

讀者互動 | 脸書: www.facebook.com/easily.sinchew 電郵: sceasily@sinchew.com.my

03-7965 8586 (周一至周六 11AM-5PM) easily.sinchew.com.my

聯盟夥伴: 光明日報良醫 生活雜誌

報道 杜安琪

攝影 何正聖

异常增多的出汗量相信让人感到困扰，甚至也影响日常生活及社交活动的意愿与品质。许多患者不晓得多汗症可以寻求医生的帮助，从问题根源改善情况。

马来西亚的天气四季如夏，多汗的情形在大马的炎热天气下十分普遍，也属于身体正常反应。不过，比普通人过于容易及严重出汗，便可能患上多汗症 (Hyperhidrosis)。

全身多汗 很尷尬 影響生活和人際關係



庄沁纯：多汗症患者的手掌出汗就像滴水一样，他们为此感到尴尬，也害怕与别人握手。

梳邦再也医疗中心皮肤专科医生庄沁纯表示，多汗症不是一种严重的疾病，通常不会对健康造成严重威胁，但对于患者的生活饱受困扰。尤其是公众人物、模特儿、司机、画家、文书作业员、电脑作业员、面包或寿司师傅等，异于常人的出汗现象让人感到烦恼。

“试想一下，模特儿走服装秀的时候，回到后台需要立即换上另一套服装，接着回到伸展台走猫步。如果这位模特儿是多汗症患者，那么她在仓促的情况下更衣，加上后台的空间也通风不畅，很容易就会流了一身汗。流汗会令妆容花掉，而且之后补妆也不服贴，进而影响工作效率。”

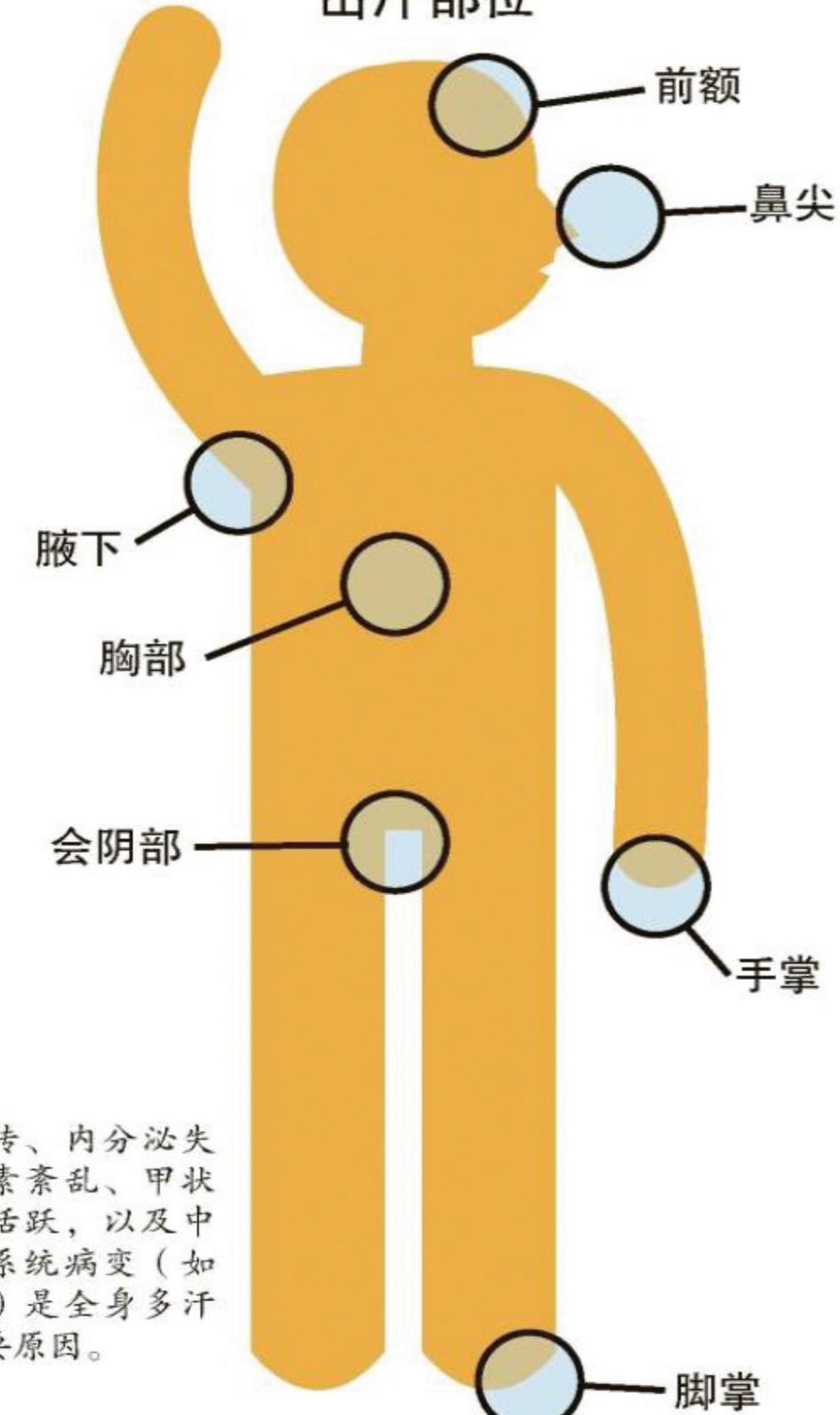
多汗症可以在任何年龄段，可分为全身多汗症（全身的汗量都会增加）和局部多汗只是某些身体部位多汗，如腋下、手掌、脚掌、会阴部、鼻尖、前额和胸

