

علل و درمان تعریق بیش از حد



روی پوست انسان به طور میانگین بیش از 2 میلیون غده عرق وجود دارد که این غدد در تمام سطح بدن پراکنده شده‌اند؛ عرق کردن از جمله واکنش‌های طبیعی بدن انسان است که به کاهش دمای سطحی و تنظیم درجه حرارت کمک فراوان می‌کند، اما گاهی اوقات میزان ترشح عرق بالاتر از حد معمول می‌شود و مشکلاتی برای افراد به وجود می‌آورد.

جام جم آنلاین: روی پوست انسان به طور میانگین بیش از 2 میلیون غده عرق وجود دارد که این غدد در تمام سطح بدن پراکنده شده‌اند؛ عرق کردن از جمله واکنش‌های طبیعی بدن انسان است که به کاهش دمای سطحی و تنظیم درجه حرارت کمک فراوان می‌کند، اما گاهی اوقات میزان ترشح عرق بالاتر از حد معمول می‌شود و مشکلاتی برای افراد به وجود می‌آورد.

دکتر حسن نبوی، فوق تخصص غدد و متابولیسم در این باره به جام جم می‌گوید: غدد عرق در لایه میانی پوست قرار گرفته‌اند به صورتی که انتهای هریک از آنها به سطح پوست متصل است اما تعریق بیش از حد بدن یا هیپرهیدروزیس عارضه‌ای است که در آن فرد حتی در هوای سرد و بدون انجام هیچ فعالیت بدنی نیز عرق می‌کند.

وی می‌گوید: به غدد عرق، رگ‌های عصبی بسیاری که در فعالیت آنها تاثیر می‌گذارند نیز وصل‌اند.

نشانه‌ها

هیپرهیدروزیس از دوران نوجوانی (قبل از 25 سالگی) قابل تشخیص بوده و معمولاً سابقه فامیلی در ابتلای به آن تاثیرگذار است.

دکتر نبوی می‌گوید: در این عارضه خیس بودن مداوم کف دست، پا و زیر بغل از علائم شایع است - معمولاً سر و صورت کمتر درگیر می‌شود - به طوری که این موارد حتی بر اعتماد به نفس و روابط اجتماعی فرد تاثیرگذار است.

وی با یادآوری این‌که تعریق زیاد بدن، بیماری نبوده و تنها غدد عرق افراد مبتلا بیش از حد معمول فعال هستند، می‌افزاید: تعریق در هوای گرم تابستان تشدید و در زمان خواب کاهش می‌یابد.

علل

طبق تحقیقات صورت گرفته تعریق بیش از حد بدن ارتباط چندانی به هیجان‌های عاطفی ندارد. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان می‌افزاید: هرچند دلیل این عارضه هنوز به طور کامل مشخص نیست، اما مشکلات ژنتیکی در فرد، یکی از دلایل اصلی هیپرهیدروزیس است.

دکتر نبوی با بیان این‌که در اثر برخی محرک‌های فیزیولوژیک، دست‌ها و پاها در فرد مبتلا سرد و مرطوب شده و بیش از حد عرق می‌کنند، می‌گوید: بیماری‌هایی نظیر پرکاری غده تیروئید، دیابت، کاهش شدید قندخون، بیماری‌های عفونی و تب دار و همچنین مصرف برخی داروها از جمله علل تعریق بیش از حد بدن هستند.

وی می‌افزاید: تمرینات شدید ورزشی، چاقی، یائسگی، بارداری، درمان‌های هورمونی و اختلالات شدید روحی - روانی از دیگر عوامل تعریق بیش از حد در افراد است، ولی جزو تقسیم‌بندی مورد اشاره قرار نمی‌گیرند.

درمان

هرچند درمان قطعی برای این عارضه وجود ندارد، اما می‌توان از عوارض تعریق بیش از حد بدن کاست. این فوق تخصص غدد و متابولیسم با بیان این‌که به وسیله مصرف دارو می‌توان تا حد زیادی تحمل فرد مبتلا را بالا برد، می‌افزاید: هرچند از یک سو داروهای مورد استفاده میزان ترشح را کاهش می‌دهند و این حالت برای فرد خوشایند است، اما از سوی دیگر دارو می‌تواند باعث عوارض جانبی نظیر تپش قلب، افزایش فشارخون، خشکی دهان و تاری دید شود لذا روش دارو درمانی، زیاد مورد استفاده قرار نمی‌گیرد.

دکتر نبوی می‌گوید: علاوه بر استفاده از داروهای موضعی، تزریق بوتاکس (ماده ضد چروک) در محل غدد عرق و یا استفاده از اسپری‌های خوشبوکننده بدن، یونتوفورزیس از دیگر روش‌های درمانی است که پزشکان در مواجهه با این عارضه به کار می‌برند. وی توضیح می‌دهد: در این روش، درمان با استفاده از تکنولوژی الکتریکی انجام می‌شود به طوری که جریان الکتریکی مخصوصی توسط

دستگاه یونتوفورزیس ایجاد و این جریان از طریق الکترودهای خاص به نواحی دارای عرق زیاد وارد می‌شود تا به این وسیله غدد عرق سرکوب شوند.

دکتر نبوی اضافه می‌کند: عمل جراحی شامل تخلیه غدد عرق زیر بغل و یا قطع اعصاب سمپاتیک سینه‌ای نیز هر چند با عوارضی همراه است اما در برخی موارد به کار می‌رود.

توصیه

استفاده از صابون‌های ضدباکتری، استحمام مرتب و شستشوی بدن و مصرف مایعات به میزان کافی تا حدود زیادی می‌تواند در کنترل تعریق بیش از حد بدن مفید باشد. این استادیار دانشگاه توصیه می‌کند: افراد مبتلا به این عارضه از مصرف مواد غذایی ادویه‌دار و تند و همچنین نوشیدنی‌های حاوی کافئین، قهوه و شکلات که مصرف آنها موجب افزایش ترشحات غدد برون ریز می‌شود خودداری کنند.

سعید کریمی

جام جم