



（文章于二零二六年三月二十二日刊于文汇报）

流汗流到怀疑人生？从汗味、形态分辨健康警号

香港即将迎来闷热和潮湿的天气，你会否在街上走不到十分钟便大汗迭细汗，甚至流汗流到怀疑人生呢？流汗是生理自然反应，但每个人对热的敏感度，以及排汗量却大相径庭，有些人即使大热天仍能保持干爽，有些人却被戏称为「爆汗人」。究竟流汗的多寡反映了身体什么状况？频频「爆汗」又是否代表患上了多汗症？

排汗背后的生理机制

我们首先要了解排汗背后的机制，排汗的主要功能是调节体温。当我们体力劳动，或身处高温环境时，身体会透过排汗带走热能，控制体温波幅。但如果身体的「中央空调」失灵，导致排汗出现问题，体内的器官和细胞就有机会因体温持续上升而遭受破坏，引发中暑，常见的症状包括头晕、心跳加速、肌肉痉挛，甚至休克，后果不容小觑。

除了让身体维持恒温，汗液含有的化学物质，能在皮肤表面形成一层弱酸性的保护膜，预防微生物过度繁殖，从而加强皮肤的免疫屏障。另外，排汗亦有助身体排出少量尿素等的代谢废物，虽属较次要的功能，但也是新陈代谢的一环。

多汗症是天生还是疾病征兆？

大家最关心的是，如何界定自己的出汗情况是否「正常」？举例而言，当进行剧烈运动，或在烈日下暴晒，大汗淋漓是正常的表现。相反来说，如果一个人在冷气房静坐，或是在气温并不炎热的情况下，依然异常出汗，例如腋下多汗，甚至手、脚的汗多至「滴水」的程度，这在医学上很可能被诊断为「多汗症」。

多汗症可分为两类，第一类是「原发性多汗症」，一般与遗传有关，患者往往自小就受多汗困扰。这类患者的汗腺本身较为活跃，对周边环境的敏感度较高，所以比起一般人更加大汗。出汗位置通常对称分布，最常见于手掌、脚掌、脸部或腋下。

第二类则是「继发性多汗症」，即是汗腺只是「受害者」，背后可能源于其他内分泌疾病，最常见的是甲状腺功能亢进及糖尿病患者。此外，女性更年期因荷尔蒙变化引起的潮热，或是服用某些情绪科药物，都可能引起继发性的多汗表现。

汗水反映的健康警号

汗水由水分、盐分和蛋白质组成，透过留意汗水的变化，我们能更早察觉身体代谢系统的异常，及早对症下药。例如有些人虽然汗不多却有汗臭问题，通常是因为出汗位置有细菌，提醒我们需加强局部卫生。

然而，若出汗时散发出阿摩尼亚的刺鼻骚味，则反映身体水分摄取不足，导致汗液过于浓稠。而当身体严重缺水，汗液中的电解质浓度会相对提升，汗水干涸后，皮肤或衣物上会留下明显的白色盐霜结晶，这是提醒你必须补充水分与电解质。

另一个常见的警号是，肾功能受损导致体内尿素无法经由尿液有效排出时，则会出现「皮肤代偿」现象，即经由汗液排出的尿素比例增加，同样会导致汗臭问题。

从根源入手 改善异常多汗及汗臭

过度出汗或汗臭问题难免会让人感到焦虑和尴尬，要改善困扰，应先从生活细节入手。首要任务是摄取足够水分，并穿着透气、排汗性佳的棉质或纤维衣物，外出时亦可带备毛巾及衣物替换。饮食上，我们建议减少进食大量大蒜、咖喱或洋葱等强烈辛辣的食物，避免汗味变得更加浓烈。

若生活调整无效，且问题严重影响社交，我们会视乎情况转介至皮肤科跟进。初步可能会建议患者使用药用止汗剂或口服药物。若效果未如理想，可能需要考虑在汗腺注射肉毒杆菌素，阻断神经讯号传导，患者需要隔段时间注射以维持效果。对于极少数严重的患者，则可能需要考虑微创手术割除汗腺。

