

惱人的手汗

林美儀醫師

有手汗的人常常被多汗困惱著，有時因汗水淋漓影響到工作及人際關係，有時冬天因出汗後手腳變得更加冰冷而無法一夜安眠。想要有乾爽的手腳卻又擔心手術療後遺症。一般而言，多汗可分原發性和繼發性；全身性和局部性。原發性局部汗，引起原因不明，發作部位多在手掌，腳底、腋窩最為常見。繼發性局部性汗是自主神經疾病引起的。全身性多汗像甲狀疾病、糖尿病、低血糖、心血管疾病或藥物副作用引起的。

中醫上認為汗的調節與肺、脾、腎、心、三焦等臟腑相關。《素問 宣明五氣》曰：“五藏化液，心為汗”。手足心局部出汗與手厥陰心包經、手少陰心經、足少陰腎經等經絡循行有關。多汗屬於陰陽失調，肌表腠理固。如果多汗日久則會導致傷津耗氣，容易有倦怠感，可用生脈散加減或甘麥大棗湯。肺主皮毛，肺氣虛、衛表不固則汗液外泄失常，容易有怕風得現象，可用黃耆五物湯、桂枝湯等。若屬於陽明胃腑熱盛、口乾、大便難，可用承氣湯。若手足汗出多而黏為脾胃濕熱可用藿朴夏苓湯加減。若手足汗而手足冷、腹脹、大便稀溏為脾胃虛寒，可用理中湯加減。屬腎水不足，陰虛火旺：手足汗出而手足心煩者，伴有口乾，五心煩熱，舌紅少苔，脈細數，可用六味地黃丸。若為氣滯血瘀型可選用血府逐瘀湯。一般而言，在治療上皆以調和陰陽，使其平衡。有些固澀斂汗的中藥，如麻黃根、浮小麥、五味子、龍骨、牡蠣，也可增加療效。

若能常保心情安定、飲食清淡、有良好的運動及好的睡眠品質也會讓手汗現象改善。