

# 手心湿漉漉是体虚？手汗症了解一下



## 正常出汗or手汗症？

在运动、炎热或进食辛辣时，身体会通过全身性温和出汗调节体温，这属于生理性出汗。而手汗症的信号则截然不同，它有着以下特点：

**无诱因的出汗** 在凉爽、平静的状态下，手掌、脚底或腋下依然潮湿甚至滴水。

**对称性发生** 症状多发于双手或双脚同时大量出汗，单侧发病较为罕见。

**与情绪明显相关** 一旦感到紧张、兴奋或压力，出汗量会显著增加，甚至肉眼可见汗珠。

**多始于青少年** 症状多在青春期前后出现，并长期持续。

## 快速自测“水手”的方法

在室温22℃~25℃、情绪平稳的时段，将一张全新的干纸巾平铺于完全伸开的手掌上，轻轻按压。判断症状严重程度：

**轻度** 纸巾与手掌接触部分出现明显潮湿印迹。  
**中度** 纸巾被浸湿，颜色加深，可能无法完整拿起。  
**重度** 掌心已有汗珠聚集，甚至滴落，纸巾迅速湿透。  
若结果达到中度及以上，且符合上述“无诱因”“对称性”特征，那么，您面对的很可能是原发性手汗症。

手汗症，是身体一个微小部件发出的过强信号。接纳它的存在，是消除羞耻感的第一步；学习科学护理，是重获生活掌控权的开始；而在必要时寻求专业帮助，则是赋予自己追求更佳生活品质的勇气与权利。

## 护肤组合拳有效缓解症状

手汗症虽然不能完全根治，但可以通过科学的日常护理方法缓解症状，提高生活质量。这是一套需要耐心与坚持的“组合拳”。

**实时管理与物理阻隔** 随身携带超细纤维毛巾或医用纱布，它们吸水性更强且更柔软。避免使用粗糙的布料反复摩擦，以免刺激皮肤；在需要长时间书写或使用鼠标时，可佩戴指尖透气的薄棉手套；在衣物选择上，尽量挑选透气性好的纯棉材质。纯棉衣物能够让手部的汗液更好地挥发出去，减少那种黏腻的不适感；在办公或居家环境，保持空气流通，使用空调或风扇降低环境温度，有助于减少出汗。

**修复皮肤屏障避免引发皮炎** 多汗皮肤长期处于浸泡状态，pH值失衡，易导致屏障受损，出现干燥、脱皮、瘙痒甚至继发性湿疹。

手汗症人群可以每日用温水搭配弱酸性温和清洁产品清洗手足，避免使用强力去脂的皂类；正确进行皮肤干燥，清洗后用干净、柔软的毛巾轻轻拍干，尤其是褶皱部

位，切忌用力擦拭，避免角质层损伤；针对性保湿与止汗也很重要，可在皮肤完全干燥后（尤其睡前），立即涂抹含有皮肤屏障修复成分的润肤霜。除了普通护手霜，市面上还有一些专门针对多汗症设计的止汗护手产品。这些产品中通常含有铝盐等成分，能够暂时阻塞汗腺，减少手部出汗。

**情绪调节与生活方式优化** 打破“焦虑—出汗”循环，可以尝试腹式深呼吸、渐进式肌肉放松、正念冥想这些简单的压力管理技巧；当感到紧张出汗时，有意识地进行几次深长呼吸，能帮助调节自主神经反应。每日进行10分钟的正念呼吸训练，有助于阻断焦虑循环。

记录并留意哪些食物（如辛辣香料、咖啡因、热饮）可能加剧你的症状，并适当调整。保持均衡营养，充足饮水。维生素B族对神经系统的正常运作有着重要作用，适当多吃一些富含维生素B族的食物能够帮助调节神经系统功能，在一定程度上缓解多汗症状；规律作息，充足的睡眠有助于稳定自主神经系统功能。

**合理使用辅助医疗产品** 医用止汗剂的使用方法是：在睡前将产品涂抹于完全干燥的皮肤上，次日早晨洗净。初期可能略有刺激，需从小面积开始，并坚持使用数晚才能见效。此外，还有其他产品如吸汗粉、某些草本配方可能对部分人提供临时缓解，但效果因人而异，建议谨慎选择并观察反应。