在炎热的夏天，保持身体干爽，对心情和个人卫生也很重要。若发现出汗量、汗水气味或形态出现不寻常的变化，应及早咨询医生，寻求合适的诊断与治疗方案。

####

由屯门医院内分泌科副顾问医生 - 马俊杰 撰文

（承蒙 文汇报准予转载，谨此鸣谢）



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

醫聊日常

流汗流到懷疑人生？從汗味、形態分辨健康警號

香港即將迎來悶熱和潮濕的天氣，你會否在街上走不到十分鐘便大汗淋漓，甚至流汗流到懷疑人生呢？流汗是生理自然反應，但每個人對熱的敏感度，以及排汗量卻大相逕庭，有些人即使大熱天仍能保持乾爽，有些人卻被戲稱為「爆汗人」。究竟流汗的多寡反映了身體什麼狀況？頻頻「爆汗」又是否代表患上了多汗症？

排汗背後的生理機制

我們首先要了解排汗背後的機制。排汗的主要功能是調節體溫。當我們體力勞動，或身處高溫環境時，身體會透過排汗帶走熱能，控制體溫波幅。但如果身體的「中央空調」失靈，導致排汗出現問題，體內的器官和細胞就有機會因體溫持續上升而遭受破壞，引發中暑，常見的症狀包括頭暈、心跳加速、肌肉痙攣，甚至休克，後果不容小覷。

除了讓身體維持恆溫，汗液含有的化學物質，能在皮膚表面形成一層弱

酸性的保護膜，預防微生物過度繁殖，從而加強皮膚的免疫屏障。另外，排汗亦有助身體排出少量尿素等的代謝廢物，雖屬較次要的功能，但也是新陳代謝的一環。

多汗症是天生還是疾病徵兆？

大家最關心的是，如何界定自己的出汗情況是否「正常」？舉例而言，當進行劇烈運動，或在烈日下暴曬，大汗淋漓是正常的表現。相反來說，如果一個人在冷氣房靜坐，或是在氣溫並不炎熱的情況下，依然異常出汗，例如腋下多汗，甚至手、腳的汗多至「滴水」的程度，這在醫學上很可能被診斷為「多汗症」。

多汗症可分為兩類，第一類是「原發性多汗症」，一般與遺傳有關，患者往往自小就受多汗困擾。這類患者的汗腺本身較為活躍，對周邊環境的敏感度較高，所以比一般人更加大汗。出汗位置通常對稱分布，最常見於手掌、腳掌、臉部和腋下。

第二類則是「繼發性多汗症」，即是汗腺只是「受害者」，背後可能源

於其他內分泌疾病，最常見的是甲狀腺功能亢進及糖尿病患者。此外，女性更年期因荷爾蒙變化引起的潮熱，或是服用某些情緒科藥物，都可能引起繼發性的多汗表現。

汗水反映的健康警號

汗水由水分、鹽分和蛋白質組成，透過留意汗水的變化，我們能更早察覺身體代謝系統的異常，及早對症下藥。例如有些人雖然汗不多卻有汗臭問題，通常是因為出汗位置有細菌，提醒我們需加強局部衛生。

然而，若出汗時散發出阿摩尼亞的刺鼻騷味，則反映身體水分攝取不足，導致汗液過於濃稠。而當身體嚴重缺水，汗液中的電解質濃度會相對提升，汗水乾涸後，皮膚或衣物上會留下明顯的白色鹽霜結晶，這是提醒你必须補充水分與電解質。

另一個常見的警號是，腎功能受損導致體內尿素無法經由尿液有效排出時，則會出現「皮膚代償」現象，即經由汗液排出的尿素比例增加，同樣會導致汗臭問題。

從根源入手 改善異常多汗及汗臭

過度出汗或汗臭問題難免會讓人感到焦慮和尷尬，要改善困擾，應先從生活細節入手。首要任務是攝取足夠水分，並穿著透氣、排汗性佳的棉質或纖維衣物，外出時亦可帶備毛巾及衣物替換。飲食上，我們建議減少進食大量大蒜、咖喱或洋蔥等強烈辛辣的食物，避免汗味變得更加濃烈。

若生活調整無效，且問題嚴重影響社交，我們會視乎情況轉介至皮膚科跟進。初步可能會建議患者使用藥用止汗劑或口服藥物。若效果未如理想，可能需要考慮在汗腺注射肉毒桿菌素，阻斷神經訊號傳導，患者需要隔段時間注射以維持效果。對於極少數嚴重的患者，則可能需要考慮微创手術割除汗腺。

在炎熱的夏天，保持身體乾爽，對心情和個人衛生也很重要。若發現出汗量、汗水氣味或形態出現不尋常的變化，應及早諮詢醫生，尋求合適的診斷與治療方案。

由馬俊傑醫生撰文