

汗多汗少  
都有烦恼

1

## 小伙子 手汗多得 直往下滴

对于有些人来说，出汗多是件很烦恼的事情。每到夏天，他们的双手总是湿漉漉的，严重的时候，手上汗往下滴。

小雨(化名)20岁，在南京一所大学念书。说起汗，有说不出的苦恼。5年前，小雨发现自己手脚很爱出汗。每到夏天天气炎热的时候，他的手掌像是整日浸泡在水里一样，手掌都是灰白色，还常常都很冰凉。写作业的时候，很快就会把作业纸打湿。即使在冬天的时候，小雨的手汗也不会消失。由于手上经常出汗，需要不停地用纸擦。为此，小雨患上了严重的社交恐惧症，他不敢和人接近，更不愿意握手。

上大学后，小雨来到了中大医院心胸外科，经过该科医生周建民问诊和检查后，确诊小雨患上了手足多汗症。

为什么小雨会患上多汗症？周建民说，多汗症多因交感神经损伤，发病原因并不明确。不过可以肯定的是，过量出汗和体温调节有关系，出汗多就是一种疾病，需要治疗。

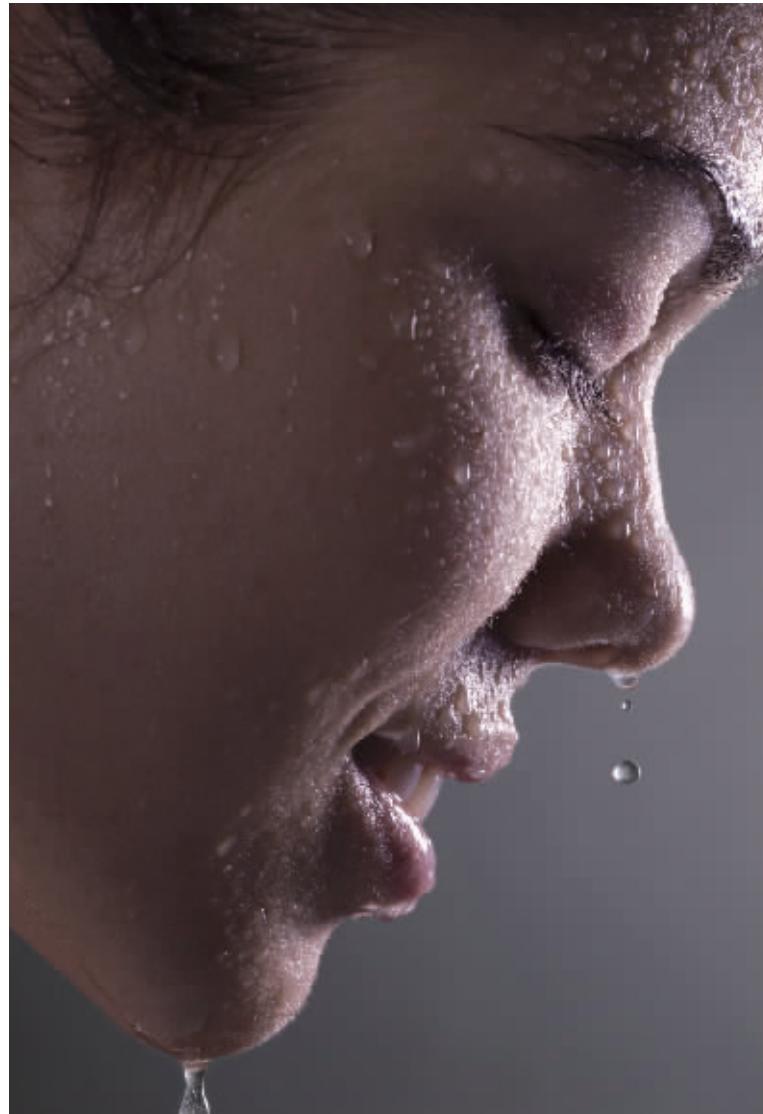
很多人会疑惑，多汗症为什么要找到心胸外科来治疗？周建民介绍，治疗多汗症采用双侧胸交感神经切断术是治疗原发性手汗症唯一长期有效的方法。该手术创口隐蔽，腋下创口大小不到1.0厘米，只需一个创可贴覆盖在创口上。手术时间约30分钟，总住院时间在1~2天，效果立竿见影，术后患者双手变得“干爽”。

2

## 79岁大爷 畏寒怯冷 不易出汗

79岁的徐大爷，自从去年12月份开始，出现畏寒怯冷的症状。尽管穿了不少衣服，他背部还是感觉冷飕飕的。徐大爷心想，可能是年龄大了，加上冬天天太冷的缘故，就没有放在心上，可是直到今年天气暖和了，徐大爷的症状一点也没有减轻。

