

小暑飆高溫熱到「濕背秀」，萬芳醫院林文勝中醫師揭六招改善爆汗

林小姐不分季節，不到半天衣服總會被汗水浸溼，每天都得換兩次衣服才能避免「若隱若現」的窘境，尤其到了夏天，爆汗的情形更加嚴重，為此感到困擾的她，決定尋求中醫的協助，才發現自己的排汗狀況屬於多汗症的症狀。



萬芳醫院傳統醫學科林文勝醫師表示，多汗症顧名思義就是排汗量過多，不同體質也會有不同的排汗狀況，所以聽到多汗症不必太過緊張，汗液分泌是正常的生理現象，因個人情緒、感覺而有所不同，所以每個人手、腳掌汗液分泌多寡也因人而異，而多汗症輕重程度大致可以分成三級：

第 1 級：患部會有溼黏的感覺。

第 2 級：出現肉眼可見的小水珠。

第 3 級：汗如雨下。【左圖：林醫師評估病人出汗情形判定多汗症的程度】

中醫臨床上將多汗症依體質分類，常見情形如：

1.氣虛：白天汗出不止，在涼爽的環境、未活動下仍然不停流汗，這表示身體對外界溫度變化的調節能力不好，有這種情況的人多半面色發白，容易疲倦，常常流汗後怕風、怕冷，就是俗稱的「自汗」。

2.陰虛：總在睡醒後才發現，就像小偷把你的汗水盜走，就是所謂的「盜汗」，陰虛的人也不難辨認，通常比較煩躁，手心腳心發熱，臉上兩顴發紅，甚至中午後會潮熱，臨床上常見於更年期的人。

除了體質導致多汗之外，暑氣也會影響排汗，「陰暑」是指長時間出入高、低溫度不同場所，因為溫差太大而出現中暑現象，如頻繁進出冷氣房室內外溫差超過 5 度以上，皮膚微血管與毛細孔一下子擴張、一下子收縮，讓人體無法正常散熱，因此夏天罹患「陰暑」相當常見，尤其是平時運動量少、身體虛弱的人，以及在冷氣房工作的上班族。

雖然「氣虛」和「陰虛」還有「中暑」是中醫上常見引起多汗症的病理，不過詳細對於此病症發生的原因仍需和醫生問診後，才能對診下藥還病人清爽之身。

夏日炎炎，醫師教你如何透心涼：

1.隨時補水：在炎熱狀態下，需補充足夠水分及鹽分，或喝稀釋的運動飲料，不要等到覺得口渴時才喝水。

2.少碰酒精：避免喝酒精性飲料和高糖分飲料。

3.遠離烈日：戶外活動應盡量選在蔭蔽處。

4.室內通風：在室內盡量打開窗戶，保持涼快和周圍的空氣流通。

5.避免外出：在炎熱潮濕天氣應減少戶外活動或避免劇烈的運動，特別上午 10 時到下午 2 時之間盡量避免外出。

6.高危險群：老人（特別是 75 歲以上的老人）、小孩、肥胖、慢性病患調節體溫的功能較差，應注意是否補充足夠的水分。（文/萬芳醫院）【右圖：隨時補水，老人、小孩、肥胖、慢性病患等高危險群尤其要注意】

