

都说“闻香识人”，若体味不佳，尤其是女人，可想而知会有多么尴尬，在夏天更是避无可避，让人好不烦恼。专家表示，臭汗症虽对健康无影响，但会给患者带来沉重的心理负担和自卑感，影响工作、学习和交际。臭汗症患者首先要学会预防、护理，严重者应在专业医生的指导下选择最佳的治疗方式。



汗味重 夏日好尴尬

少吃肉多喝水可缓解 也可微创和手术治疗

大汗腺异于常人或是臭汗症根本原因

皮肤科专家郭庆介绍，造成汗味特别重（臭汗症）的原因很多，最主要的原因是由于汗腺分泌的汗液与细菌相互作用引起。他指出，人体的汗腺可分为小汗腺和大汗腺；小汗腺分布全身各处，由于运动、天热等出汗

过多引起的臭汗症主要由细菌分解小汗腺汗液及皮肤表面污物没有即时清洗所致，如足部出汗过多引起的“脚臭”等；大汗腺引起的臭汗症主要与它所在的特殊部位有关，它主要分布于腋窝、腹股沟、外阴、肛周等处，

由于该处细菌密度比身体其他部位要高，其排泄的汗液与该部位细菌相互作用，产生具有特殊臭味的不饱和脂肪酸和氨等，会引起臭汗症，如最常见的腋窝的臭汗症，也称为腋臭、狐臭。

研究发现，腋臭的患者多数有家族遗传性，他们大汗腺的数量和体积均比正常人多、大，而且其腋窝细菌的种类、大汗腺的汗液成分都与正常人不同，这很可能是造成腋臭的根本原因。

预防汗臭 生活要健康 症状没缓解可治疗

郭庆表示，要预防汗味重或臭汗症，平时生活中要注意卫生、多喝水、少吃辛辣刺激的食物，也要睡眠充足，保持心情愉快。

郭庆指出，消化肉类尤其是高蛋白的肉类食物会产生较多的氨类物质，容易让汗液产生更重的异味；另外，当食用大蒜、生葱

后，某些成分可随汗液排出而产生异味；辛辣刺激性食物也可刺激交感神经，使汗液分泌增多，加重异味。应尽量清淡饮食，戒烟酒，多吃富含纤维水分的蔬果瓜类。

此外，每天应保证摄取足量的水分，尤其在大量出汗后，这样才能使血液中的废物

浓度不至于过高，排汗味道不会过重。平时运动完或大量出汗后应立即擦拭，即时清洗，保持身体干爽；勤快换洗衣服和鞋袜，杜绝细菌繁殖。

郭庆分析，精神过度紧张，可导致交感神经功能失调，汗液分泌增多，加重臭汗症

状。因此，平时不应熬夜，睡眠充足，保持生活规律，避免情绪紧张，心情舒畅也很重要。

“如果做了以上几步，臭汗症状仍然缓解不明显，就要到正规医院进行治疗了。目前臭汗症的治疗方法主要有非手术治疗、微创治疗以及手术治疗。”郭庆称。 (梁瑜)