



身上氣味難聞不敢追愛 40 歲男靠微創手術找回自信

Jul 28, 2025

40 多歲的上班族陳先生，長年飽受腋下異味困擾，每逢夏季，白襯衫腋下總出現明顯黃漬，並伴隨刺鼻氣味，不僅影響他與同事間的互動，也逐漸削弱自信心。這個自青春期就出現的問題，多年來他只仰賴市售止汗劑與體香膏勉強遮掩。直到近期，為了鼓起勇氣追求理想對象，他終於下定決心，正面面對這個長久以來的「難言之隱」。

狐臭成因與風險族群：頂漿腺、遺傳與濕耳垢

臺北市立萬芳醫院皮膚科醫師沈孟暎指出，俗稱「狐臭」的腋臭症，主要源於腋下的頂漿腺（大汗腺）。當這類汗腺分泌的汗液與皮膚表層細菌作用分解後，便會產生特殊異味。沈醫師表示，台灣約有 10% 的人口受狐臭困擾，多數在青春後症狀開始明顯，遺傳則是主要影響因素之一，若雙親皆有狐臭，子女發生機率高達 60% 至 80%。此外，臨床上發現濕耳垢者亦屬高風險族群，是常見的觀察指標。

飲食習慣與錯誤迷思：酒精無法根治狐臭

除了遺傳，飲食與生活習慣也會影響狐臭的嚴重程度。沈孟暎醫師提醒，攝取過多肉類、乳製品、辛辣食物等，都可能加重體味。他也特別提到，有些病人曾誤以為「擦酒精」可以去除狐臭，結果反而刺激皮膚，導致紅腫、刺痛甚至毛囊發炎。他強調，酒精只能暫時減少皮膚表面細菌，無法抑制頂漿腺分泌，長期使用反而會破壞皮膚屏障，增加感染風險。

狐臭治療多元：從日常護理到微創手術的選擇

目前腋臭的治療方式相當多元，從居家護理到專業醫療介入，應有盡有，提供患者不同程度的改善方案。對於輕微症狀，外用止汗劑是最常見的選擇，它能短暫抑制出汗。然而，要發揮最佳效果，使用方式十分關鍵，例如含鋁鹽的止汗劑，建議在洗澡後使用，並確保 8 小時內不要碰水，才能讓成分充分作用。

若期望中長期效果，可選擇肉毒桿菌素注射，它透過抑制腺體的神經傳導來減少排汗，效果約可維持 4 到 6 個月，這種方式特別適合那些無法接受手術，或者僅希望在夏季期間改善症狀的患者。對於希望長期或永久改善狐臭困擾的患者，則可考慮手術治療，傳統的頂漿腺刮除術透過小切口進行腺體刮除，雖然出血少、傷口小，但恢復期相對較長，術後需要壓迫固定，且可能留下疤痕。



近年來，微創治療例如磁波熱能除汗術，已成為越來越多人的選擇，這類治療的特色是無傷口、無出血、疼痛感低，且幾乎沒有恢復期，該案例中的陳先生，他選擇微創治療，整個療程僅約 2 小時便完成，隔天異味便明顯消失，且術後幾乎不影響日常生活，讓他成功找回自信。

醫師提醒：治療與日常習慣並重

沈孟暎醫師提醒，無論選擇哪種治療方式，日常仍應維持良好的清潔與生活習慣，腋下保持乾爽、勤換衣物並適度調整飲食結構，才能達到最佳控制效果。若長期受到狐臭困擾，建議及早諮詢皮膚專科醫師，評估適合自己的治療方案，才能真正告別氣味困擾，迎向清爽人生。