

۶۲ عرق کردن بیش از حد

عرق کردن، از روش های طبیعی بدن برای تنظیم دما است و پاسخ طبیعی بدن به آب و هوای گرم یا فعالیت شدید به حساب می آید. برخی از افراد، ذاتاً بیشتر از دیگران عرق می کنند. بنابراین اگر همیشه زیاد عرق می کنید، به احتمال زیاد مشکلی وجود ندارد. دما در صورتی که عرق کردن شما، به خاطر گرما یا فعالیت نباشد یا نسبت به قبل شدیدتر شده باشد، ممکن است نشانه برخی از بیماریها باشد.

شروع

آیا همیشه زیاد عرق می کنید؟

بله

خیر

آیا وزنتان بیش از وزن مناسب برای قدتان است (به مبحث «ارزیابی وزن» صفحه ۲۹ مراجعه کنید)؟

بله

خیر

علت احتمالی: اضافه وزن می تواند با عرق کردن بیش از حد همراه باشد.

به نمودار ۵۹ اضافه وزن (صفحه ۱۵۰) مراجعه کنید.

آیا هیچ یک از علایم زیر را دارید؟

بله

خیر

- کاهش وزن بدون توجیه
- عصبی و بی قرار بودن
- بیرون زدن چشم ها
- لرزش دست ها

علت احتمالی: ممکن است علایم شما به خاطر پرکاری تیروئیدتان (هیپرتیروئیدی) باشد.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک برای اندازه گیری مقدار هورمون های تیروئید، آزمایش خون درخواست خواهد کرد. در صورت تایید تشخیص با این آزمایش پزشک شاید درمان با داروهای تیروئیدی یا پد رادیواکتیو را آغاز کند که معمولاً هر دوی به سرعت اثر می کنند. شاید در برخی موارد لازم باشد که جراحی برای برداشتن بخشی از غده تیروئید انجام شود.

آیا عرق شبانه دارید و به حدی عرق می کنید که باعث خیس شدن لباس شما می شود و شما را از خواب بیدار می کند؟

بله

خیر

آیا مدام سرفه می کنید یا کاهش وزن داشته اید؟

بله

خیر

در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: احتمال وجود برخی از عفونت های مزمن مثل سل، بیماری ناشی از ایدز (به مبحث «عفونت با ویروس ایدز» صفحه ۱۴۸ مراجعه کنید) یا انواع خاصی از سرطان ها وجود دارد.

اقدامات لازم: شاید پزشک پس از بررسی های اولیه مثل عکسبرداری از قفسه سینه (صفحه ۳۹) و آزمایش خون، شما را برای آزمایش های بیشتر یا درمان مناسب به پزشک متخصص ارجاع دهد.

آیا مونت هستید و حملاتی از احساس گرما و عرق کردن دارید که هر بار چند دقیقه ای طول می کشد؟

بله

خیر

آیا بیشتر از ۴۵ سال سن دارید و عادت های ماهیانه تان کمتر یا نامنظم شده است؟

بله

خیر

علت احتمالی: حملات ناگهانی احساس گرما و عرق کردن (معروف به گرگرفتگی)، از علایم شایع شروع یائسگی (صفحه ۲۱) است.

اقدامات لازم: بسیاری از خانم ها این موضوع را که این حملات بعد از حدود یک سال متوقف می شوند. بنابراین تنها کاری که انجام می دهند، آمادگی برای تحمل حملات گرگرفتگی است. با وجود این، بنا به میل خود می توانید با پزشکتان درباره درمان هایی از قبیل هورمون درمانی جایگزین مشورت کنید (به مبحث «یائسگی یا نشاء» صفحه ۲۶۱ مراجعه کنید).

ادامه در صفحه بعد

علت احتمالی: مصرف الکل می تواند باعث افزایش عرق کردن شود.

اقدامات لازم: مصرف الکل را قطع کنید. اگر نمی توانید مصرف الکل را قطع کنید، به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا الکل مصرف می کنید؟ (صفحه ۳۰)
بله / خیر

علت احتمالی و اقدامات لازم: عارضه جانبی داروهای خاصی از قبیل داروهای ضد افسردگی ها و آسپیرین می تواند به صورت عرق کردن بیش از حد باشد. از مصرف داروهای بدون نسخه پرهیزید و به پزشک خود مراجعه کنید. تا زمان مراجعه به پزشک مصرف داروهای تجویز شده توسط او را قطع نکنید.

آیا دارو مصرف می کنید؟ (چه داروی تجویز شده توسط پزشک و چه داروی بدون نسخه.)
بله / خیر

علت احتمالی: تعداد غده های عرق در دست و پا بسیار زیاد است. به همین دلیل برای مقابله با افزایش دمای بدن، این مناطق به صورت قابل توجهی واکنش نشان می دهند، اما این موضوع نباید باعث نگرانی شود.

