

آشنایی و درمان تعریق غیر نرمال و مشکل ساز

آشنایی و درمان تعریق غیر نرمال و مشکل ساز ...



آشنایی و درمان تعریق غیر نرمال و مشکل ساز

عرق کردن یکی از روندهای طبیعی و سالم بدن است که به حفظ دمای متعادل بدن کمک می کند. اما تعریق بیش از اندازه می تواند در روابط فردی و اجتماعی مشکل ایجاد کند و حتی سلامت عاطفی شما را به خطر اندازد. برای مثال بعضی از دانش آموزان و دانشجویان از ترس اینکه زیر کتف آنها خیس و عرقی است به هیچ عنوان دست خود را سر کلاس بلند نمی کنند. یا بعضی افراد به دلیل تعریق در ناحیه کف دست حاضر به دست دادن با کسی نیستند، زیرا خجالت می کشند و حتی از این بدتر آنکه رابطه خود با همسر خویش را نیز محدود می کنند. اما تشخیص میزان تعریق متعادل نیز امری آسان نیست. زیرا این مکانیسم در افراد مختلف به طرق گوناگون اعمال می شود.

چرا عرق می کنیم؟

همان طور که گفته شد تعریق برای حفظ متعادل دمای درون بدن لازم است. زمانی که دمای بدن بالا می رود- به هر دلیل- غدد تعریق شروع به فعالیت می کنند. شاید به دلیل تب یا مشکل عصبی و یا تنها فعالیت بدنی بیش از اندازه این مکانیسم فعال شود. علت تعریق بیش تر در تابستان ناشی از این امر است. حتی نوع رژیم غذایی نیز می تواند در این زمینه موثر باشد زیرا به عنوان مثال غذاهای چاشنی دار و محرک می تواند منجر به تعریق بیشتر شود.

تعریق نرمال و غیر نرمال

توصیف دقیق از میزان نرمال تعریق کارچندان آسانی نیست و بستگی به نیاز بدن دارد. افراد ممکن از کمتر از یک لیتر در روز و یا بیشتر از این مقدار عرق کنند. همان طور که گفته شد با در نظر گرفتن فعالیت بدنی و یا عوامل دیگر این مقدار متغیر است. با این حال می توان گفت که تعریق بیش از اندازه هایپرهیدروسیز نامیده می شود به این معنا است که تعریق بیشتر از نیاز بدن صورت می گیرد. برای مثال تعریق بیش از اندازه آن هم در زمانی که شما نشسته اید و هیچ نوع فعالیتی ندارید امری است غیر نرمال. در چنین وضعیتی می توان گفت که مکانیسم تعریق بیش فعال است و چهار تا پنج برابر بیشتر از میزان نرمال تعریق صورت می گیرد. در حدود 3% از افراد ممکن است دچار این مشکل باشند. با این توصیف میتوان گفت که این امر ناشی از بروز مشکلی بالینی است یا بدون هیچ دلیل خاصی تعریق بیش از اندازه صورت می گیرد.

به استثنا زنان در دوران گذر یائسگی، افزایش تعریق به موازات افزایش سن امری نرمال نیست. به عبارت دیگر بهتر است بگوییم که تعریق بیش از اندازه ربطی به افزایش سن ندارد. یکی از نشانه های تعریق غیر نرمال این است که تنها بخش خاصی از بدن شروع به عرق کردن کند. البته در بعضی موارد نیز تمام بدن تحت تاثیر این مسئله قرار می گیرد. تعریق بی دلیل نیز می تواند غیر نرمال باشد مثلاً تعریق در زمستان.

دلایل تعریق بیش از اندازه

در اغلب موارد هیچ دلیل واضحی یافت نمی شود که بتوان با بررسی آن مشکل اصلی را حل نمود یعنی تعریق بیش از اندازه بی دلیل رخ می دهد. و شاید ممکن است که این امر ریشه ژنتیکی داشته باشد. مثلاً 50% مبتلا دارای سابقه خانوادگی در این زمینه هستند. در این نوع افراد تعریق بیش از اندازه بعد از بلوغ شروع می شود. تعریق فقط در ناحیه دست و پا اغلب در مراحل جوان تر صورت میگیرد، حتی در دوران نوجویی و نوزادی.

از جمله دلایل دیگر تعریق بیش از اندازه می تواند ناشی از مصرف دارویی خاص یا علائم بالینی بیماری خاصی باشد. برای مثال:

- 1- افراد مبتلا به سندرم فری دچار تعریق در یک طرف صورت می شوند و این مسئله درست بعد از خوردن غذایی خاص بروز می کند. سندرم فری اغلب در نتیجه جراحی و یا آسیبی نزدیک به غدد تولید بزاق اتفاق می افتد.
 - 2- داروهایی که برای درمان غدد درون ریز مصرف می شود یا جهت درمان دیابت و تیروئید کاربرد دارد نیز می تواند چنین عارضه ای را به همراه داشته باشد.
 - 3- داروهای مخصوص فشار خون بالا و یا داروهای ضد افسردگی نیز چنین تاثیری دارند.
 - 4- بعلاوه تعریق بیش از اندازه می تواند ناشی از عفونت، سرطان خاص، بیماری قلبی و ریوی، یائسگی و در بعضی مواقع سکتان باشد. با تمام این توصیفات فراموش نکنید که افرادی که دچار تعریق بیش از اندازه هستند نیز افرادی نرمال هستند و این مسئله بیماری تلقی نمی شود. با این حال اگر در این مورد حساس هستید می توانید به پزشک متخصص مراجعه کنید.
- درمان هایی که برای این مسئله لحاظ شده است عبارتند از درمان های آسانی مثل دوش گرفتن متداول و یا جراحی و برداشتن غدد تعریق.

تهیه شده در گروه ترجمه سلامت نیوز