

狐臭不会传染 但会影响心理健康

本报记者 麦博 通讯员 王露

狐臭是一种常见且困扰很多人的病症，旁人的躲闪，朋友的嫌弃，伴侣的难觅，让很多患者为之苦恼，那狐臭到底能否治愈呢？广州市胸科医院皮肤科程锋刚副主任医师指出，狐臭不会传染，但会影响心理健康，希望患者们通过正规治疗，摆脱狐臭的困扰，自信地生活。

◆ 狐臭是一种遗传性疾病

程锋刚介绍，狐臭可以遗传，如果父母一方有狐臭，子女得狐臭的概率大约为50%，要是父母双方都有，子女得狐臭概率高至75%—80%。“除了遗传，饮食也有影响，像经常吃牛羊肉、洋葱、韭菜这些气味重的食物，

狐臭会更严重。”他表示，肥胖也会加重狐臭，因为肥胖者大汗腺分泌旺盛，稍微一动就出汗多，气味就更重了。还有就是腋下清洁卫生要是没做好，气味也会比较严重。

那么，狐臭一般在什么年龄

段开始出现症状呢？程锋刚表示，狐臭一般在青少年期开始有症状，就是在第二性征发育的时候，腋下就可能出现臭味了。“我见过最小的病患5岁就发病了，要是超过15岁还没发病，那大概率就没遗传上狐臭。”

◆ 青少年狐臭要尽早治疗

狐臭虽不直接危害身体健康，但对于青少年而言，其对心理发育的负面影响不容小觑。中小学生在青春期这一敏感而脆弱的阶段，自我意识逐渐觉醒，对他人的评价格外在意。一旦患有狐臭，很容易成为同学们排斥的对象，在校园社交中陷入孤立无援的境地。这种社交困境会使青少年产生自卑、焦虑等负面情绪，进而影响到他们的学习状态和成绩。所以家长发现孩子有狐臭，要早点寻求治疗。

“对于青少年狐臭患者，我们主张尽早治疗，优先选择无创的方法。”程锋刚说道，外用产品和肉毒素治疗操作简单，不过缺点是维持时间短，需要重复治疗。

部分外用产品可能会对皮肤产生一定刺激，引起皮肤瘙痒、色素沉着等。另一种无创治疗方法是肉毒素注射。肉毒素能够抑制神经末梢释放乙酰胆碱，从而减少汗腺分泌。这种方法操作相对简单，在专业医生的操作下，能够精准地作用于腋窝汗腺区域。肉毒素治疗的安全性较高，但在注射过程中会产生一定的痛感，不过可以通过外敷麻药来有效减轻症状。肉毒素的效果通常能维持半年左右，因此需要定期重复注射。

此外，现在有很多新的治疗方法，如黄金微针射频消融和清新微波的治疗效果都很不错。

在众多治疗狐臭的方法中，

清新微波(miraDry)作为一种新型的无创治疗手段，正逐渐崭露头角。它是通过微波的热能作用来破坏皮下的小汗腺和大汗腺，从而达到治疗腋臭以及腋下多汗的目的，故而又名热能止汗术。

对于轻度的狐臭患者，清新微波基本上一次治疗就能够取得非常好的效果，让患者重获清新与自信。而对于中重度狐臭患者，虽然可能需要进行第二次治疗，但相较于传统的手术治疗，其创伤小、恢复快的优势依然十分突出。然而，目前清新微波在全国的推广普及度还不够，许多患者对其了解甚少，这也限制了它在狐臭治疗领域的广泛应用。

◆ 不同严重程度的狐臭治疗方法有区别

不同严重程度的狐臭患者是否采用同样的方法治疗呢？程锋刚建议，患者选择治疗方法时，首先要考虑自身的情况，比如狐臭的严重程度、年龄、身高、体重、身体状况等。对于轻度狐臭患者，外用止汗剂和肉毒素注射是较为合适的初始选择。外用止汗剂使用方便快捷，基本不会给患者带来疼痛感，但其效果持续时间较短，需要经常补涂。肉毒素注射虽然需要定期重复进行，但疼痛程度较低，恢复时间也较短，能够在一定时期内有效控制狐臭症状。

而对于中重度狐臭患者，尤其是那些狐臭对生活质量产生较大影响的人群，则可以考虑更长效的治疗方法，如黄金微针射频消融或

者清新微波。在选择治疗方法时，经济因素也不容忽视。清新微波虽然在治疗效果、患者体验等方面表现出色，但费用相对较高。因此，患者需要在治疗效果与经济成本之间进行权衡。同时，患者务必与医生进行充分的沟通，深入了解每种治疗方法的利弊，这样才能做出最适合自己的个性化治疗方案。

无论最终选择哪种治疗方式，术后护理都至关重要。患者应保持良好的生活习惯，注重腋下清洁卫生，勤洗澡、勤换衣，饮食上尽量清淡，避免食用辛辣、刺激性食物以及气味重的食物。这些措施有助于巩固治疗效果，减少狐臭复发的可能性。

◆ 狐臭不会传染

很多人对狐臭患者避之若鹜，生怕臭味会传染到自己身上。那到底，狐臭是否会传染呢？程锋刚答道：“狐臭不是传染病，它是腋窝大汗腺分泌的有机物被细菌分解，产生不饱和脂肪酸等特殊气味物质，不会在人与人之间进行传播。”

那对于狐臭常规手术后复发且腋下留疤的患者，该怎么处理呢？他表示，如

果腋下疤痕小、狐臭异味不太严重，可以先试试肉毒素注射或者外用止汗产品缓解症状；要是异味重、大汗腺残留多，可能需要再次手术。不过再次手术时要谨慎评估，须找经验丰富的医生和合适的手术方式，减少对腋窝组织的损伤，避免新的疤痕形成。对于疤痕祛除，可以用祛疤药物或者激光祛疤等方法。

公益宣传

轻食 健康主义



图源千图网