

# 悶熱、久擦類固醇 易患毛囊炎

悶熱易孳生病菌，類固醇(屬免疫抑制劑) 會使皮膚局部免疫力降低，細菌(或黴菌、病毒)伺機侵入毛囊：細菌性佔 80%，如青春痘；黴菌佔 10%，病毒極少見。宜穩定控制溫、濕度，穿透氣衣物，流汗立即擦乾。

地球暖化，台灣夏天的氣溫年年創新高，不只悶熱容易引起毛囊炎，濫用類固醇也可能造成毛囊炎。台安醫院皮膚科主治醫師陳眉穎指出，曾治療過一位女性患者原本患者濕疹，結果因為擦類固醇太久，導致局部皮膚免疫力下降，細菌入侵，出現毛囊炎。

手掌、腳掌沒有毛髮，所以不會有毛囊炎，而身體只要有毛髮的地方就可能出現毛囊炎，從頭髮、鬍子、前胸、後背、臀部、大腿、睫毛都有機會得毛囊炎。有些男性用刮鬍刀刮鬍子時不慎刮傷皮膚，刮鬍刀不乾淨，細菌就跑到傷口裡；女性刮腿毛、腋毛時，刀具不乾淨，也可能引發毛囊炎。

陳眉穎醫師解釋，悶熱環境下容易孳長細菌，此時如果身體免疫力低弱，細菌便伺機侵入皮膚組織，引發毛囊炎。引起毛囊炎細菌以金黃葡萄球菌為主，緊身、不透氣衣物更會讓毛囊炎病情雪上加霜。細菌引起毛囊炎時，就要使用口服抗生素、抗生素藥膏等予以治療。

另外，還有一種黴菌性毛囊炎，這類毛囊炎就必須使用抗黴菌藥物治療。如果臉上沒有長痘痘，卻在胸前、下背部部位突然冒出許多紅疹，此時就要懷疑是黴菌性毛囊炎。

醫師建議，毛囊炎患者洗澡時，可以考慮使用抗菌成分藥皂，清除身體細菌。頭皮發生毛囊炎的話，洗頭可採用焦油成分抗菌洗髮精。另外，刮鬍刀、除毛刀等也都要維持乾淨。平時千萬不要濫用類固醇，以免殃及皮膚造成毛囊炎。

溫度、濕度愈高的國家，罹患毛囊炎的人數也會增加。耕莘醫院新店總院皮膚科醫師楊志雄表示，毛囊炎與氣候潮濕、悶熱有關，只要能將溫度、濕度做穩定控制，對有氣喘、過敏者而言會比較好。

喜愛穿牛仔褲又長時間坐著的人，要小心臀部會因長時間處在又悶又熱的環境，而有毛囊炎的情形發生。楊醫師表示，需長時間坐在辦公室者或長時間在外騎車者，建議在夏季可選擇較為透氣的棉質布料來取代牛仔褲。阿兵哥、業務員等，也需小心長時間帶帽子，造成頭皮毛囊發炎，建議在流汗後馬上擦乾，以減少毛囊炎發生的機會。

毛囊炎有 8 成為細菌造成，1 成為黴菌所致，而病毒造成的毛囊炎則非常少見，長期使用類固醇也會造成類固

醇型的毛囊炎，楊醫師表示，長期使用類固醇會使用皮膚免疫力下降，而出現毛囊炎。

細菌型毛囊炎最常見為青春痘，但這也與熬夜、吃油炸物等生活作息有關，而增加毛囊的出油量所致。楊醫師也表示，若穿著不透氣的衣物，使皮膚長時間在悶不透氣的環境下，也會出現毛囊炎。治療上，若細菌引起，則需使用消炎藥、抗生素等；若為黴菌引起則須擦黴菌藥物。

要避免毛囊炎的發生，楊醫師建議，可穿透氣、吸汗的衣物，只要一流汗就立即擦乾，保持身體涼爽，讓空氣流通；像是勞工朋友或廚師，除了流汗立即擦乾外，建議回到家中，趕緊洗澡。

另外，中醫亦有清熱解毒、利濕消炎的許多藥物或方劑可以使用，效果有時更甚於西藥。(99. 7/2 摘錄、整理自 99. 6/23《台灣新生報》11)