分泌物與細菌產生作用加重汗味。

### ■ 少食刺激性食物

研究發現，食咖喱、大蒜和洋蔥等食物後，其中所含的揮發性硫化物會通過汗水釋放，加重體味，情況在夏天更明顯。長期吸煙和飲酒的人士，會令氣味殘留體內，間接增加體味。因此，想遠離臭狐，應先遠離刺激性食物和戒掉煙酒。

### ■ 雷射脫毛

科技日新月異，透過激光脫毛，可減少毛髮，從而減少細菌的溫床，為出現汗臭的地方疏氣。

## 止汗劑推薦

### Salt & Stone 橙花+紫蘇葉 天然體香劑 175元

一款純素、無添加，並且無經過動物測試、男女通用的體香劑。配方含有益生菌，用後能夠掩蓋腋下的氣味，而且不傷害皮膚或堵塞汗腺。



### 21GRAMS BREATHE 香汗膏 250元

這款體香膏以純天然配方去抗菌除味，能夠有效地抑制腋下細菌滋生，防止異味的產生，還能吸附多餘的汗液和油脂，實現長效抗臭效果。



### ZeroYet100 Z1 溫泉味紙棒裝 體香劑 158元

體香劑不含化學物質，是一款男女通用的天然體香劑，能夠自然地中和氣味，吸收濕氣，設計亦非常方便攜帶。

