

# 振興醫院整形外科衛教資訊

## 【腋下的禮儀-淺談狐臭的原因及治療】

振興醫院整形外科主任 陳綱華醫師

有魅力的人，除了要有亮麗搶眼的外表，更要具備高貴的「氣」質，才會引人注目。偏偏很可惜，有些人在美麗的外表下，散發出一股令人不悅的氣味—狐臭，不僅使他人退避三舍，在炎炎夏日或運動後，撲鼻而來的異味更是讓人難以忍受。也許有狐臭的患者並不一定聞的到自己的味道，但看到週遭的人對自己敬而遠之，難免尷尬不已，甚至在社交生活及人際關係上造成障礙。

狐臭嚴格說起來並不是種疾病，因為有狐臭的人生理上並不會有什麼不適，但卻會在患者的心理上產生不良的影響。狐臭產生的原因，是因為腋下皮膚毛囊旁的大汗腺，又稱為頂漿腺，分泌出一些較濃稠的汗液，經由細菌的分解，而產生難聞的氣味。有些人是因為服用了某些特殊的藥物，由腋下的大汗腺分泌出來，同樣產生異味。有些患者會合併腋下多汗症，不僅氣味令人無法消受，衣服也容易變黃變髒，有礙衛生。

狐臭的治療，要從兩方面著手，亦即非手術保守治療及手術治療。在非手術的保守性療法方面，必須注意個人衛生，保持腋下的清潔，每日洗澡，流汗後儘速擦乾，時常更換汗溼的衣物，以及避免穿過緊的衣物，而選擇寬鬆及透氣的衣服，以利通風。把腋毛拔除或剪短，亦有助於減少細菌繁殖，促進汗液排除。另外，亦可選擇使用止汗劑，以減少大汗腺的分泌。坊間有些體香劑號稱很有療效，有些患者也會試著擦上濃濃的香水，想遮住狐臭味。但有時香味碰上狐臭，反而變成另一種異味，更令人無福消受，而造成反效果，消費者須慎選之。

對於狐臭的手術治療方面，傳統的療法是在腋下作一梭狀的切口，把長腋毛的部分皮膚直接切除，其他部分的皮膚則以修剪法或電燒法將大汗腺去除。這種手術方法療效不錯，再發的機率低，但在腋下會留下一或二道長長疤痕，較不美觀。再者，手術的併發症也較多，術後傷口也較為疼痛，目前在本院多半是保留給症狀嚴重的患者。

另外一個較新的選擇，是使用一種電動旋轉刀來做手術。在局部麻醉下，於腋下作兩個約一公分的小切口，經由這個小切口進入腋下的皮膚下方，利用旋轉刀將皮下的大汗腺刮除。這個方法的好處是手術時間短，傷口小，併發症及術後疼痛較少，效果又好，可說是患者最佳的選擇。然而這種手術目前健保並不給付，必須自費，但並不需要住院。手術後必須避免上肢劇烈的運動，同時腋下要包紮紗布，以防止傷口癒合不良或血腫產生。此外，合併有多汗症的患者也可考慮一併治療多汗症。

對於一部份不敢接受手術的人來說，肉毒桿菌素注射於腋下皮膚是另外一種的選擇。肉毒桿菌素會阻斷神經把訊息傳遞給汗腺，因而造成腋下汗液變少，自然就可以緩解狐臭。但是因為肉毒桿菌素注射後，效果維持約僅有四至六個月，所以並不是一個一勞永逸的治療方法。

一般而言，春末夏初的時候是治療的最好時機，如此整個夏天腋下就可以保持乾燥無味，而到了冬天，雖然藥物的效果消失了，但由於溫度低，不易流汗，衣服又穿的較多，所以異味較不易被別人發覺。只是每年都要治療一次，成本較高也須常常接受注射治療，但對於不願意接受手術或怕痛的人，是個不錯的選擇。

另外值得一提的是，多汗症與臭汗症(狐臭)並不一樣，多汗症是指因為支配汗腺的神經過度興奮，而造成腋下及手部異常的出汗過多。除了患者感覺不舒適，也會影響寫字、樂器演奏、工作，甚至有些人不敢和其他人握手。要治療這種情形，就必須借助胸腔鏡，在全身麻醉之下，將背部的交感神經節燒掉，才能使手部及腋下的多汗獲得緩解，不過不少患者術後會有轉移性多汗的現象發生，也就是說，上肢的汗會轉移到足部，腹部甚至臉部，造成不少的困擾。害怕手術的人，不妨考慮使用肉毒桿菌素注射，雖然短效，但可免除手術的恐懼及併發症發生的可能。

保持腋下的清潔，避免異味的產生，是現代人基本的禮儀之一，有狐臭的患者不應忌諱就醫，反而應積極的面對及治療，才能成為人人歡迎的「氣」質俊男和美女。