

# 毛囊炎發生原因、影響與日常預防

毛囊炎為常見皮膚疾病，簡單來說就是毛囊發炎，只要有毛髮生長的地方都有可能引起毛囊發炎感染，毛囊炎與個人體質、衛生環境以及飲食習慣、外在環境、衣著等影響。

皮膚毛囊出現發炎，主要是由細菌或者是黴菌感染引起，好發於分泌旺盛的皮膚表面皮脂部位，像是臉頰、頭皮、上臂、肩膀、前胸、後背、鼠蹊部、臀部等，若有出現毛囊炎時，應盡早就醫診治。

台灣氣候潮濕悶熱，毛囊炎容易復發，日常生活清潔與保養應多加注意。定期使用熱水清洗曝曬貼身衣物及床單組、適度清潔肌膚、選擇透氣寬鬆材質的衣物、慎選皮膚保養品、養成健康飲食習慣(避免攝食辛辣油膩刺激性食物、平時多吃蔬菜水果、多喝水)、養成健康的規律生活作息(避免熬夜、充足睡眠、心情放鬆)