



## راه های پیشگیری از بوی عرق

تغییر در میزان تعریق، چه کمتر و چه بیشتر و چه عدم تعریق نشان دهنده وجود یک مشکل در سلامتی بدن است. بوی نامطبوع عرق می تواند در اثر یک بیماری مزمن، دارو، برخی غذاها، اضطراب یا ترشح بیش از حد هورمون ها به وجود آید.

تغییر در میزان تعریق، چه کمتر و چه بیشتر و چه عدم تعریق نشان دهنده وجود یک مشکل در سلامتی بدن است. بوی نامطبوع عرق می تواند در اثر یک بیماری مزمن، دارو، برخی غذاها، اضطراب یا ترشح بیش از حد هورمون ها به وجود آید.

بوی بد عرق هنوز به تابستان بیش از یک ماه مانده است، اما مردم طوری از عرق خیس می شوند که به نظر می رسد با لباس هایشان زیر دوش آب رفته اند. 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 نمی شود.

هر چند عرق کردن در واقع بویی ندارد، اما ممکن است عرق در تماس با باکتری های روی پوست بوی ناخوشایندی ایجاد کند. انسان ها به دلایل گوناگونی همچون قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور آفتاب، ورزش کردن، مضطرب شدن و ... عرق می کنند و نه تنها این عارضه بد نیست، بلکه به عنوان نشانه ای از سلامت محسوب می شود، اما اگر می خواهید بدانید چه طور باید بوی بد ناشی از عرق کردن را رفع کرد، مطلب زیر را بخوانید.

### چطور عرق می کنیم؟

عملکرد اصلی تعریق، خنک کردن بدن به منظور ثابت نگه داشتن دمای آن تا حداکثر 37 درجه است. فرآیند تعریق عموماً با قرار گرفتن در محیط گرم و مرطوب، فعالیت بدنی یا وجود تب فعال می شود.

توانایی تعریق به انسان این امکان را می دهد که در شرایط آب و هوایی متفاوت زندگی کند.

بدن ما دو نوع عرق به نام های «آپوکراین» و «اکرین» ترشح می کند.

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 قسمت های بدن به طور یکنواخت ترشح می شود و بی بو است.

آپوکراین نوع ویژه ای از ترشحات بدن است که در محل های مخصوصی مثل زیر بغل، کشاله های ران، دست ها و پاها ایجاد می شود. این نوع عرق دلیل پیدایش بوی تند و زننده است. ولی آپوکراین هم مثل اکرین کاملاً بی بو است و چربی و پروتئین دارد. در قسمت هایی از بدن مانند زیر بغل که پوست چین خورده است، رطوبت و گرما حبس می شود و در نتیجه شرایط ایده آلی را برای تغذیه باکتری ها از عرق و ایجاد بوی بد فراهم می کند

باکتری هایی روی پوست بدن ما وجود دارند که از عرق آپوکراین تغذیه می کنند و وقتی این عرق را مصرف می کنند، همان کاری که سایر موجودات زنده پس از غذا خوردن انجام می دهند، از آنها سر می زنند. به طوری که غذا را دفع می کنند و این بوی زننده و منجرکننده از این موضوع ناشی می شود.

### عوامل پیدایش بوی بدن چیست؟

درست حمام نکردن: یکی از دلایل عمده در پیدایش بوی بد عرق این است که به میزان کافی حمام نمی کنیم. البته فقط شستشوی بدن کافی نیست، پاکي و نظافت لباس ها نیز در این مساله موثر است.

عرق کردن زیاد: بدن برخی افراد بوی تندتری دارد و دلیل آن می تواند استرس یا فعالیت جسمی بیش از اندازه باشد، این روزها استرس عامل رایج تری است. توقعات بالا، برنامه های فشرده کاری و ... اضطرابی بیش از حد طبیعی بر بدن وارد می کنند 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 هورمون تستوسترون بدن در دوران بلوغ، آپوکراین نیز ترشح می‌شود.

عدم تعادل در سوخت و ساز بدن نیز باعث ایجاد بوی تند عرق 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. پیاز، سیر، زیره و ادویه کاری نمونه‌هایی از این مواد غذایی هستند. کمبود روی نیز می‌تواند در این زمینه موثر باشد. در فصل گرما لباس‌هایی از جنس نخ یا کتان یا پنبه بپوشید. این لباس‌ها باعث می‌شوند، عرق تبخیر شود. ولی لباس‌های نایلونی یا پلاستیکی باعث باقی ماندن عرق بر روی پوست و در نتیجه ایجاد بوی بد می‌شوند

چه باید کرد؟

1- حمام کردن و شستشوی به موقع لباس‌ها می‌تواند شروع خوبی باشد.

2- کاهش مصرف کافئین 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 اکراین را فعال می‌سازد که باعث رقیق‌تر شدن عرق آپوکراین می‌شود. زدن مام برای جلوگیری از بوی بد عرق

3- 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، 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 (مثل مام) نیز نیاز است.

بر اساس گزارش وزارت بهداشت، در صورتی که بهداشت فردی و شستشوی مرتب بدن و لباس‌ها و انتخاب صحیح پوشاک وجود نداشته باشد، کاربرد این مواد به خصوص اسپری‌های خوشبوکننده نه تنها کار ساز نیست، بلکه بوی ترکیبی حاصل از آن بسیار آزاردهنده‌تر خواهد بود. ضمن این‌که امکان استفاده از این اسپری‌ها برای برخی افراد به دلیل داشتن حساسیت پوستی وجود ندارد.

4- زیر بغل خود را تمیز نگه دارید. به طور مرتب با صابون ضد باکتری زیر بغل خود را بشویید. این کار میزان باکتری‌ها را کم می‌کند و در نتیجه بوی بد را کاهش می‌دهد.

5- بعد از حمام کردن از پودر مخصوص زیر بغل (در داروخانه‌ها می‌فروشند) استفاده کنید. این پودر، زیر بغل را خشک نگه می‌دارد.

6- لباس‌هایی از جنس نخ یا کتان یا پنبه بپوشید. این لباس‌ها باعث می‌شوند، عرق تبخیر شود. ولی لباس‌های نایلونی یا پلاستیکی باعث باقی ماندن عرق بر روی پوست و در نتیجه ایجاد بوی بد می‌شوند.

7- از درمان‌های خانگی استفاده کنید. یکی از این درمان‌ها مالیدن سرکه سیب بر روی پوست است که همانند یک دئودورانت عمل می‌کند. سرکه یک ماده ضد باکتری طبیعی است که رطوبت و بو را کم می‌کند.

اگر بوی عرق بدن با هیچ کدام از روش‌های بالا از بین نرفت، باید به پزشک متخصص مراجعه کنید. موارد بسیار شدید احتمالاً از بیماری‌های خاصی ناشی می‌شوند که باید تحت درمان قرار بگیرند.