部。家族遗传、内分泌失调和激素紊乱、甲状腺过分活跃，以及中枢神经系统病变（如帕金森）是全身多汗症的主要原因。

老天爷创造人类会流汗，这生理功能最重要就是为了散热。人体的温度其实是由皮肤帮忙调节的，皮肤会通过流汗来降低体温以避免中暑，或者在冷天时通过竖立汗毛以减少体温的流失。皮肤也通过控制流向皮肤不同区域的微血管，保持身体的恒温，不让体温起伏过大。

另一种多汗症情况，当人们紧张时容易出汗，这是因为情绪是由大脑皮质所控制的，大脑皮质有刺激汗腺中心、抑制汗腺中心。一旦高度紧张和情绪激动，汗腺刺激中枢运作引致大量出汗。这种情形经常发生于上台演讲、考试、初次见面和工作面试等。

多汗症明显可见频密出汗或过度出汗的现象，而医生也可以采用碘酒方法测试 (Minor's iodine starch test) 诊断腋下多汗症。测试的方法是把碘酒 (iodine) 涂上已抹乾的腋下部位，再撒上淀粉 (starch powder) 待数分钟后观察颜色的变化，呈现深色的部分代表是皮肤严重出汗的范围。



家族遗传、内分泌失调和激素紊乱、甲状腺过分活跃，以及中枢神经系统病变（如帕金森）是全身多汗症的主要原因。

毕竟皮肤是人体曝露于外界的天然屏障，阻隔和尽量减少外界的病菌、细菌、霉菌、寄生虫、化学物质、灰尘等直接侵入体内。有些多汗症患者会引起真菌感染，庄医生分享曾有患者是重型摩哆爱好者，由于穿着装备不够通风透气，衣服不仅会拧出一滩汗水，而皮肤长期也闷着不透气将助长真菌滋生及感染，皮肤出现白色或棕色斑点。

庄沁纯说道，流汗是人体控制体温的自然反应，我们不可能阻止一个人流汗，但有多种方法来帮助解除多汗症。由于不同的治疗方式的止汗效果也不相同，医生都会视患者的意愿，以推荐合适的治疗方法。不过，有些患者早已习惯多汗的

情况，对本身也没太大的影响，所以无需接受治疗改变。她通常建议患者先从最轻的介入治疗开始，如止汗剂。若是一开始就接受胸腔镜交感神经切除术，因为这项手术完全解除止汗症，患者也许在术后因不再出汗的情况感到反常，完全没有反悔的机会。反而尝试其他治疗方式，体验了其止汗效果，再进一步决定用更佳和合适的方式。

一般常见的止汗方法，患者可以在药剂行购买止汗剂，涂抹在容易出汗的部位可以抑制汗水，让异味不容易出现，但维持的效用时间短。在国外亦有含药性湿纸巾可擦走汗湿黏腻，避免汗臭味。

告别多汗症，你可以选择：

电解 (Iontophoresis)

电解是一项传统治疗方法，在40年代早已盛行。病人把受影响的部位（手或脚）浸泡在水中，用小量电流把水电解成带正极和负极的粒子，借此渗透皮肤表层阻塞汗腺。患者必须每周至少三次（或以上）做电解，直到患处变得乾爽，疗程就可减少至每周一次。这项治疗方式需要持续进行，缺点是无法根治。

胸腔镜交感神经切除术

也许是目前唯一永久性根治多汗症的方法。所谓永久，就是没有后悔的余地。这种手术能够有效地减少腋下和掌心多汗症，但也可能带来严重的代偿性出汗，促使身体其他部位流更多汗。偶尔也有病人失去调节体温的能力，严重者在高温环境下可能心律不整。

手术自然会有风险，一般的风险如伤口出血、感染等。其他的风

口服药物

一般上只适合全身多汗症患者。口服药物一旦被身体吸收，作用是全身而不是局部，其中一个例子是抗胆碱能药。服用抗胆碱能药必须注意体温调节，这意味着运动员和经常在户外活动的人必须三思才服用。有些人只在紧张时才大量冒汗，那么有必要时才服用抗焦虑药或B受体阻断药 (Beta Blocker) 让缓和心跳率，进而达到少出汗的效果。

肉毒杆菌注射

也许大家所认知肉毒杆菌可以带来美容效果，其实注射肉毒杆菌也可以抑制自主神经的功用和止汗，降低汗量。除了掌心和脚板，也适合注射在腋下和脸上。效果因人而异，一般能维持数月至一年左右，没有太多副作用。不过有些人害怕注射可能带来的疼痛和瘀青。

庄沁纯：一部分多汗症患者早已习以为常，但有者极力寻求治疗，以改善出汗的情况。

保持干爽小撇步：

1. 选择轻盈透气的衣物

穿布料轻盈及透气的衣服，棉制的衣服让肌肤感到凉爽通畅，不会过热。



2. 少吃辛辣的食物

因为吃辣椒、咖喱或其他辛辣食物时，使到人体感到灼热，接着会流更多汗来调节体温。



3. 放松心情

部分人士在压力、紧张、焦虑的时候，容易汗流不止，所以适时调整心情和减压，有助缓解出汗情况。



4. 准备一件衣服或手帕

出门在外时，可以额外准备一件备用的衣服，以便出汗后可以更换。随身携带一条手帕也方便擦乾汗水。



5. 洗澡

每天洗澡可以有效清除出汗过多引起的臭味。洗澡后换上干净衣服也很重要，因为细菌可能会寄生在脏衣服上。

