



چه کنیم تا بوی بد عرق ندهیم؟

هنوز به تابستان بیش از یک ماه مانده است، اما مردم طوری از عرق خیس می‌شوند که به نظر می‌رسد با لباس‌هایشان زیر دوش آب ایستاده‌اند.

چه کنیم تا بوی بد عرق ندهیم؟
جام جم آنلاین: هنوز به تابستان بیش از یک ماه مانده است، اما مردم طوری از عرق خیس می‌شوند که به نظر می‌رسد با لباس‌هایشان زیر دوش آب ایستاده‌اند. عرق کردن نه تنها بد نیست بلکه فایده هم دارد، اما جزء ناخوشایندش بوی بد بدن به عنوان عارضه جانبی عرق کردن است که هیچ عطری حریفش نمی‌شود.

هرچند عرق کردن در واقع بویی ندارد، اما ممکن است عرق در تماس با باکتری‌های روی پوست بوی ناخوشایندی ایجاد کند. انسان‌ها به دلایل گوناگونی همچون قرار گرفتن طولانی در معرض آفتاب، ورزش کردن، مضطرب شدن و... عرق می‌کنند و نه تنها این عارضه بد نیست بلکه به عنوان نشانه‌ای از سلامت محسوب می‌شود، اما اگر می‌خواهید بدانید چه طور باید بوی بد ناشی از عرق کردن را رفع کرد، ادامه این گزارش را که در ایسنا منتشر شده و ما آن را با تغییراتی برای شما آورده‌ایم، بخوانید.

چطور عرق می‌کنیم؟

عملکرد اصلی تعریق خنک کردن دمای بدن به منظور ثابت نگه داشتن آن تا حداکثر 37 درجه است، فرآیند تعریق عموماً با قرار گرفتن در محیط گرم و مرطوب، فعالیت کردن یا وجود تب فعال می‌شود. توانایی تعریق به انسان امکان می‌دهد که در شرایط آب و هوایی متفاوت زندگی کند.

بدن ما دو نوع عرق «آپوکراین« و «اکرین« ترشح می‌کند. عرق اکرین برای پایین آوردن درجه حرارت بدن، مثلاً هنگام ورزش یا زمانی که هوا خیلی گرم است، کاربرد دارد. این نوع عرق در همه قسمت‌های بدن به طور یکنواخت ترشح می‌شود و بی‌بو است. آپوکراین نوع ویژه‌ای از ترشحات بدن است که در محل‌های مخصوصی مثل زیر بغل، کشاله‌های ران، دست‌ها و پاها ایجاد می‌شود. این نوع عرق دلیل پیدایش بوی تند و زننده است. ولی آپوکراین هم مثل اکرین کاملاً بی‌بو است و چربی و پروتئین دارد. باکتری‌هایی روی بدن ما وجود دارند که از عرق آپوکراین تغذیه می‌کنند و وقتی این عرق را مصرف می‌کنند همان کاری که سایر موجودات زنده پس از غذا خوردن انجام می‌دهند از او سر می‌زنند. به طوری که غذا را دفع می‌کند و این بوی زننده و منجرکننده از این موضوع ناشی می‌شود.

عوامل پیدایش بوی بدن چیست؟

درست حمام نکردن: یکی از دلایل عمده در پیدایش بوی بد عرق این است که به میزان کافی حمام نمی‌کنیم. البته فقط شستشوی بدن کافی نیست، پاک‌ی و نظافت لباس‌ها نیز در این مساله موثر است.

عرق کردن: بدن برخی افراد بوی تندتری دارد و دلیل آن می‌تواند استرس یا فعالیت جسمی بیش از اندازه باشد، این روزها استرس عامل رایج‌تری است. توقعات بالا، برنامه‌های فشرده کاری و... اضطرابی بیش از حد طبیعی بر بدن وارد می‌کنند که باعث عرق کردن بیشتر می‌شود. عرق کودکان معمولاً بوی بد نمی‌گیرد به این علت که آپوکراین ترشح نمی‌کنند، از این رو باکتری‌ها نمی‌توانند با چیزی فعل و انفعال داشته باشند. با بالا رفتن میزان تستوسترون بدن در دوران بلوغ، آپوکراین نیز ترشح می‌شود.

تغذیه: خوردن بعضی از غذاها نیز می‌تواند بر بوی بدن تاثیرگذار باشد، غذاهای تند و تلخ با بوی نافذ معمولاً تاثیر منفی بر بوی بدن دارد. سیر، زیره و کاری نمونه‌هایی از این غذاها هستند. کمبود روی نیز می‌تواند در این زمینه موثر باشد.

چه باید کرد؟

حمام بیشتر: حمام کردن و شستشوی بموقع لباس‌ها می‌تواند شروع خوبی باشد.

تغذیه مناسب: کم کردن مصرف کافئین از برنامه غذایی روزانه بسیار مفید خواهد بود. قهوه، نوشابه، شکلات و سایر مواد غذایی کافئین‌دار با تحریک غده ترشح‌کننده آپوکراین در ایجاد بوی بدن تاثیر دارند. نوشیدن میزان کافی آب و مایعات، غدد ترشح‌کننده اکرین را فعال می‌سازد که باعث رقیق‌تر شدن عرق آپوکراین می‌شود.

استفاده از دئودورانت‌ها و ضدعرق‌های استاندارد می‌تواند حداقل 20 درصد از میزان تعریق یک ناحیه را بکاهد. به طور کلی هدف از کاربرد مواد ضدعرق و بو بر افزایش بهداشت فردی است.

اکثر دئودورانت‌ها فقط بوی بد بدن را می‌پوشانند، اما دئودورانت‌هایی هستند که با این عناصر مقابله می‌کنند. موثرترین دئودورانت‌ها حاوی آلومینیوم یا روی هستند که در هر دوی این عناصر برای مقابله با باکتری‌ها تولیدکننده عرق را مسدود می‌کنند و باکتری‌ها نیز چیزی برای فعل و انفعال با آن ندارند. دئودورانت‌ها اگرچه به علت داشتن اسانس پوست را خوشبو می‌کنند ولی در میزان تعریق نقشی ندارند، بنابراین در کنار آنها به مواد ضدعرق نیز نیاز است. این قبیل محصولات جنبه دارویی دارند و میزان تعریق بدن را کاهش می‌دهند.

براساس گزارش وزارت بهداشت، در صورتی که بهداشت فردی و شستشوی مرتب و انتخاب صحیح پوشاک وجود نداشته باشد، کاربرد این مواد بخصوص اسپری‌های خوشبوکننده نه تنها کار ساز نبوده بلکه بوی ترکیبی حاصل از آن بسیار آزاردهنده‌تر خواهد شد. ضمن این‌که امکان استفاده از این اسپری‌ها برای برخی افراد به دلیل داشتن حساسیت پوستی وجود ندارد. اگر بوی عرق بدن با هیچ کدام از روش‌های بالا از بین نرفت، بدانید که راه‌های دیگری نیز برای رفع آنها وجود دارد که نیازمند تجویز پزشک است. موارد بسیار شدید احتمالاً از بیماری‌های خاص ناشی می‌شوند که باید تحت درمان قرار بگیرند.

فاخره بهبهانی
جام‌جم