

**اگر زیاد عرق می‌کنید این 4 سوال را پاسخ دهید**

به گفته محققان با وجود اینکه عرق کردن برای سلامتی بدن مفید است، اما در صورتی که تعریق به طور ناگهانی در خواب و یا فقط در بخشی از بدن رخ دهد، نشانگر بیماری است.



سلامت نیوز : به گفته محققان با وجود اینکه عرق کردن برای سلامتی بدن مفید است، اما در صورتی که تعریق به طور ناگهانی در خواب و یا فقط در بخشی از بدن رخ دهد، نشانگر بیماری است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا عرق کردن یک نوع مکانیسم طبیعی بدن برای کاهش دما محسوب می‌شود، ولی تعریق زیاد می‌تواند نشانگر چندین نوع بیماری باشد.

به گزارش هلت نیوز، برای اینکه بتوان تعریق طبیعی بدن را از تعریق غیر طبیعی آن تشخیص داد باید به چهار سوال، پاسخ گفت.

آیا به تازگی دچار تعریق زیاد شده‌اید؟

بعضی افراد از دوران کودکی و نوجوانی، بدنشان دچار تعریق زیاد بوده که این یک نوع عکس العمل عادی بدن محسوب می‌شود اما عرق ریزی شدید و ناگهانی در دوران جوانی، نشانگر یک نوع بیماری است.

آیا تعریق در تمام بدن شما رخ می‌دهد؟

اگر میزان تعریق در تمام بدن شما یکسان است این واکنش، یک عکس العمل طبیعی است اما اگر فقط یک طرف بدن در اثر تعریق خیس می‌شود نشانگر مشکلات عصبی است.

آیا تعریق همراه با درد است؟

عرق ریزی غیر طبیعی (تعریق به صورت خیلی زیاد یا خیلی کم) اگر همراه با درد باشد، نشانه سندروم درد ناحیه‌ای است. در این جا آسیب به اعصاب نه فقط سبب درد می‌شود بلکه سبب تولید عرق در اطراف آن ناحیه نیز می‌شود.

آیا اغلب در رختخواب دچار تعریق می‌شوید؟

تعریق مکرر در زمان خواب، عملی غیر طبیعی است. این نوع واکنش می‌تواند علامت بیماری ایدز، نشانگر تأثیر منفی داروهای ضد افسردگی و یا اثرات منفی مکمل‌های نیاسین باشد.