

如何擺脫皮膚異味

皮膚是人體最大的器官，其所散發的氣味扮演一定的生物功能，例如嬰兒的氣味會激發母性，反之照顧者熟悉的氣味會讓嬰兒情緒安定，伴侶可因身體的氣味而互相吸引，相對的令人不適的體味也會令人尷尬而影響社交關係。皮膚的氣味也和身體疾病有關，有一些慢性病如尿毒症、肝硬化會散發一種類似氨水的味道，嚴重糖尿病會產生酮體的爛蘋果味，也有科學研究發現可以用皮膚皮脂的揮發性氣味分子來診斷帕金森氏症。皮膚的氣味甚至也會透露年齡，實驗已證明不論性別，年過 40 歲之後皮膚就可能散發出一種特殊的「加齡味」或「老人味」，聞起來就像油脂混合些許啤酒發酵或腐草味。這種味道自己不容易察覺，氣味的產生也和個人生活習慣無關，而是因老化皮膚的皮脂腺分泌的 ω -7 不飽和脂肪酸含量增加了六倍，再加上皮膚衰老後的抗氧化能力下降，使得這些皮表的 ω -7 不飽和脂肪酸過度氧化，代謝降解產生大量的揮發性 2-壬烯醛 (2-nonenal) 所導致。但這種年長者的味道，有時反而會令人想起阿公阿嬤的親切感，因此在統計調查上，這種氣味對一般人而言並不會造成很大的困擾。如果想要改善這種老化狀況，適度清潔皮膚及清洗衣物，外用維生素 A、B3、C、E、多酚等抗氧化產品，或多攝取抗氧化食物在學理上應有助益。

皮膚的氣味是綜合性的，其來源包括小汗腺、大汗腺 (頂漿腺) 及皮脂腺分泌物，這些分泌物本來沒有氣味，但在經過皮表的細菌分解及氧化後，會產生氣味。此外若攝取大量辛香類食物、特定藥物、或因罹患疾病產生不正常代謝物，也會由體表

發散出來。因我們的嗅覺為主觀感受，所以對相同的氣味有人覺得是異香，但也有
人覺得是體臭，存在個人差異，此外對體味的接受度東西方社會也有不同，所以體
味是否需要接受治療相當因人而異。

狐臭或腋下臭汗症發生在大汗腺（頂漿腺）密度高的部位如腋窩、腹股溝、或肛門
周圍。大汗腺的分泌物本來沒有氣味，但被皮膚表面的棒狀桿菌等細菌分解為氨及
不飽和短鏈脂肪酸（包括 TMHA 或 HMHA）後，便會產生一種硫磺味或羊羶味。狐
臭有家族遺傳性，好發於青春期之後，容易造成年輕患者心理負擔影響自信心，甚
至造成交友困難。一般來說，國人對狐臭比較在意，會積極尋求治療。除了注意個
人生活習慣勤洗澡及更換衣物之外，除腋毛可減少汗液累積或細菌滋生，此外也可
使用含抑菌劑成分的產品清潔劑及體香劑。治療方式包括使用含鋁鹽成分的止汗
劑，比較根除性的療法為使用微創旋轉刮刀手術刮除頂漿腺，或採用沒有傷口的微
波加熱術，以攝氏 60 度以上的熱能來破壞汗腺。

小汗腺引起的異味可以是全身性或局部性，局部性的多汗好發於腋下或足底，而且
容易因為多汗的潮濕環境引發皮膚黴菌、細菌或病毒感染。針對局部性的多汗可使
用含鋁鹽成分的止汗劑，其原理是透過汗管堵塞使流汗減少。止汗劑的有效性需搭
配合適的使用時機，應在晚上洗澡後身體乾燥時使用，塗於手腳掌或腋下，使其充
分和皮膚作用，隔天起床再洗掉以避免刺激。局部性的多汗症也可考慮自費施打真
皮內肉毒桿菌素，藉由肉毒桿菌素抑制神經末梢乙醯膽鹼的釋放的原理，使小汗腺
無法接收到乙醯膽鹼的神經傳導訊息，進而抑制汗液分泌，施打後約一周可達到減
少八成的汗量，療效平均可維持 7.5 個月，藥效失去後需重新施打。手足掌還可使

用離子電泳法治療，到有機器設備的醫療院所，將雙手或雙足浸泡在自來水中，經由電流作用使離子堆積在汗腺出口，引起汗管堵塞而抑制排汗，一開始需一天治療一次，約兩週改善後可以減少治療次數，可達到減少六至八成排汗量。針對嚴重的腋下多汗症，和處理狐臭一樣，會建議施行具根除性的微創旋轉刮刀手術，傷口約兩周痊癒，但要小心照顧以免產生血腫或傷口感染。若希望沒有疤痕或要避免術後換藥或不能碰水的負擔，可選擇非侵入性的腋下微波加熱止汗術，以熱能同時破壞小汗腺、大汗腺和毛囊，術後可能有暫時性的瘀青或明顯腫脹約一周，可減少八成以上的汗量。這些處置均不會產生代償性多汗問題。治療全身性多汗則需要使用口服抗乙酰膽鹼的藥物，抑制汗腺的節後交感神經，但可能會出現口乾舌燥、頭暈、乾眼、便秘等副作用。

若有皮膚異味困擾的情況，在日常生活中可以注意下列幾點：

1. 加強個人清潔，勤換衣物

每天沐浴時注意清潔耳後、腋下、腹股溝或生殖器附近皮膚皺褶處及足底足縫，流汗最好可立刻沖洗，或用濕毛巾擦拭，可使用含抑菌劑的沐浴用品於重點部位加強。由於氣味會沾染於衣服或枕頭套，油性的皮脂及皮膚的皮屑卡在衣物纖維，氣味不易散去，可以先用小蘇打或漂白水浸泡再洗滌。日本廠家也有針對老年族群開發的清潔用品，訴求洗淨由皮脂造成的老人味。

2. 飲食應避免辛香類、高升糖指數食物，多攝取抗氧化食物。

避免食用過多辛香類食物如大蒜、洋蔥、蔥薑類或咖哩，以免其代謝揮發產物由皮膚排泄，增加皮膚異味。高升糖指數食物（如精緻澱粉製品、甜點等）或奶製

品會刺激皮脂腺分泌，也不宜攝取太多。

3. 注意生活調適，減少壓力

生活中的壓力會使雄性賀爾蒙的分泌上升，造成皮脂腺分泌旺盛，緊張的情緒也會刺激交感神經，造成多汗。



圖一 微創旋轉刮刀手術



圖二 腋下微波加熱止汗術

皮膚部皮膚保健及外科主治醫師 廖怡華