

成醫季事本

楊俊佑



33

2015
7月

• 民衆最理想的健康照護中心

• 醫療人員最理想的教學研究與工作環境



刊名：成醫季事本季刊
創刊：民國96年06月12日
發行人：楊俊佑
電話：06-2353535

出版機關：國立成功大學醫學院附設醫院
70403 台南市勝利路138號
網址：<http://www.hosp.ncku.edu.tw>

miraDry微波技術解決腋下多汗狐臭困擾

炎炎夏日到來，台灣的天氣潮濕又悶熱，如果不是處在空調環境中，即使坐著不動，大多數的人恐怕也會汗流浹背，更遑論出門在外汗如雨下的尷尬模樣，如果你覺得自己比別人會流汗，應該是汗腺較為發達所致。為保持人體體溫，身體會藉由流汗來調節體溫，多汗症主因汗腺過度活躍而生成過多汗水，遠超過降低體溫所需，多汗的原因可分為原發性和繼發性兩種。原發性主因交感神經反射的亢進而引起異常排汗，繼發性多汗的則由身體系統性疾病等引起。

腋下多汗症雖然稱不上病，但許多人靜默忍受著多汗及異味的困擾，在美國臨床研究報告，每五位成年人就有一人因腋下多汗的感到困擾，但一般治療方法無法滿足多數人的需求

說到流汗，就免不了提到身體異味的問題，許多人會將汗臭味和狐臭搞混，其實兩者是相似卻不相同的東西，狐臭又名腋臭症，西方人約有百分之六十的罹患率，東方人則佔百分之十不到。

汗腺可以分為兩種：1.小汗腺(eccrine gland)，廣泛分布於身體各處，負責體溫調節；2.頂漿腺 (apocrine gland)，又叫大汗腺，主要分布於腋下、會陰、鼠蹊部、外耳道、乳頭及肚臍周圍等，分泌黏稠乳黃色的液體，與體溫調節無關，但與個人體味有關。當頂漿腺的分泌液被皮膚表面的細菌分解後，會產生一股惡臭的味道，也就是所謂的狐臭。頂漿腺在青春期後才開始產生作用，因此狐臭也多半在青春期後才發生。

小汗腺也會導致體臭，和狐臭不同的是，小汗腺的分布廣泛，所產生的汗液通常沒有味道，但經過體表細菌的作用也可能產生異味。足底是小汗腺所導致的體臭好發位置；另外，某些食物，例如咖哩、大

蒜或是酒精、以及某些藥物(bromides)都有可能引發體臭，有胺基酸代謝疾病的患者也會有體臭。

針對腋下狐臭的治療，最簡單且最重要的是常清洗腋窩以保持腋下的清潔衛生，也可以使用止汗劑或是體香劑，止汗劑可減少汗腺分泌液；體香劑則只有除臭的效果。局部注射肉毒桿菌素也可減少汗腺的分泌，效果約持續半年，需重覆注射。生活方面要少吃辛辣或刺激性的食物，以免刺激汗腺分泌增加。



◀ 手汗



◀ 腋下多汗

- 1.胸腔交感神經節阻斷術：頂漿腺體依舊存在，因此味道仍會存在，也會有代償性流汗的問題。
- 2.傳統頂漿腺切除術：傷口長，且恢復期較長。
- 3.電針燒灼法：效果不穩定，容易復發。
- 4.內視鏡電動旋轉刮刀切除抽吸術：1999年，基隆長庚醫院整形外科首先將「旋轉刮刀」應用在狐臭的治療上。

成大醫院在去年引進了miraDry微波技術，miraDry是經由美國食品藥物管理局核准針對改善腋下多汗症的儀器，利用非侵入性微波技術使汗腺和頂漿腺萎縮，達到治療腋下多汗症和狐臭的效果。

miraDry特色：

- ◎ 持續且穩定的功效
- ◎ 安全性高
- ◎ 病人滿意度高
- ◎ 恢復期短

miraDry治療研究報告：

- ◎ 完成療程後12個月追蹤報告顯示效果穩定
- ◎ 平均降低排汗量達82%
- ◎ 臨床治療的有效性與穩定度大於90%
- ◎ 病人滿意度平均高達90%

腋下多汗症及狐臭雖然不會影響身體健康，但是卻會在個人的社交活動和心理層面產生障礙或陰影。有腋下多汗症及狐臭的困擾，建議您先找醫師進一步評估與討論，尋找最適合您的治療方法。

治療步驟

準備階段

治療操作

標記治療部位



注射局部麻醉劑



以微波破壞汗腺



- 治療時間，包含準備階段與治療操作階段，整個療程約為 60 - 75分鐘

雷射除毛 遠離毛手毛腳

天氣炎熱，女性朋友穿著輕便衣物，對於腋毛露出或手腳體毛感到困擾，因此每到夏天有除毛需求的人就增加了約1~2成，而除毛部位最常見的手毛腳毛、腋毛，再其次是比基尼線毛髮，但若沒有正確的除毛方式，可能會造成毛囊炎而必須就醫。

有除毛需求的朋友，最簡單的解決方法，就是到美妝店購買剃毛刀，大約維持3天又得除毛一次，建議在刮毛時先塗上乳液或潤滑液，盡量順著毛髮生長方向，乾刮或逆毛刮都可能過度拉扯毛囊，也要注意

力道，輕輕刮不要太用力，如果刮後出現些微紅腫，可以用毛巾包冰塊冰敷至皮膚不再泛紅，再塗上乳液保溼即可；也有人選擇用脫蜜蠟除毛、拔毛器，但是過程不只疼痛，因為不當拉扯毛囊，容易引起發炎，皮膚色素沉澱、粗糙等問題；另外有些民眾使用脫毛膏，則容易導致接觸性皮膚炎，因脫毛膏含有硫化物成分，使皮膚紅腫發癢。

