

## رابطه عرق کردن و پرکاری تیروئید

به طور معمول بعضی از افراد در مقایسه با دیگران بیشتر عرق می کنند اما پیش از این که بتوان به توصیه پزشک از راهکارهایی برای کاهش تعرق استفاده کرد لازم است ...



جام جم آنلاین: به طور معمول بعضی از افراد در مقایسه با دیگران بیشتر عرق می کنند اما پیش از این که بتوان به توصیه پزشک از راهکارهایی برای کاهش تعرق استفاده کرد لازم است فرد بیمار تحت آزمایش ها و بررسی های لازم قرار گیرد تا در صورت لزوم علل احتمالی که موجب افزایش تعرق می شود شناسایی شود.

بیمار این هفته مطب سبب آقای 40 ساله است که از تعریق زیاد شکایت دارد. او اغلب و حتی در روزهای خنک بهاری نیز احساس گرما می کند و به همین علت حتی مواقعی که فعالیت جسمانی ندارد و پشت میز نشسته یا در حال مطالعه است نیز دچار تعرق زیاد می شود و همین موضوع موجب رنجش و ناراحتی او شده است.

اما با شروع فصل گرما این مشکل محدودیت بیشتری برای او ایجاد می کند. چراکه در روزهای گرم، همه بدنش بجز کف دست ها و پاها خیس شده و این موضوع موجب ناراحتی او می شود.

از این رو به پزشک مراجعه کرده است تا با راهنمایی و مشورت او از راهکار مناسبی برای کاهش تعرق بدنش استفاده کند و تا حدی از شر این مشکل خلاص شود.

### توصیه های پزشک

تعرق یک ویژگی فردی است. به طور معمول بعضی از افراد در مقایسه با دیگران بیشتر عرق می کنند اما پیش از این که بتوان به توصیه پزشک از راهکارهایی برای کاهش تعرق استفاده کرد لازم است فرد بیمار تحت آزمایش ها و بررسی های لازم قرار گیرد تا در صورت لزوم علل احتمالی که موجب افزایش تعرق می شود شناسایی شود.

پرکاری تیروئید از جمله عواملی است که موجب افزایش تعرق بدن بیمار می شود. علاوه بر این، ابتلا به بیماری هایی مانند دیابت یا بیماری هایی با منشأ عفونی نظیر مالاریا و سل و همچنین ابتلا به برخی بیماری های نادر نیز از جمله عواملی است که می تواند عملکرد غدد بدن را تحت تاثیر خود قرار داده و موجب افزایش تعرق بدن شود. به همین علت لازم است پیش از اتخاذ هرگونه تصمیمی فردی که از تعریق زیاد شکایت دارد مورد بررسی قرار گیرد تا علل احتمالی موثر در این زمینه بررسی شده و بر این اساس روش مناسبی برای مقابله با این مشکل در نظر گرفته شود.

تعریق زیاد از جمله مشکلاتی است که بسیاری از افراد با آن مواجه هستند. در حقیقت تعرق راهکاری برای کاهش دمای بدن است. اما در افراد مختلف الگوی متفاوتی برای تعرق وجود دارد. به عبارت دیگر، عملکرد مرکز تنظیم درجه حرارت بدن در افراد مختلف متفاوت است.

وقتی فرد احساس گرما می کند درجه حرارت خون در بدن او افزایش یافته است. در این شرایط از هیپوتالاموس پیامی به عروق ارسال شود و به دنبال آن از طریق انبساط عروق و افزایش میزان تعرق، دمای بدن کاهش می یابد.

میزان تعرق به جنس، سن، ویژگی های وراثتی و محیطی بستگی دارد و بر این اساس تعداد غدد عروقی در بدن افراد از 2 تا 4 میلیون تغییر می کند.

از آنجا که تعرق مشکلی است که بیش از آنچه تصور می شود رایج است، در صورتی که شما نیز با چنین مشکلی مواجه هستید اصلاً جای نگرانی نیست. استفاده از ضد تعرق ها از ساده ترین راهکارها برای مقابله با این وضعیت است. ضد تعرق ها حاوی کلرید آلومینیوم هستند.

برخی افراد تصور می کنند استفاده از راهکارهایی برای کاهش تعرق بدن سلامت آنها را به خطر می اندازد. اما باید توجه داشت که سطح بدن بسیار وسیع است و استفاده از این روش ها برای کاهش تعرق در بعضی از قسمت های بدن مشکلی ایجاد نمی کند اما اگر از تعرق در همه قسمت های بدن جلوگیری شود، فرد دچار گرمزدگی می شود.

معمولا ترکیبات ضد تعرق حاوی آلومینیوم هستند و به شکل‌های مختلفی مانند محلول، اسپری یا فوم در دسترس هستند که استفاده از آنها می‌تواند تا حد زیادی این مشکل را برطرف کند.

به افرادی که با این مشکل مواجه هستند توصیه می‌شود به منظور جلوگیری از عوارض و پیامدهای ناشی از تعرق نظیر کاهش آب بدن و ایجاد اختلال در تعادل موادمعدنی موجود در بدن مصرف انواع میوه و سبزیجات را مورد توجه قرار دهند.

علاوه بر این باید توجه داشت که تعرق مستلزم مصرف مقادیر قابل توجهی از انرژی بدن است که می‌تواند با پیامدهایی مانند ضعف و خستگی همراه باشد.

دکتر نوشین محمودیان