

اگر عرق نمی‌کنید بخوانید

بسیاری افراد از عرق کردن بیش از حد شکایت دارند اما گروهی هم بسیار کم عرق می‌کنند ...



سلامت نیوز : بسیاری افراد از عرق کردن بیش از حد شکایت دارند اما گروهی هم بسیار کم عرق می‌کنند یا اصلا عرق نمی‌کنند، وضعیتی که حتی می‌تواند جان فرد را به خطر بیندازد. زمانی که دمای هوا بالا می‌رود، بدن سعی می‌کند از طریق تعریق خود را خنک نگه دارد، در غیر این صورت دمای بدن بالا می‌ماند و فرد را دچار مشکل می‌سازد. اگر هنگام ورزش‌های سنگین یا قرار گرفتن در هوای بسیار گرم عرق نمی‌کنید حتما با یک پزشک مشورت کنید.

در حسرت یک قطره عرق!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها ؛ عوامل مختلفی می‌توانند فرایند عرق کردن را تحت تاثیر قرار دهند و باعث کاهش یا افزایش آن شوند. برخی داروها مانند داروهای مخصوص بیماری‌های روانی ممکن است فعالیت غدد عرق را مختل کنند. ژنتیک نیز می‌تواند در کم بودن یا عدم تعریق تاثیرگذار باشد. برای مثال کودکان مبتلا به بیماری ژنتیکی hypohidrotic ectodermal dysplasia (HED) بدون غدد عرق به دنیا می‌آیند و این موضوع آنها را در خطر گرم‌زدگی و مرگ قرار می‌دهد. البته این بیماری بسیار نادر و تنها 37 مورد از آن در متون پزشکی گزارش شده است. این اختلال به صورت حملات بدون توجه افزایش دمای بدن، عدم تعریق و عدم درک درد مشخص می‌شود. سایر تظاهرات بالینی آن نیز شامل کم بودن حجم عضلات، عقب‌ماندگی ذهنی، شلی مفاصل، فقدان حس درد سطحی و عمقی و خودخوری به صورت آسیب به زبان و انگشتان است. از دیگر عواملی که باعث کمبود تعریق می‌شوند، می‌توان به اختلال 171#&؛ نوروپاتی اتونوم؛ را اشاره کرد. این بیماری عملکرد دستگاه عصبی خودمختار را مختل می‌کند. وظیفه این دستگاه تعدیل ارگان‌های داخلی، غدد عرق و فشار خون است. آسیب به آن می‌تواند عملکرد غدد عرق را مختل سازد.

وقتی مایعات بدن ته می‌کشد!

عفونت‌های شدید و التهاب چرکی غدد عرق نیز ممکن است عملکرد این غدد را مختل سازند. علاوه بر این سوختگی‌های شدید (درجه سه) حاصل از آتش‌سوزی، مواد شیمیایی یا برق‌گرفتگی ممکن است به غدد عرق، ماهیچه‌ها و حتی استخوان نیز آسیب برسانند. از دیگر عوامل کمبود عرق، کم آبی است. اگر هنگام فعالیت در هوای گرم برای جبران آب از دست رفته بدن مایعات کافی ننوشید به راحتی دچار کم‌آبی خواهید شد. از دیگر دلایل کم‌آبی می‌توان به اسهال و استفراغ مداوم و مصرف داروهای ادرارآور اشاره کرد. اگر دچار تشنگی، ضعف و گیجی شده‌اید، بدانید آنقدر مایعات بدنتان کم شده که دیگر چیزی برای عرق کردن باقی نمانده است. کم‌آبی شدید می‌تواند کشنده باشد به خصوص در مورد کودکان و افراد مسن. گرم‌زدگی نیز مانند کم‌آبی زمانی اتفاق می‌افتد که در هوای گرم فعالیت می‌کنید و به ازای مایعات از دست رفته بدنتان مایعات کافی نمی‌نوشید. گرم‌زدگی بسیار خطرناک است زیرا مکانیسم طبیعی عرق کردن را از کار می‌اندازد. مهم‌ترین علامت آن نیز رسیدن دمای بدن به بالای 40 درجه سانتی‌گراد است.

با ورزش‌های سنگین هم عرق نمی‌کنید؟

یکی از دلایل عمده عدم تعریق در هنگام ورزش، ننوشیدن مایعات کافی در حین ورزش و قبل و بعد از آن است. اگر به اندازه کافی مایعات نمی‌نوشید یا زیاد از حد به دستشویی می‌روید، مایعات بدنتان کاهش یافته و کمتر عرق می‌کنید، اگر دمای بدنتان هنگام ورزش خیلی بالا نمی‌رود انتظار تعریق زیاد نداشته باشید. برای مثال بسیاری از افراد هنگام قدم زدن خیلی عرق نمی‌کنند. به هر حال اگر قبل، حین و بعد از ورزش مایعات کافی می‌نوشید و به شدت ورزش می‌کنید و در عین حال عرق نمی‌کنید، ممکن است دچار اختلال خاصی باشید. برای مثال برخی بیماری‌های پوستی، غدد عرق را مسدود می‌کنند. همچنین اختلالات عصبی مانند سندرم 171#&؛ گیلن باره؛ از دیگر دلایل عمده عدم تعریق به حساب می‌آید. سندرم گیلن باره اختلال نادری است که در نتیجه حمله سیستم ایمنی بدن به اعصاب محیطی ایجاد و به دنبال آن احساس ضعف در ماهیچه‌ها، بی‌حسی، گزگز و گاهی اوقات فلجی دیده