這些可以自行除毛的方式，由於不會破壞到毛囊，因此都只能得到短暫的效果，如果想要維持較長的時間，就要找專業的醫師來處理。雷射除毛現在是很多人的選擇，不僅效果持久，治療過程短，對皮膚也較不會造成傷害。

長脈衝鈷雅克雷射又稱為柔絲光雷射，其獨特的1,064奈米波長可選擇性的由毛髮黑色素吸收，當光能轉化為熱能時，便溫和破壞毛髮的再生結構及毛髮幹細胞，而達到較長久的除毛功效。雷射獨特的「選擇性光熱療法」的原理，讓雷射光只對毛髮作用，可避免表皮的傷害及產生疤痕，最新技術雷射除毛配合皮膚冷卻系統-DCD，有保護皮膚和止痛的效果。

毛髮的生長週期可以分為成長期、退化期、休止期，只有處於生長期的毛髮具有濃密的黑色素含量，除毛效果也最好，但是身體毛髮這三個時期是並存的，因此需要分次去除毛髮，需治療5-7次，每次間隔約4-6週，才能達到最佳的除毛效果。

治療後毛孔周圍會出現暫時性的水腫現象，建議術後可以冰敷鎮定。一週內需避免去角質或使用酸類保養品，洗澡時水溫不可過高，治療後務必加強防曬與保溼。



◀
比基尼線雷射前



◀
比基尼線雷射後



腋下雷射前



腋下雷射後



鬍子雷射前



鬍子雷射後

PM2.5對皮膚的危害 - 皮膚清潔重要喔!!

隨著溫度、濕度上升，油脂腺分泌旺盛，再加上空氣污染嚴重，夏季時，皮膚特別容易有痘痘粉刺的問題。

最近PM2.5的新聞受到很多關注，因為細懸浮微粒對人體健康的危害很大，會致癌、致死，讓人聽了心驚驚。出門戴N95口罩可以防吸入PM2.5傷害呼吸系統，但是曝露在外的肌膚一樣也會被PM2.5所傷害，所以，除了大家一起努力降低空氣汙染之外，平日仍要做好皮膚的清潔工作，以免加速皮膚的老化。

細懸浮微粒、細顆粒物又稱細粒、細顆粒、PM2.5 (fine particulate matter)，指環境空氣中直徑小於或等於2.5微米(μm)的顆粒物。它能較長時間懸浮於空氣中，其在空氣中含量濃度越高，就代表空氣汙染越嚴重。

成大醫院皮膚科趙曉秋醫師表示，人體表面的皮膚直接與外界空氣接觸，也很容易受霧霾天氣的傷害。尤其是在繁華喧囂、十面“霾”伏的都市中，除了隨時要應對霧霾危“肌”外，由於建築施工、汽車排氣、工業燃料燃燒、燃放煙花炮竹等原因造成懸浮顆粒物多。大家都知道紫外線是造成皮膚老化及皮膚癌的重要因素，在2010年皮膚研究醫學雜誌(Airborne Particle Exposure and Extrinsic Skin Aging, Journal of Investigative Dermatology

(2010) 130,2719–2726)的研究報告首次指出：顆粒物污染也可能影響皮膚的老化，在空氣污染的環境，額頭和臉頰的色素斑會增加20%。

皮膚毛孔的大小遠遠大於PM2.5，空氣中的大量污染顆粒很容易就附著在面部，堵塞毛孔，除了加重痤瘡的發生外，也會引起皮膚問題，所以自我保護的首要措施就是要適度清潔肌膚。

趙曉秋醫師說，這兩年台灣正夯的洗臉神器—音波淨膚儀，雖然有零星的媒體報導：過度使用會造成皮膚脫屑、紅腫等現象，但根據韓國中央大學使用音波淨膚儀於敏感肌受試者的研究報告顯示：正確、適度的使用音波淨膚儀並不會破壞皮膚的屏障，反而能增加皮膚的亮度、含水量，減少皮膚的粗糙度、皮脂量，並改善毛孔粗大現象。

加拿大戴爾豪西大學(Dalhousie University)使用皮脂污染標記(Sebum Pollution Marker, SPM, 0.3 μ m - 5.0 μ m) 的研究也顯示，音波淨膚儀比手洗更能清除細顆粒污染物，清潔力達35.8倍。



由很多的醫學研究顯示空氣污染，尤其是PM2.5對身體各個器官都會造成傷害，包括皮膚的老化及斑點。降低空氣污染是當務之急，而平日適度、正確的清潔皮膚，可以減少空汙對皮膚的傷害。



成大醫院與天橋—郭宗正醫師繪

【成大醫院住院大樓、門診大樓免費接駁車服務】

住院大樓 ↔ 門診大樓 ↔ 後火車站

週一至週五 07:30~17:30 (每隔半小時由住院大樓大門發車)

上車地點：住院大樓 (勝利路大門玄關處)

門診大樓 (3號門玄關處)

後火車站 (後火車站出口處左前方)

【總院公車服務】

• 台南市公車

0右、0左：火車站—火車站； 2號：安平—崑山科技大學；

5號：台南航空站—鹽行； 6號：新興國宅—農工新村

• 興南客運：安平工業區—大灣—新化

【供餐服務】

住院大樓地下一樓商店街提供餐飲、美髮、醫療用品服務

成醫電子報 生命·愛心·卓越·創新

訂閱網址：<http://webpage.hosp.ncku.edu.tw/>

成醫季事本 民國96年6月12日創刊

總編輯：張智仁

總編室：洪崇傑·蔡佳榮·王玉柳

美術編輯：盧姿吟

版權所有