

وقتی بدن عرق عرق می‌شود



زیاد عرق کردن، شاید در ظاهر یک بیماری جدی به نظر نرسد، اما این واکنش فیزیولوژیک برای حفظ دمای طبیعی بدن در برخی افراد می‌تواند به یک عارضه آزاردهنده تبدیل شود یا نشانه‌ای از اختلالات هورمونی، تیروئیدی یا بیماری‌های جدی‌تری چون بیماری قلبی، عفونت یا سرطان باشد.

جام جم آنلاین: زیاد عرق کردن، شاید در ظاهر یک بیماری جدی به نظر نرسد، اما این واکنش فیزیولوژیک برای حفظ دمای طبیعی بدن در برخی افراد می‌تواند به یک عارضه آزاردهنده تبدیل شود یا نشانه‌ای از اختلالات هورمونی، تیروئیدی یا بیماری‌های جدی‌تری چون بیماری قلبی، عفونت یا سرطان باشد.

با این حال متخصصان غدد تاکید می‌کنند که تعریق زیاد در بیشتر موارد، یک بیماری تلقی نمی‌شود و قابل پیشگیری و درمان است.

دکتر سیدحسین صمدانی‌فر، فوق تخصص غدد و متابولیسم و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با جام جم می‌گوید: تعریق، به صورت موضعی و در نواحی خاصی چون کف دست، پا و زیر بغل معمولاً تحت تاثیر اختلالات هورمونی در دوران بلوغ، چاقی، غذاهای تند و گرم، اضطراب و استرس اتفاق می‌افتد و با افزایش سن، کاهش وزن و نبود اضطراب از بین می‌رود.

وقتی دست و پایتان عرق می‌کند

تعریق زیاد از آن دست بیماری‌هایی است که معمولاً درمان آن به تخصص‌های مختلفی چون پوست، غدد یا جراحی نیاز دارد.

به گفته متخصصان پوست و مو، بیماری [#171«هایپریدروزیس](#)؛ یا تعریق زیاد کف دست و پا علت‌های نامشخصی دارد. این بیماری به طور معمول به کف دست و پا و زیر بغل محدود می‌شود و ممکن است در هوای گرم تشدید شود.

دکتر صمدانی‌فر با اشاره به این‌که تعریق زیاد کف دست، پا و ناحیه زیر بغل معمولاً ناشی از اضطراب و هیجانات روحی است، می‌افزاید: اما اگر چنین حالتی در تمام بدن و همراه با تب و کاهش وزن باشد، بررسی اختلالات تیروئیدی و دیابت ضروری است، چراکه پرکاری تیروئید و افت قند خون می‌تواند با تعریق زیاد همراه باشد. جالب است بدانید که در بسیاری از موارد تعریق‌های موضعی بخصوص در ناحیه زیر بغل جنبه ارثی و ژنتیک دارد.

یائسگی، عفونت و تعریق زیاد

به گفته متخصصان غدد، مرکز تنظیم حرارت بدن در هر شخصی نسبت به دیگری متفاوت است، به همین دلیل در صورت افزایش درجه حرارت خون، غده هیپوتالاموس در مغز با گشاد کردن عروق و نیز تعریق، موجب خنک شدن بدن می‌شود، اما در شرایط خاصی هنگام ابتلا به بیماری‌های عفونی و تب‌دار، تمرینات ورزشی شدید، هوای گرم و مرطوب، پرکاری غده تیروئید، دیابت، بارداری و همچنین یائسگی یا افت هورمون‌های جنسی در مردان، بدن دچار تعریق بیش‌ازحد می‌شود.

دکتر صمدانی‌فر در این باره می‌گوید: اختلال هورمون‌های جنسی در خانم‌هایی که یائسه می‌شوند یا در آقایان، به دنبال افت هورمون‌های جنسی، به صورت تعریق‌های شدید بروز پیدا می‌کند. همچنین برخی بیماری‌های عفونی همچون سل می‌تواند با تعریق زیاد همراه باشد. البته تعریق بخصوص عرق سرد می‌تواند نشانه‌ای از بیماری قلبی یا افت قند باشد. ناگفته نماند سرطان نیز می‌تواند در برخی موارد با تعریق زیاد همراه باشد.

به گفته این متخصص غدد، تعریق زیاد در تمام بدن بخصوص از سنین میانی به بالا می‌تواند به دلیل یک بیماری اتفاق بیفتد که باید علت آن را جستجو و درمان کرد.

تعریق زیاد قابل درمان است

این روزها روش‌های درمانی متنوع و موثری برای عرق کردن‌های موضعی شدید و آزاردهنده ارائه می‌شود. دکتر صمدانی‌فر با اشاره به این روش‌ها می‌گوید: داروهای موضعی حاوی آلومینیم کلراید، اولین درمان این بیماری محسوب می‌شود. عبور جریان الکتریسیته از پوست دست و انتقال آن به غدد عرق کف دست یا پا نیز از روش‌های درمانی دیگر این بیماری است.

در این روش درمانی، دارویی وجود ندارد و با تکنولوژی الکتریکی درمان لازم انجام می‌شود و دستگاه با یون‌هایی که در آب آزاد

می‌کند، غدد عرقی را سرکوب می‌کند و به این ترتیب بیمار تا مدت‌ها از رطوبت ناشی از عرق زیاد در امان است. در مراحل بعدی نیز برای درمان تعرق کف دست، از تزریق آمپول بوتاکس و سپس جراحی و تخلیه غدد عرقی کمک گرفته می‌شود.

فراموش نکنید استفاده از صابون‌های ضدباکتری، استحمام مرتب، شست‌وشوی بدن و مصرف مایعات به میزان کافی تا حد زیادی می‌تواند در کنترل تعریق بیش از حد بدن مفید باشد. همچنین افراد مبتلا به تعریق زیاد بهتر است از مصرف مواد غذایی ادویه‌دار و تند، همچنین نوشیدنی‌های حاوی کافئین، قهوه و شکلات که مصرف آنها موجب افزایش ترشحات غدد برون‌ریز می‌شود، خودداری کنند.

پونه شیرازی - گروه سلامت