后来，徐大爷发现即使是夏天也不容易出汗，运动后稍微能出一点汗。到医院检查发现，徐大爷的甲状腺机能轻度减退，吃了医生开的药迟迟不见好，而且越来越瘦，夏天也要穿很多衣服。7月份，他到江苏省第二中医院就诊，经过江苏省第二中医院治未病科、主任中医师沈佳的辨证施治，徐大爷不再怕冷，出汗的情况也得以改善。



# 一滴汗 隐藏着你的 哪些健康秘密？

多位专家权威解读出汗，对照来看看

每个人都会出汗，出汗是人体自我调节机制的体现。问题来了，有人出汗多，有人不出汗，这是怎么回事？来听听“治汗”的专家怎么说。专家提醒，千万要小心，有些汗隐藏着你身体的健康秘密，与某些疾病密切相关，不妨对照来看看，你的汗出对了吗？

现代快报/ZAKER南京记者 安莹 任红娟

专家解读

## 出汗可调节体温，有利于新陈代谢

江苏省中西医结合医院消化科主任中医师夏军权介绍说，人体的汗液由汗腺排出，而汗腺是由交感神经来控制，环境温度的改变导致这种自主神经系统调节而有适当的排汗。出汗就像我们身体的“空调”，一般健康的人，在运动或遇高温时，都会增加汗腺的分泌。“出汗的作用是调节体温，人的机体如

同台精密的机械，如果不出汗，那就一定会出问题。”

“适当出汗有利于人体的新陈代谢和身体健康。如果老是不出汗，时间长了，皮肤就不会呼吸了，最后会造成人体代谢系统的紊乱。”夏军权提醒说，现在很多人夏季整天呆在空调房间不出汗，其实对身体健康是不利的。

## 紧张导致的手心出汗是“压力汗”

很多人常挂在嘴边的一句话是：“紧张得我手心冒汗了。”专家介绍，其实这是“压力汗”，当巨大压力来袭时，大汗腺就会促使汗水产生。由于大汗腺分布于腋下、乳晕、肛门等特定部位，因此这

些地方更易出“压力汗”。这种汗水含有脂肪和蛋白质，混合皮肤上的细菌后，更容易产生汗臭味。如果想减少“压力汗”，应学会缓解压力，如深呼吸、听音乐喝点水、吃水果、喝牛奶等。

## 出汗真能排毒吗？效果微乎其微

不少人认为，出汗意味着身体排毒，所以很多人都喜欢带着自己的朋友去健身房或桑拿房发汗、排毒，自己一个人的时候也要运动得大汗淋漓，会有一种酣畅的感觉。那么，出汗真的可以起到排毒的效果吗？

专家介绍，出汗可分为温热性出汗(桑拿天出汗)、运动性出汗、精神性出汗(人在紧张、恐惧、兴奋等精神因素影响下的出汗，在掌跖处表现最

为明显，也可见于手背、头面、颈部、前臂和小腿等处)和味觉性出汗(食用某些刺激性的食物，如辣椒、大蒜、生姜、可可、咖啡后引起的出汗)四种类型。汗液中98%~99%的成分是水和电解质，只有1%~2%是尿素和无机盐等代谢废物。并且人体最重要的排泄解毒器官是肾脏和肝脏，所以想通过出汗排毒，效果那是微乎其微的，过量出汗会造成脱水和电解质紊乱等。

健康提醒

## 有些人出汗多和疾病密切相关

出汗多少和汗腺是否发达有关，个体之间会有很大差别，有些人出汗较少，有些人稍微热一点就汗如雨下，这都是正常现象。沈佳表示，除了因运动和气温的正常出汗之外，有些人出汗多可能是某些疾病的症状：

- 有些人身体的一侧特别容易出汗，如果是有高血压或高血脂的人，那需要警惕是否为中风偏瘫的先兆。

- 还有一些人晚上睡觉的时候出汗厉害，称为盗汗，盗汗的原因有很多，一般与阴虚、湿热或肝热，植物神经系统紊乱有关，如果是手心和脚心的汗很多，那可能是肺结核，建议及时到医院检查确诊。

- 患有糖尿病、甲状腺机能亢进症等内分泌疾病，以及高血压、更年期等都容易出现汗多。

## 看看你是哪个部位容易出汗

中医将不正常的出汗，归纳为“汗证”。汗证是指由于阴阳失调，腠理不固，而致汗液外泄失常的病证。不同部位出汗，中医也认为其发病机制不同。

- 鼻尖汗，属于肺气亏虚
- 额头汗，属于脾胃郁热
- 心口汗，属于心血不足
- 腋下汗或阴部汗，属于脾胃湿热或湿热下注
- 半身汗多属于阴阳不和

如果你在寻医问药过程中，有什么不明白的事，有什么不愉快的体验，甚至遭遇了欺诈，请跟我们韶一韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060，也可以扫码进入“快报大健康粉丝群”，直接询问。