اقدامات لازم: در صورتی که عرق کردن، در مواقع نگرانی یا اضطراب بدتر می شود، ورزش های آرامش دهنده (صفحه ۳۲) را یاد بگیرید تا در شرایط پر استرس از آنها استفاده کنید. دست و پای خود را مرتب بشویید. اگر این اقدامات مفید واقع نشد، به پزشک خود مراجعه کنید. در موارد شدید عرق کردن دستها، می توان مسدود کردن یا تخریب اعصاب کنترل کننده عرق کف دست را به وسیله جراحی در نظر گرفت.

آیا عرق کردن بیش از حد بدن شما، فقط در ناحیه دست ها و پاها است؟
بله / خیر

علت احتمالی و اقدامات لازم: استرس های عاطفی به آسانی می توانند باعث عرق کردن شدید شوند. این موضوع به خودی خود نباید سبب نگرانی شود، اما در صورتی که دائماً تکرار می شود یا اسباب شرمساری شما را فراهم می کند، به انجام برخی از ورزش های آرامش بخش بپردازید (صفحه ۳۲). اگر این ورزش ها مؤثر واقع نشدند به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا فقط هنگام اضطراب یا هیجان عرق می کنید؟
بله / خیر

علت احتمالی: در دوران نوجوانی، غده های عرق آپوکرین (به مبحث «غده های عرق» در همین صفحه مراجعه کنید). شروع به فعالیت می کنند. این امر معمولاً با افزایش عرق کردن به ویژه در ناحیه زیر بغل همراه است. چنین پدیده ای کاملاً طبیعی است.

آیا در سنین نوجوانی هستید؟
بله / خیر

اقدامات لازم: حتماً به صورت منظم استحمام کنید. همچنین به دلخواه می توانید برای کاهش رطوبت و پیشگیری از بوی بد بدن خود (به مبحث «کنترل عرق کردن بیش از حد» در صفحه قبل مراجعه کنید). از دندورانت های ضد عرق استفاده کنید.

اگر با استفاده از این نمودار نمی توانید به تشخیصی برسید و نگرانی شما از بابت عرق کردن بیش از حد ادامه دارد، به پزشک خود مراجعه کنید. با وجود این، بعید است علتی جدی باعث بروز این حالت در شما شده باشد.

علت احتمالی: پاسخ طبیعی بدن به تب، به صورت عرق کردن است و عرق کردن، یکی از روش های طبیعی کنترل دمای بدن است. به نمودار ۶ تب (صفحه ۱۵۴) مراجعه کنید.

ادامه از صفحه قبل

آیا دمای بدنتان ۳۸ درجه سانتیگراد یا بیشتر است؟
بله / خیر

علت احتمالی و اقدامات لازم: در برخی از زنان، تغییر مقدار هورمون های جنسی در طی عرق کردن می تواند باعث افزایش نباید موجب نگرانی شود، اما در صورت نگرانی، به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا مؤنث هستید و عرق کردن بیش از حد شما فقط طی عادت های ماهیانه روی می دهد؟
بله / خیر

غدد عرق

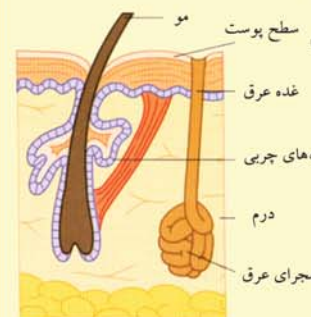
غدد عرق در لایه ای از پوست موسوم به درم وجود دارند و به ترشح عرق از طریق سواخ ها و منافذ سطحی پوست می پردازند. دو نوع غده عرق وجود دارد: غده های اکرین و غده های آپوکرین. این دو نوع غده، دو نوع عرق متفاوت ترشح می کنند.

غده های اکرین

این غده ها در سرتاسر بدن وجود دارند و از هنگام تولد به بعد، شروع به فعالیت می کنند. عرق ترشح شده از این غدد، مایعی شفاف و دارای نمک است که مواد شیمیایی مختلف را برای دفع در خود دارد. عرق ترشح شده، از سطح پوست تبخیر می شود تا دمای بدن کاهش یابد. غدد اکرین همچنین قادرند در پاسخ به اضطراب یا ترس هم به ترشح عرق بپردازند. تعداد غده های عرق در پیشانی و کف دست و پا بیشتر از سایر جاهای بدن است و در نتیجه در صورت عرق شدید، ترشحات این مناطق بیشتر از سایر جاها مشهود است.

غده های آپوکرین

غده های آپوکرین در دوران نوجوانی شروع به فعالیت می کنند. این غده ها بیش از همه در نواحی زیر بغل، کشاله ران و اطراف پستان قرار دارند. غدد آپوکرین به ترشح مایعی می پردازند که حاوی چربی و پروتئین است. تصور بر این است که بوی ناشی از ترشحات این غدد، در جذب جنس مخالف نقش دارد. با همه این اوصاف، در صورتی که ترشحات این غدد به مدت طولانی بر روی پوست باقی بمانند، باکتریها بر روی آنها اثر کرده و بوی بد بدن را ایجاد می کنند.



مقطع پوست