

腋臭,也称“狐臭”,或者婉称腋来香,是不少人的难言之隐。腋臭是腋窝皮肤的大汗腺过量分泌,汗液经细菌作用产生异味。腋臭者中,最有名的要算杨贵妃了。古代四大美女各有各的短,唐朝杨贵妃就有腋臭之陋。传说,一次贵妃喝醉了酒,浓浓的酒味加腋臭气,将好好的牡丹花熏垂了,“羞花”典故由此而来。有腋臭者虽无身体不适,但恐异味扰了别人,惶惶不可终日,女人尤甚。拜现代医学所赐,如今治疗腋臭已不是难题。

腋来香

本报记者 徐洁

大汗腺过量分泌 产生异味

前不久,19岁女生陈思思来到山东大学第二医院皮肤科史永俭主任的诊室。这位刚升入大一的姑娘因为腋下异味,烦扰到舍友,她自感难以在宿舍住下去,不敢参加学校的社团活动,更别提交男朋友了,后来动了退学的念头。史永俭说,小陈被父母带到医院,一番科学的治疗后,退学“警报”解除了。

每年夏天,各大医院皮肤科或美容医院中,要求治疗腋臭的人不少,求医者中以女性居多。“这并不意味着女性有腋臭的人群大,男性其实更多,只不过女性更加在意这一点。”济南韩美整形美容医院业务院长朱文政说。

腋臭在世界各地人种中的“盛行”程度也不同。对于黄种人来说,腋臭也许是难以忍受的,但这种“病”在白种人中高达80%—90%,这大概也可以解释为什么西方人视香水为必需品,就像毛巾牙刷一样。

腋臭不是病,仅仅是腋窝皮肤的大汗腺过量分泌,汗液经细菌作用产生的异味。“腋”来香人士只是比别人大汗腺更发达些而已。不过,小烦恼带来大麻烦。朱文政说,就诊者中常有大龄女性,因为腋臭难交男朋友,她们性格多内向,与人交往顾虑多,心理负担很重。

是否有腋臭, 自诊就可知

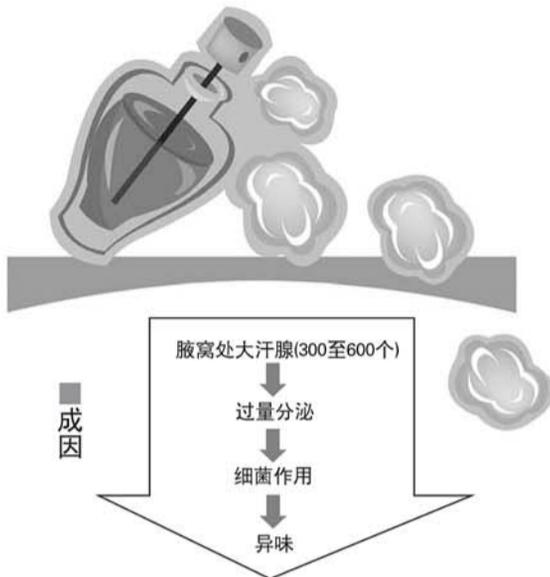
每个人腋下或多或少都有些异味,腋窝处大汗腺大约有300至600个。相对于小汗腺,大汗腺腺体大,导管短而直,开口于毛囊处,不参与体温调节,但大汗腺分泌弱碱性和脂质类物质,液体多浓稠,含铁多,且含有蛋白质成分,所以容易散发出酸腐的气味。

史永俭说,当自己怀疑有可能有腋臭及身体有某种异味时,可以参照以下内容初步判断:

1. 腋臭能遗传,想想祖辈包括外公、外婆、爷爷、奶奶、父母、兄弟姐妹及姑、姨、表兄弟姐妹是否有腋臭病史,是否有身体异味。
2. 观察耳垢(耳屎)是否呈湿性黏糊性,也就是糖耳油,类似中耳炎的症状,也有少数轻度患者成粉末样。
3. 用干净味的手帕和纸张用力擦拭腋毛部位,鉴别味道,动动发热后最佳。
4. 观察所穿内衣腋窝部位是否发黄变色。
5. 腋毛部是否可见异常油腻物,或伴有比汗液粘黏的液体,毛发是否常有霉变分泌物黏连。

