

# 天氣轉熱時 如何預防汗斑？

／ 心梅

天氣轉熱的第一信號可能就是汗斑的發生，夏季應保持身體和衣物的乾淨，避免穿著浸溼汗水的內衣，更不要互相穿著內衣，以免傳染。

## 常發生的部位

汗斑是一種常見的表淺黴菌感染，在潮溼溫熱的天氣裡，容易出汗的人常罹患，所以叫做汗斑，它的臨床症狀急性時是紅色的斑點或斑塊，亞急性時會變成灰黑色、褐色，慢性或潛伏時又會變成白色，學名叫「變色糠疹」。

這些斑點或斑塊大都發生在衣服覆蓋的部位，偶爾也會延伸到手臂、臉部，最常發生的地方是前胸、肩部和後背，其次是腹部、頸部以及大腿等。

## 容易流汗的人極易感染

一般感染到汗斑的人並無任何不適，僅在

運動後或天氣悶熱時覺得有一點點癢或刺刺熱熱的感覺，但吹吹冷氣或涼盪可以稍解癢感，不理會它也無所謂，然而對身體雖無妨害，卻會蔓延，以致一身斑塊或斑點，令人看起來就是不自在，覺得髒兮兮的，不雅觀，所以又別名「花斑癬」。

罹患的病人中以容易流汗又內衣互相換穿的人最易感染，由於門診患者以年輕人居多，應與年輕人活動力強，好動出汗機會多及容易流汗有關，尤其是軍隊裡的阿兵哥最易罹患，因為他們最易流汗，衣服潮溼及可能共穿內衣而被傳染。

此外，工人因工作關係流汗也多，學生上體育課易出汗致患者也不少。

此病男、女性發生機率一樣，只是女性若擔任勞工多是不出汗的室內裝配等工作，做家务出汗可以隨時擦拭乾淨，以致罹患者較少，可以說是工作性質所致。

## 保持身體和衣物的乾淨

治療上最重要的還是要有耐心及恆心，因為汗斑很容易復發，若無耐心及恆心治療，則一不注意，今年冬天潛伏，明年夏天又會再發。

此病復發包括兩種意義，即一種是沒治療好而再發，治療不徹底，明年夏天就會因流汗多而有可能再感染，另一種是治療好，卻又因沒注意而再感染。

患者及民衆要保持身體和衣服的乾淨，避免穿著浸溼汗水的內衣，對於已受黴菌感染的衣服應先燙過開水後再洗予以殺菌，並在大太陽底下曝曬，否則黴菌不但無法祛除，有時還會藉著衣服而傳染到家人或他人的身上呢！■



夏日應穿著較舒適輕便的衣服