



高溫流汗惡化酒糟及增加念珠菌感染風險

恩主公醫院皮膚科暨美容醫學中心主任 王綺嫻

天氣越來越熱，稍微動一下就大汗淋漓，門診中很多病患詢問為什麼流汗的時候，某些部位皮膚會刺刺癢癢？甚至出現發紅脫屑的情形？

排汗具有維持身體溫度恆定性的重要功能，在高溫的夏日，排汗帶走過多的熱能，讓體溫維持恆定。汗液是透明、pH值偏酸性（4.0-6.8）的體液。汗液的組成除了水分之外，還有電解質（氯化鈉、碳酸氫鈉）、尿素、酸性物質（丙酮酸、乳酸）、蛋白酶、微量金屬、服用的藥物及塗抹的保養用品等等。排汗在身體新陳代謝的確有其重要地位。

排汗時皮膚角質層有汗液浸潤，因此角質層的含水量增加，皮膚的油脂分泌也增加，pH值降低，經表皮散失的水分增加。這些變化導致皮膚的屏障功能改變，原本皮膚較乾燥的部位，例如：頸部、大腿、腳踝、前臂以及臉頰部位，在流汗後特別容易出現發紅及刺癢等症狀。如果皮膚刺癢後過度搔抓，會導致皮膚出現細小傷口，在流汗後接觸到弱酸性的汗水，會讓皮膚更不舒服。建議大家隨身攜帶小毛巾及裝有清水的水壺，流汗後以沾濕清水的小毛巾擦拭不舒服的皮膚，可以降溫、去除汗水及減輕刺癢感。

臉頰的皮膚在高溫排汗後，特別容易乾燥，如果加上陽光曝曬，更容易出現臉頰部濕疹或惡化酒糟症狀。在大量流汗後，應盡快清潔臉頰部皮膚，並塗抹保濕乳液，維持皮膚正常的屏障功能。

高溫排汗後，皮膚變得潮濕，身體皺摺皮膚互相摩擦處，例如：後頸部、胯下、腋下、鮪魚肚下方以及乳房下方等部位，會特別容易出現對磨性溼疹，若沒有好好治療，也會增加念珠菌及黴菌感染的風險。



乳房下方皮膚因流汗潮濕產生念珠菌感染



高溫環境過度流汗惡化酒糟病情



照顧無法表達感覺的嬰幼兒及長照患者時，應特別注意是否因流汗導致背部皮膚或衣物有潮溼情形，並調節環境溫度至舒適，可以改善照護品質及維護皮膚健康。