می‌شود. اختلالات عصبی، اختلالات مادرزادی، سندرم‌های ژنتیک و ضربه خوردن غدد عرق نیز از دلایل احتمالی عدم تعریق هستند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

بیشتر افرادی که عرق نمی‌کنند بعدها متوجه می‌شوند این موضوع در سایر اعضای خانواده‌شان نیز مطرح است. به هر حال عرق نکردن هنگام ورزش و بالا رفتن دمای بدن می‌تواند خطرناک باشد. برای تشخیص علت آن حتماً با یک پزشک مشورت کنید. اگر در حین ورزش احساس می‌کنید دمای بدنتان بیش از حد بالا رفته است فعالیت خود را متوقف کنید و دوش آب سرد بگیرید. اگر هم به حمام دسترسی نداشتید کافی است به صورت‌تان آب خنک بزنید و با استفاده از یک حوله مرطوب پوست خود را خنک نگه دارید. مایعات خنک بنوشید و تا زمانی که دمای بدنتان نرمال نشده است در مکانی خنک بنشینید.

عرق نکردن سلامت پوست را به خطر می‌اندازد

سیستم تعریق بدن به واسطه غدد عرق قرار گرفته در ناحیه پوست کار می‌کند و توسط مکانیسم‌های مختلفی تنظیم می‌شود. در واقع این سیستم تحت کنترل سیستم اعصاب احشایی بدن یا سیستم اعصاب اتونوم است. بیماری‌های مختلفی می‌توانند باعث افزایش یا کاهش ترشح عرق شوند. عرق کردن نوعی مکانیسم دفاعی برای بدن به شمار می‌آید. برای مثال پوست را مرطوب نگه می‌دارد و از خشک شدن و ترک خوردن آن جلوگیری می‌کند. اگر پوست خشک شود و ترک بخورد، میکروب‌ها می‌توانند وارد پوست و بافت‌های زیری آن شوند. برای مثال گاهی اوقات در بیماران دیابتی ترشح غدد عرق در پوست کاهش پیدا می‌کند، پوست خشک می‌شود، ترک می‌خورد و در نهایت ورود میکروب‌ها به پوست باعث ایجاد زخم پای دیابتی می‌شود.

هم افزایش تعریق و هم کاهش!

بیماری‌های مختلفی می‌توانند باعث افزایش یا کاهش ترشح عرق در پوست شوند. برخی از این بیماری‌ها مربوط به غدد درون‌ریز هستند. برای مثال پرکاری تیروئید و تحریک اعصاب اتونوم یا احشایی باعث می‌شود ترشح عرق در پوست افزایش پیدا کند. البته این بیماری علائم دیگری هم دارد از جمله کاهش وزن، تپش قلب و لرزش اندام‌ها. بیماری دیابت هم به صورت افزایش ترشح عرق و هم به صورت کاهش ترشح عرق خود را نشان می‌دهد. در این بیماری معمولاً میزان تعریق کف دست افزایش و تعریق در پاها کاهش پیدا می‌کند. به همین دلیل است که پوست پای افراد دیابتی معمولاً خشک می‌شود و ترک می‌خورد. بیماری آکرومگالی از دیگر بیماری‌هایی است که با افزایش ترشح هورمون رشد باعث افزایش ترشح عرق می‌شود. از علائم دیگر این بیماری می‌توان به سردرد، جلوزدگی فک، بزرگ شدن گوش، بینی، پاها و انگشتان و افزایش چین‌خوردگی صورت اشاره کرد. بیماری که به علت افزایش تعریق به متخصص غدد مراجعه می‌کند، معمولاً تحت بررسی‌های هورمونی قرار می‌گیرد و اگر از لحاظ هورمونی نرمال باشد برای درمان به متخصصان پوست ارجاع می‌شود. متخصصان پوست نیز با توجه به میزان و ناحیه تعریق از درمان‌های مختلفی استفاده می‌کنند. اگر تعریق به صورت محدود در یک ناحیه خاص باشد، ممکن است با تزریق بوتاکس کاهش پیدا کند. علاوه بر بوتاکس، از داروهای خوراکی و پمادهای موضعی نیز می‌توان استفاده کرد. اگر تعریق بسیار شدید باشد ممکن است در ناحیه زیر بغل، تزریق و بلوک سیستم عصبی انجام گیرد.