



چه میزان تعریق به سلامت بدن کمک می کند؟

همه ما می دانیم که کمی عرق کردن برای بدن مفید است. اما تعریق بیش از حد می تواند علامت هشدار باشد.

سلامت نیوز : همه ما می دانیم که کمی عرق کردن برای بدن مفید است. اما تعریق بیش از حد می تواند علامت هشدار باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ در این مطلب به بیان نکاتی درباره علت مفید بودن تعریق و این که تعریق بیش از حد مفید است یا نه می پردازیم.

خاصیت تعریق

تعریق، مکانیزم طبیعی بدن است که با خارج کردن بخار بدن، دمای بدن را در حد مناسب نگه می دارد بنابراین، تعریق در اوج فصل گرما لازم است.

تعریق، سموم را از منافذ پوست خارج می کند. در این روند منافذ باز می شود و افراد کمتر به آکنه و مشکلات پوستی دیگر دچار می شوند.

تعریق هنگام ورزش نشانه ای از سوخت کالری و بهبود میزان سوخت و ساز بدن است.

تعریق بیش از حد

اگر چه تعریق مفید است اما تعریق زیاد نشان دهنده یک مشکل است زیرا؛

قبل از حمله قلبی، فرد دچار تعریق زیاد همراه با درد عضله و حالت تهوع می شود.

نقص در عملکرد غده تیروئید می تواند علت تعریق زیاد باشد که در صورت زیاد بودن فعالیت تیروئید، کف دست عرق خواهد کرد.

تعریق و گرگرفتگی، علائم شایع یائسگی و اختلال هورمونی است.

عرق سرد شبانه در برخی موارد از علائم بیماری لوسمی یا ایدز است.

چگونه متوجه شویم که دچار تعریق زیاد شده ایم؟

مقدار عرقی که بدن تولید می کند به شرایط متعدد و خاص ارتباط دارد. به عنوان مثال، برخی افراد به طور طبیعی نسبت به دیگران بیشتر عرق می کنند. در حالی که افرادی که ورزش یا کارهای سخت انجام می دهند، مستعد عرق کردن هستند. اما در تعریق بیش از حد، فرد بیشتر از حد طبیعی عرق می کند.

عرق کردن هنگامی که احساس گرما نمی کنید یا هنگامی که به آرامی نشسته اید یا خوابید، طبیعی نیست، فقط هنگامی که احساس گرما می کنید، مضطربید یا به فعالیت می پردازید، باید عرق کنید. تعریق غیر از این موارد، تعریق بیش از حد به حساب می آید.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): سلامت: چه میزان تعریق به سلامت بدن کمک می کند؟:::