

汗疹

天氣悶熱，濕度又高，很容易讓人一身大汗，感覺很不舒服。有時候負責排汗的汗腺也會暫時性被堵塞，汗水無法順利排出，也就產生了汗疹。

汗疹在中醫角度來說，多見是脾虛濕盛型。脾胃是人體代謝水濕最重要的臟腑，脾胃的機能不好，水濕代謝不良，於是濕毒屯積於體內。首先影響的就是大便排泄，排便會稀軟排不乾淨，或者很多天才排便一次，易見腹脹；若濕氣往體表走，就會形成汗泡疹。若加上戶外的環境又濕又熱，使體內的濕氣更不容易排出，因此夏季是汗泡疹好發的季節。

依照汗管阻塞的深淺程度，臨床表現可由淺到深分為幾類：

晶形汗疹：由於曬傷、高溫高濕度的環境中工作或發燒而導致過度流汗，汗腺阻塞的深度在角質層，汗液漏出的深度也在角質層。病灶小而顏色清清澈的，表淺水泡疹性白痱子分佈在頭皮、臉頸部及胸背部。

紅色汗疹：最常見的汗腺汗疹型態。阻塞的深度在表皮層內，汗液漏出於角質層下及表皮層內，造成發炎反應。呈粟粒大、紅色圓錐狀小丘疹，頂部有小疱，並可融合成片。常分佈在前額、軀體上方及皮膚皺褶處。有癢感及灼痛感的紅痱子。

膿疱型汗疹：若紅色汗疹內汗管阻塞的時間延長，汗液漏出的量大，則將進一步演變成「膿疱型汗疹」，患者病灶可見到典型的紅色汗疹之紅色丘疹與膿丘疹並存；雖然膿疱型汗疹很像細菌性膿皮症，但只要適當的調理，膿疱型汗疹很快便可去除。

深層汗疹：汗管阻塞於汗腺的深處，在表皮層及真皮層之間，致使汗液漏至真皮層內，而造成深部的發炎與續發性的感染，此膿瘍則較不易消除。

治療上主要健脾化濕毒，同時保持皮膚乾爽、環境通風，避免密不透風的衣服，選用吸汗性較佳的棉質。並使用外用中藥收斂藥水來塗抹，可以很快達到緩解作用。一些較嚴重者，尤其是紅色汗疹，會有癢及刺痛的感覺，發炎較嚴重且消失較慢，同時配合針灸，症狀很快便獲得改善。

治療

針灸：除針刺局部汗疹穴位外，配合足三里，曲池及膈俞，用瀉熱手法，留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程，便可消風活血，祛濕排毒，退癢消疹。

外洗

材料：金銀花、柴胡、甘草、白蘚皮、蛇床子等各 10 克。

作法：將藥材放入不織布中，用 1500cc 的水煮開取汁。

用法：洗澡時倒入煮好的藥汁，放在溫水的浴盆中泡澡，泡 15 到 20 分鐘，隔一天後再泡，以觀其效。

功效：具有散風止癢去濕熱的功效。

本草醫藥坊