

悶濕熱 汗斑增

桃園廖桂聲中醫診所 院長廖桂聲



▲汗斑背部呈現白色或棕色的不規則斑點影響人體美觀。



▲汗斑臉部白色或棕色的斑點，容易擴散成一整片，影響美觀。

案例背部皮膚乾燥搔癢，皮疹密布，色素沉著，經朋友介紹前來就診。疹色紫黯沉著略帶秕糠狀皮屑，已有一年多，雖經治療，未見好轉，舌紅少苔，脈浮緩。經2-3個月的治療，終於圓滿告成。

診斷：花斑癬、汗斑。

花斑癬(pityriasis versicolor)是由汗斑主要是皮膚芽孢菌引起的表淺真菌感染，俗稱“汗斑”。以淡紅色、淡褐色或白色的皮斑伴秕糠狀落屑，斑片上覆蓋細碎鱗屑，境界清楚，可融合成片為特點。但臉上長出汗斑時，有時會被誤診為白斑或白糠疹，一旦用藥錯誤，反加重病情。類固醇類藥物容易造成局部皮膚免疫力下降，讓黴菌趁機作亂。另外，像抗生素藥物多用來抑制細菌，但黴菌、細菌彼此互相抗衡，會出現平衡狀態，如果細菌遭打壓，黴菌自然逐漸坐大，進而引起汗斑等疾病。

最近天氣又熱又悶，皮膚科汗斑患者有增多現象，汗斑好發於運動或大量流汗，晚上皮膚就悶在汗水中過夜，這樣最容易引起汗斑。工作環境悶熱者，既不美觀，且嚴重時會有發癢的不適感，預防汗斑的方法，就是避免讓身體處於潮溼悶熱的狀態。炎炎夏日是皮膚病的好發季節，其中由皮膚芽孢菌所引起的汗斑，更是常見的夏季皮膚病，由於汗斑初始症狀輕微，患者往往不理會，但汗斑容易擴散，等到變成一整片後，因影響人體美觀，且在高溫下會有發癢的不適感，好發於夏秋季節，多與高溫潮濕、多汗、慢性疾病有關，部位以好發於頸部、上臂、胸部、背部及腋窩等處為多。與我國醫學文獻記載的“紫白癜風”相類似。此證俗稱汗

斑有紫白二種。夏天濕熱，黴菌增生感染多為淡紅色或暗褐色，冬天氣候變冷，黴菌潛藏，多為白色，本病多因素體熱盛，風濕毒相侵，留於腠理而成，亦有因汗衣濕滯，淹漬肌膚，復受日曬，暑濕毒邪浸滯毛竅所致。以從事容易流汗工作或運動的青壯年男女為多。

此時患者才會尋求醫師協助。汗斑多半出現在汗水與皮脂分泌較旺盛的地方，如背部、臉部、腋下等，呈現白色或棕色的不規則斑點，平日工作繁忙容易流汗，加以時日汗水浸漬，無法隨時更換衣服，致黴菌沉積衣物侵患皮膚但如果不保持身體乾燥，復發機率很高。預防汗斑方法就是避免讓身體處於潮溼悶熱的狀態下，盡量待在通風讓皮膚保持涼爽、乾燥，才能預防汗斑發生。汗斑患者常合併有皮屑芽胞菌毛囊炎 (PityrosporumFolliculitis)，皮屑芽胞菌毛囊炎的治療時間較久，需要2、3個月。

藥物如治療上採滋陰養血、清熱涼血，用「梔子柏皮湯」加減方治療。主成分是以知母、梔子、本黃柏、黃連、大黃、甘草等水酒各半淬提，加苦參丸，以消炎、修護損傷組織細胞。

建議嚴重者可予以中藥苦參根、黃芩各二到三錢，以大鍋約1000—1500cc的水沸，放涼到三十七到四十度左右後外用。生活習慣方面要

維持充足睡眠、定時定量，調整腸胃正常化。飲食上適量攝取蔬菜水果，維他命E、C等食物。飲用蘋果醋、檸檬醋。另外適量吃芝麻五穀雜糧等食物，同時勿過量飲用酒精、咖啡、辛辣食品及抽煙。肉類則要少吃。