

## 汗斑好困擾?保持乾爽才是王道!

資料來源:藥物食品安全週報 890 期

潮濕悶熱的天氣造成的「汗斑」問題，到底該怎麼辦？事實上，汗斑雖然不是嚴重的皮膚疾病，卻會在皮膚表面產生深、淺色斑塊，影響外觀與日常社交活動，成為不少人的困擾！有鑑於此，食品藥物管理署（下稱食藥署）特別邀請皮膚科胡怡萱醫師，教大家如何對抗汗斑，以及正確使用汗斑藥物來改善皮膚問題。

### 汗斑，真菌感染引起的疾病

胡怡萱醫師表示，汗斑是一種皮膚感染的疾病，又被稱為「變色糠疹」，致病原因是皮屑芽孢菌（馬拉色菌，*Malassezia*）在皮膚上增生。事實上，這種真菌平常就存在人體皮膚上，當皮膚狀況適合皮屑芽孢菌大量增長時，就會造成汗斑症狀。汗斑較容易出現在出油、出汗多的地方，因此常見於前胸、後背部位，少數會延伸到後頸、手臂。由於皮屑芽孢菌在皮膚增生時，會影響皮膚的黑色素，因此可能會出現不規則形狀的咖啡色或白色斑塊，並可能有輕微脫皮、粗糙現象。



### 保持乾爽、勤擦汗水，避免汗斑復發

胡怡萱醫師指出，汗斑較少因為直接接觸而傳染，但如果皮膚處於常流汗、較悶熱的情況下，就有被他人傳染的可能。食藥署也提醒民眾，日常生活中若要改善汗斑問題，或避免汗斑復發，就要避免皮膚持續在出汗濕熱的狀態。當皮膚流汗時，應儘速用濕毛巾將汗水擦去，或至少把汗擦乾，不要讓汗水留在皮膚上，若衣服被汗水浸濕時，也要儘快更換衣物。切記！保持乾爽，才是遠離汗斑的王道！

學務處衛保組關心您~