## 出现这些困扰需看医生

出汗本身不直接损害健康，但当症状影响生活品质时，便是寻求专业帮助的明确信号。在此之前，您可以认真问自己几个问题：

**日常行为是否受干扰** 工作学习时会不会因为手滑，刻意避开那些需要精细操作的活儿？用公共设备时，会不会担心留下尴尬的痕迹？手机屏幕、键盘是不是特别容易“遭殃”？甚至连拧个瓶盖、转个旋钮，都因为手滑而费劲？

**社交是否受影响** 是不是开始本能地回避握手，聊天时总忍不住擦手，或者习惯性地把手藏进口袋、背在身后；买衣服时，会不会优先挑深色、看不出汗渍的料子，而放弃自己喜欢的颜色？

**是否形成持续性心理负担** 出门准备时是不是总要随身多带几条手帕、几双袜子才安心；会不会因为担心手汗，还没到某个场合就开始紧张？种种挥之不去的尴尬，有没有让你感到焦虑、想逃离，甚至慢慢影响了自信？

如果您在以上问题中看到了自己的影子，尤其是当症状已经对生活持续产生负面影响，就要考虑咨询专业人士。首诊可选择皮肤科（非手术治疗与皮肤护理）或胸外科（手术治疗）。就医时，详细描述您的症状、诱因、困扰程度及家族史，为医生提供宝贵的诊断依据。

据北京青年报

## 化疗期严控饮食起居 降低感染出血风险

化疗是治疗癌症的重要手段，但它有一个很常见的副作用，叫作“骨髓抑制”。简单来说，化疗药物在杀死癌细胞的同时，也会“误伤”我们骨髓里负责制造血细胞的工厂。这个工厂一旦减产，血液里的白细胞、血小板和红细胞就会减少。

### 白细胞降低后，怎么防感染？

发烧就是警报，不能扛。化疗后的第7~14天是白细胞最低的时候。请每天早晚各量一次体温。如果体温超过38.3℃，或者持续1小时以上超过38℃，马上联系医生或去急诊。管好手和口。勤洗手，用肥皂和流水洗够20秒。吃饭前、上厕所后、从外面回家后都要洗手。另外，少吃生冷的东西，如生鱼片、没熟透的牛排、生鸡蛋、未经巴氏消毒的牛奶等。水果尽量吃能削皮的，不能削皮的如草莓、葡萄要仔细冲洗。因为生的食物里可能带着细菌，对正常人的免疫系统不算什么，对白细胞低的患者来说可能就是大麻烦。

减少去人多的地方。商场、电影院等公共场所，这段时间能不去就不去。家里如果有人感冒、咳嗽，请让他戴口罩，或者你戴上口罩，并保持距离。

注意身体的小伤口。哪怕只是手指上一个倒刺，也要用碘伏消毒，贴上创可贴。不要随便抠鼻子、掏耳朵，这些小动作可能给细菌打开大门。

如果医生判断患者的白细胞降得很低，或者以前化疗后发过烧，医生会建议患者打一种叫“升白针”的药物。它能催促骨髓赶紧生产白细胞，帮助患者安全度过低点期。

### 血小板降低后，怎么防出血？

刷牙要温柔。换成软毛牙刷，动作轻一点。牙龈容易出血时，暂时用温盐水漱口代替刷牙。

擤鼻涕、排便都要小心。别用力擤鼻子，鼻子干可以用生理盐水喷剂。多吃蔬菜，保持大便通畅，因为用力排便会增加出血风险。

避免磕碰。走路慢一点，浴室放防滑垫。不要提重物，不要做剧烈运动。剪指甲用圆头指甲刀，刮胡子换成电动的。

停掉影响血小板的药。阿司匹林、布洛芬等止痛药会让血小板功能更差，正在吃的药要告诉医生。

出现以下任何一条，立刻去医院就诊：皮肤出现针尖大的红点或大片瘀青；大便变黑、尿液变红；头痛、呕吐、看东西模糊。

此外，日常生活还要注意吃得干净，所有食物彻底做熟，保证摄入足够的蛋白质，这是骨髓造血的原料；按时查血常规。不要觉得自己感觉还行就不去查，医生会根据结果决定下一步怎么办。

据大河健康报