腋臭的强弱如何辨别呢?医生的方法比较简便:
强:进屋一会儿就能闻到味。
中:脱下衣服,就能闻到味。
轻:腋下夹上纱布,取下来的纱布有臭味。

弱:腋下夹上纱布,5—10分钟取下纱布有味。



强弱

强:进屋一会儿就能闻到味
中:脱下衣服,就能闻到味
轻:腋下夹上纱布,取下来的纱布有味
弱:腋下夹上纱布,5—10分钟取下纱布有味

自诊

- ① 遗传
- ② 观察耳屎是否呈湿性黏糊性
- ③ 汗后内衣颜色
- ④ 腋毛是否常有霉变分泌物黏连

治疗

- ① 手术(切口2至3厘米)
- ② 注射肉毒素
- ③ 外用药物



手术治疗效果最彻底

当年,杨贵妃为了掩盖令人不快的体味,发明了花瓣沐浴法。据传,她所沐浴的华清池内,长年浸泡着玫瑰花瓣。而白种人为掩盖体味,发明了止汗露、香水、香膏等各种香品。

不过,抹香的方法依然治标不治本,有时候异味与香味混合后的味道更难闻,让人心生欲盖弥彰的尴尬。现在,激光、注射以及手术治疗都是比较有效的改善办法。

史永俭说,手术治疗是最为彻底的方法,通过摘除大汗腺达到减少汗液分泌的目的,疗效可靠。陈思思就是通过小切口大汗腺摘除术手术,腋臭基本消失。

只要手术就存在风险。“腋臭手术切口2至3厘米,虽然属于小手术,但如果手术过程中伤害到腋神经,就

会导致手臂运动功能障碍,有可能抬不起来了。”朱文政说,当然,这是极端的例子,也很少见。

在医疗美容机构,注射肉毒素被认为是改善腋臭的有效办法。朱文政说,肉毒素可以阻碍大汗腺过度分泌,且可避免手术风险。不过有效期短且无法根治,每注射一次有效期为半年,因此每年汗液分泌较旺盛的夏天来临前,都要注射一次。此外,还有激光和外用药物如兰味莲(Lavilin)等治疗方法。

史永俭建议,腋臭患者应勤洗澡、勤换衣,戒烟酒,不吃或少吃有强烈刺激的食物如大蒜、大葱、洋葱、浓茶等,可以减轻臭味程度。

(陈思思为化名)



主办:齐鲁晚报
协办:山东省大众健康管理中心
养生堂 本期堂主:靳有鹏

靳有鹏,儿科学博士,副主任医师,山东大学硕士研究生导师,山东省立医院小儿重症医学科副主任。曾赴美国哈佛大学波士顿儿童医院及Nationwide Children's Hospital访问学习。主要从事儿童各系统危重症的急救和诊治工作。主持省博士基金课题1项,获科技奖2项,近几年,在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇,参编学术专著10余部。现任中国医师协会儿童重症分会青年委员,山东省医学会儿科分会青年委员,山东省医学会流行病学分会委员,山东省医师协会围产医学分会委员兼秘书,中国小儿急救医学杂志通讯编委以及《中华临床医师杂志(电子版)》特邀审稿专家。

孕期应该如何补钙?

女性在怀孕期间,身体会流失大量的钙,因为胎儿发育所需要的钙全部来源于母体。如果孕妇轻度缺钙,机体会调动母体骨骼中的钙来保持血钙正常,如果孕妇严重缺钙,就会出现腿抽筋的现象,甚至引起骨软化。胎儿就是个强盗,会不断地抢走你的钙质,如果你发现自己已经出现腿抽筋的现象,说明已经缺钙很严重,如果骨钙流失10%以上,就可能造成骨质疏松,到时候生完孩子你可能会发现身高从1.6米变成1.58米。此外,母体钙缺乏还会对胎儿的生长发育产生不良影响,出生后容易出现颅骨软化、骨缝宽、囟门闭合异常等异常现象。

孕妇在怀孕早期钙的标准供给量为每日800毫克,怀孕中期为每日1000毫克,怀孕晚期为每日1200毫克。孕期主要通过饮食来摄入钙质,有的妈妈通过喝牛奶补钙,有的妈妈通过吃豆制品补钙,有的妈妈甚至通过吃虾皮或芝麻酱来补钙。很多准妈妈的补钙方法并不靠谱,非常容易钙质摄入不足。

由于每100克芝麻酱含有1170毫克的钙质,芝麻酱也被誉为补钙的最佳食物,但是芝麻酱的热量非常高,如果每天吃大量芝麻酱非常容易导致肥胖。

虾皮含钙量也很高,每100克虾皮含有991毫克的钙质,问题是每天吃100克也就是2两虾皮简直难以想像,就算啃得下去,由于虾皮盐分太高,非常容易水肿。

不少妈妈不爱喝牛奶,于是改喝豆浆或是吃豆制品来补钙,但是豆浆的钙含量是非常低的,只有10毫克/100克,豆腐虽然钙含量稍高(116—138毫克/100克),但最大的问题是蛋白质含量过高,每天吃这么多的豆制品非常容易导致胎儿过大。

用1公斤肉骨头煮汤2小时,汤中的含钙量仅20毫克左右,因此用肉骨头汤补钙远远不能满足需要。另外,肉骨头汤中脂肪量很高,喝汤的同时也摄入了脂肪,孕妈小心肥胖哦。

由于钙容易与草酸、植酸等结合,影响钙的吸收,因此提醒孕妇不要在饭后吃钙片,否则不仅不吸收还容易便秘,吃钙片的最佳时间应该是晚上睡觉前吃,因为血钙浓度在后半夜和早晨最低,最适合补钙。

那么,应该如何孕期合理补钙呢?孕妇摄入钙质可分为4个来源:膳食每日300—400毫克,牛奶580毫克/500ml,多维片每日100—250毫克,钙片每日300毫克或600毫克。

孕早期补钙方案:每日需800毫克,可安排为正常饮食+1杯奶(250ml)

孕中期补钙方案:每日需1000毫克,可安排为正常饮食+2杯奶(500ml)+多维片,或是正常饮食+1杯奶+钙片(300mg)

孕晚期补钙方案:每日需1200毫克,可安排为正常饮食+1杯奶(250ml)+钙片(600mg),孕晚期可以适当少喝奶类,因其容易导致体重增长过多。

需注意的是,补钙也不宜过量,按需求量进行补充即可。由于合理饮食跟个体的关系较大,准妈妈也可自行安排或是在营养医生的指导下安排。