



# 選擇透氣衣物 防止汗疹

文 / 陳信儒 (雙和醫院家庭醫學科醫師) 圖 / 鰻魚 EEL

暑假期間，喜歡運動的阿漢幾乎每天到社區活動中心報到，那裡不但能打籃球和羽球，場館旁邊還有一大片空地，光是和夥伴追逐跑跳，就讓他十分開心。

近期天氣悶熱，火辣的陽光讓阿漢運動後總是大汗淋漓，衣服常溼漉漉的。某一天洗澡時，阿漢覺得背上奇癢無比，於是轉頭看向鏡子，發現皮膚竟然長出許多紅疹，有些地方甚至冒水泡。

阿漢連忙請媽媽查看，心急的說：「媽媽，我好癢喲。是不是患上奇怪的病？」

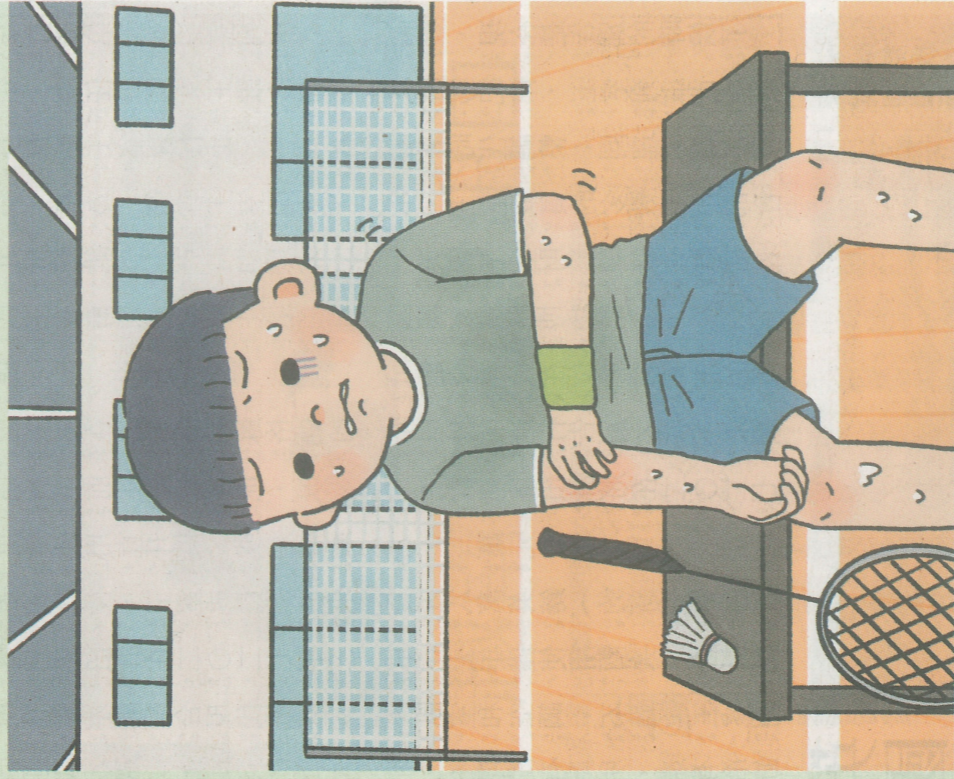
媽媽笑著說：「沒那麼嚴重。應該是長『痱子』了，夏天很常見，我明天帶你去皮膚科拿止癢膏，按時塗抹就沒事了。」

暑假期間，喜歡運動的阿漢幾乎每天到社區活動中心報到，那裡不但能打籃球和羽球，場館旁邊還有一大片空地，光是和夥伴追逐跑跳，就讓他十分開心。

近期天氣悶熱，火辣的陽光讓阿漢運動後總是大汗淋漓，衣服常溼漉漉的。某一天洗澡時，阿漢覺得背上奇癢無比，於是轉頭看向鏡子，發現皮膚竟然長出許多紅疹，有些地方甚至冒水泡。

阿漢連忙請媽媽查看，心急的說：「媽媽，我好癢喲。是不是患上奇怪的病？」

媽媽笑著說：「沒那麼嚴重。應該是長『痱子』了，夏天很常見，我明天帶你去皮膚科拿止癢膏，按時塗抹就沒事了。」



## 醫師有話說

人的皮膚有許多「汗腺」，能排出汗水，幫助調節體溫。天氣炎熱或運動時，身體蒸發

夏季氣溫高，容易流汗，特別是活動力較強的小朋友。這時，如果穿的衣服排汗效果差，汗水長時間悶住皮膚，沒及時擦乾，就可能堵塞汗腺，造

## 醫療大小事

汗疹，即俗稱的「長痱子」，是因為流汗太多，汗腺阻塞，導致汗水無法排出，使皮膚發炎，長小疹子的症狀。

汗疹有時會讓皮膚發癢，但千萬別撓癢，如果不

汗液就能散熱。汗腺分兩種，「小汗腺」遍布全身，負責排汗及散熱；「大汗腺」分布在腋下和耳後，是產生「汗味」的來源。

汗疹常出現在脖頸、背部、胸口、腋下、手肘和膝蓋的內側，以及被鞋襪悶住的腳掌上，如果汗流很多又沒擦乾，可能連額頭及臉頰也會長。皮膚起汗疹或水泡時，可以用溫水清洗，但儘量別使用含香精的肥皂或沐浴乳刺激皮膚，洗澡後也請以毛巾輕輕擦拭，並換上乾淨、柔軟的衣服，這麼做，汗疹才好得快。

成皮膚發癢，起紅疹，甚至冒水泡。

當汗腺受堵，汗水無法排出，就會堆積在皮膚內部，造成發炎，所以只要保持汗腺暢通，順利排汗，就比較不容易起汗疹。

汗疹沒痊癒前，別劇烈活動，或待在大熱的地方，減少流汗，多休息、喝水，幫身體降溫，使皮膚慢慢修復。

想預防汗疹，最重要的是讓皮膚順利排汗。選擇能吸汗及透風的衣物，別穿太緊的服裝，才能讓汗水快速蒸發。

儘量別曬太陽太久，如果想從事戶外活動，得做足防晒，或在清晨及傍晚時外出，室內活動請保持通風，搭配電風扇或冷氣，使空氣循環。

流汗後，別忘了把汗擦乾，換掉溼衣物，維持皮膚乾燥，回家後儘快洗澡，減少汗水殘留。只要注意細節，就能防止汗疹。

汗疹沒痊癒前，別劇烈活動，或待在大熱的地方，減少流汗，多休息、喝水，幫身體降溫，使皮膚慢慢修復。

