



癢身、養生—汗皰疹

★ 臺中榮總傳統醫學科醫師 陳有昱

前言：

四十五歲的陳太太是個職業家庭主婦，每到春、夏季節交換之際，便容易手掌長小水泡、手指邊脫皮、癢到難以入睡。到皮膚科診所就診，醫師診斷為汗皰疹，醫師開立類固醇藥膏擦拭，但小水泡與發癢情形還是反反覆覆，尤其是與婆婆有爭執壓力大時，手掌水泡癢更嚴重，苦惱不已。最近看了電視新聞說喝蜂蜜檸檬水可以治療汗泡疹，心裡雖然存疑但還是想試試看…

什麼是汗皰疹？

汗皰疹分為急性期及慢性期，症狀有些許不同。

一、急性期：在手指、腳趾、手掌或腳掌兩側，會產生很癢的小水泡。數量可多可少。



二、慢性期：脫皮及脫屑，嚴重時，皮膚可能會乾燥龜裂。而長期反覆發作，指甲也會長得不正常，例如凹陷或甲床剝離。



Reference : up to date

汗皰疹是因為流汗而引起的嗎？

雖然「汗皰疹」病名中有個「汗」字，但其實汗皰疹與流汗多寡或甚至是汗腺並無明顯直接關係。汗皰疹的發生原因並不是由於汗管阻塞所造成，而汗管本身的構造也沒有異常，因此有些學者建議以「急性反覆發作性水泡型手部濕疹 (acute and recurrent vesicular hand dermatitis)」一詞，來取代「汗皰疹」這個字。

而真正造成汗皰疹的原因如下：

- 1. 體質：**先天體質因素。
- 2. 壓力：**壓力大時特別好發。
- 3. 熬夜或作息不正常。**
- 4. 氣候或季節變化：**季節交替、氣溫或氣候變化大時好發，春、夏也是比較容易發作的季節。
- 5. 多汗症：**有研究指出多汗症的患者，特別



是手汗和腳汗多的人較常發生，約 1 成至 3 成汗皰疹病人，同時合併有多汗症的困擾。

6. 抽菸：抽菸是汗皰疹的惡化因子。

7. 黴菌感染：

大約有 10% 的汗皰疹患者，可能有潛在的黴菌感染，例如香港腳，當汗皰疹病人反覆性發作時，會建議檢查是否有香港腳，因為當免疫細胞攻擊香港腳黴菌時，可能誘發「自體敏感性濕疹反應」，會使得汗皰疹容易復發。

8. 異位性皮膚炎體質：

小時候曾發生異位性皮膚炎的人，長大後好發汗皰疹的比例較高。

9. 接觸性過敏：

特別是接觸或吃進含有鎳、鈷、

鉻等重金屬，這些重金屬普遍存在於土壤中，以及罐頭食物、可可、巧克力、堅果、燕麥、豆類……等食物中，還有項鍊、眼鏡、耳環等含有金屬的配件。另外，香精、防腐劑等物質，也可能誘發汗皰疹。

中醫怎麼看

中醫古籍《瘍醫大全》中提到汗皰疹：「多生手足，形似蟻窩，儼如針眼，奇癢入心，破流滋水。」描述手腳長出水泡的症狀，像是蟻窩，而且奇癢無比，抓破皮又會流膿流水。

汗皰疹屬於濕疹的一種，與「濕」息息相關，因此在台灣這種濕熱環境，濕熱之邪停流在皮膚肌表就容易形成汗皰疹。除了外在環境的濕熱外，如果胃腸功能不佳（脾虛），食物不能充分消化吸收、體內的熱氣與濕氣無法代謝排出，久而久之就會形成濕熱體質，反應在皮膚上就是長出濕疹、汗皰疹。



人生短短幾個秋 ~ 不醉不罷休 ~

食療調理—綠豆薏苡仁茯苓湯

材料：

綠豆一兩，炒薏苡仁二兩，茯苓五錢

做法：

將上述材料洗淨，綠豆及薏苡仁浸泡 2-4 小時後，連同茯苓燉煮。

若當藥膳則燉煮後可針對脾虛有溼證型患者服用。

若當甜品使用則依個人喜好加入冰糖調味食用。

功效：健脾利濕。



傳統醫學科醫師 陳有昱

【主治專長】

中醫一般科。骨關節整復，運動醫學，針灸治療。

【門診時間】2631 診，新門診大樓 6F

星期	一	二	三	四	五	六
上午				●		
下午						