

## 汗斑（變色糠疹）

一、形成原因：汗斑是由皮屑芽包菌在皮膚上繁殖所造成。

二、發病時間：常在炎熱夏天，出汗出油的天氣裡發作。

三、發病部位：於汗水混合著皮脂處較易罹病。

（如臉部、脖子、肩膀、腋下、前胸、背部）

四、病徵：

1. 形成紅色、棕色或白色的斑塊。

2. 以指甲摳常見碎皮屑掉落，這些皮屑中即含有皮屑芽包菌的存在。

3. 由於汗斑會在皮膚造成不同顏色的變化，因此又稱為『變色糠疹』。

五、預防汗斑注意事項：

1. 減少出汗機會。如：避免過度活動、維持居住環境合宜溫度。

2. 運動時，應攜帶乾淨毛巾及衣物，流汗時儘快將汗擦乾，並換上乾淨的衣服。

3. 衣物選擇。

（1）避免穿著：不透氣、不吸汗的衣物，如尼龍類。

（2）應穿著：質料柔軟易吸汗棉質衣物。

4. 罹患汗斑時，衣服應與家人分開洗，以免相互傳染。

5. 汗斑可由肌膚接觸傳染。

如：擁抱罹病者、游泳池戲水、理髮店、美容院、旅社使用消毒不完全的毛巾…等都有可能被傳染。

6. 發現皮膚疾病應儘早就醫。

