

# چرا در زمستان هم عرق عرقم؟

آذر 16, 1393

**یدیوی** و خیزی صورت، دستها و زیر بغل کلافه‌تان کرده؟ شاید **\*** بیماری شما جدی‌تر از چیزی باشد که تا به حال فکر می‌کرده‌اید!

مهم نیست چند ساعت از حمام کردن‌تان گذشته باشد؛ برای شمایی که با مشکل تعریق بیش از اندازه روبه‌رو هستید، چندین بار دوش گرفتن در روز و استفاده از انواع ضدعرق‌ها و اسپری‌ها بی‌فایده است.

**تعریق** بیش از اندازه نه تنها می‌تواند لباس‌های‌تان را خیس و بدحالت جلوه دهد بلکه ممکن است شما را از روبه‌رو شدن با دیگران بترساند و به سدی در ارتباطات‌تان تبدیل شود. اگر شما هم برای عرق ریختن نه به گرما نیاز دارید و نه فعالیت‌های سنگین ورزشی، توضیحات متخصصان سبب سبز را در ادامه بخوانید. آنها برای‌تان توضیح می‌دهند که چه بیماری‌هایی می‌تواند دلیل تعریق شما باشد و برای خلاص شدن از این وضعیت از چه روش‌هایی می‌توانید استفاده کنید.

## پسرها بیشتر عرق می‌کنند یا دخترها؟

مشکل تعریق بیش از حد بیشتر در میان جوانان و نوجوانان زیر 30 سال دیده می‌شود و دختران هم بیشتر از پسران با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کنند. اما در **افراد مسن** مشکل تعریق بیش از اندازه را کمتر می‌بینیم مگر اینکه این تعریق منشأ **دیابتی** داشته باشد.

## چرا زیاد عرق مریزید؟

تعریق کف دست یا بقیه نقاط بدن به طور کلی معلول است نه علت. به بیان دیگر تعریق، یک علامت است و نه یک مرض. درست مانند سردرد که ممکن است در اثر بی‌خوابی ایجاد شود، نمره عینک در آن دخیل باشد، در اثر سینوزیت ایجاد شود یا حتی در نتیجه تومور مغزی باشد. در اینجا هم سردرد یک معلول و نشانه بیماری است. تعریق زیاد دلایل متعددی می‌تواند داشته باشد و به تبع آن، درمان‌های دارویی متفاوتی هم دارد. تنها با شناختن علت است که می‌توان این مشکل را حل کرد.

## مضطربید؟

شایع‌ترین دلیل تعریق بیش از حد، نوروژ (nevrose) اضطرابی است که ویژه افراد مضطرب است. این افراد برای عرق ریختن نه به هوای گرم

و آفتاب بلکه به یک عامل استرسزا نیاز دارند.

### **تیروئیدتان پرکار است؟**

یکی دیگر از عللی که سبب تعریق بیش از حد می‌شود پرکاری غده تیروئید و افزایش متابولیسم بدن به هر علتی است که می‌تواند سبب فعال شدن غدد عرق در هر ناحیه از بدن شود.

### **سوخت و سازتان زیاد است؟**

هر نوع هایپرمتابولیسم یا افزایش سوخت و ساز بدن می‌تواند سبب این تعریق شود. افرادی که سوخت و سازشان بالاست حتی در سرمای زمستان هم بیشتر از آدم‌های دیگر عرق می‌ریزند.

### **دیابت دارید؟**

دیابت یکی دیگر از عواملی است که سبب تعریق زیاد بدن به طور عمومی یا در نقاطی خاص مثل کف دست، زیر بغل، کف پا و . . . می‌شود.

### **از حال می‌روید؟**

افرادی که از تعریق زیاد رنج می‌برند باید دائم آب بخورند تا بدن آنها با کم‌آبی مواجه نشود. اگر این مشکل مقارن با تابستان شود و تعریق هم از نوع حاد باشد، ممکن است دردهای زیادی برای بیمار ایجاد کند و شاید پزشک حتی مجبور به تزریق سرم برای فرد شود. در نوع تعریق زیاد اما معمولی (تعریقی که زیاد است اما هنوز حاد نشده)، مبتلایان از نظر روانی دچار مشکلاتی می‌شوند. برای مثال نمی‌توانند با دیگران دست بدهند، قلم به دست بگیرند و . . . و همین اتفاقات آرامش روانی‌شان را به هم می‌ریزد.

### **بگو چطور عرق می‌ریزی تا بگویم چه بیماری داری!**

#### **عرق‌تان گرم است.**

در پرکاری تیروئید، عرق بیمار گرم است و فرد مبتلا به دلیل لاغری و کاهش وزن با وجود پرخوری، لرزش انگشتان دست، تنگی ضربان قلب و نبض به پزشک مراجعه می‌کند. درکل می‌توان گفت در تعریق‌های ناشی از پرکاری تیروئید، کف دست فرد اغلب مرطوب و گرم است.

#### **عرق‌تان سرد است؟**

در نوروز اضطرابی، اوضاع کمی متفاوت است. افرادی که استرس‌پذیر هستند، ممکن است در حالت‌های هیجانی، در اثر تحریک‌پذیری عصبی و استرس، کف دستشان مرطوب شود که بیشتر جنبه عصبی دارد. این افراد عرق سرد دارند یعنی در مواقع استرس و اضطراب، کف دست آنها سرد و مرطوب می‌شود.

### **سرتان عرق می‌کند؟**

تعریق ناشی از دیابت نیز ویژگی‌های خاص خود را دارد. دیابتی‌ها از نوعی تعریق رنج می‌برند که بیشتر بالاتنه یعنی تنه و سر و صورت را درگیر می‌کند و هرگز در پای این افراد چنین تعریقی دیده نمی‌شود.

### **دست‌تان عرق می‌کند؟**

در افراد استرس‌پذیر جوان، تعریق بیشتر در کف دست، زیر بغل و به صورت پراکنده دیده می‌شود. زمانی که این افراد دچار اضطراب می‌شوند، فوراً زیر بغل یا کف دست‌هایشان از عرق خیس می‌شود.

### **مدام عرق می‌ریزید؟**

نوعی تعریق شدید دائمی نیز وجود دارد که معمولاً به دلیل فعالیت بیش از حد غدد عرق بدن است. در مواقع حاد آنقدر کف دست بیمار عرق می‌کند که در مدتی که در اتاق انتظار نشسته مجبور می‌شود به دفعات به دستشویی برود و دستش را خشک کند. البته این حالت‌های شدید، نادر و کمیاب است و به ندرت اتفاق می‌افتد.

### **باید کدام بیماری را درمان کنید؟**

از آنجا که تعریق بیش از حد، منشأهای متفاوتی دارد درمان آن نیز باید با توجه به علت این بیماری باشد. دکتر بیتا پاک‌طینت، متخصص پوست و مو می‌گوید: «در زن یا نساءه از هورمون درمانی، در حساسیت به دارو از جایگزینی دارو و در تیروئید از داروهای درمان این بیماری استفاده می‌شود. اگر هم افزایش تعریق ناشی از استرس باشد، حتماً مشاوره اعصاب و روان ضروری است و بیمار باید به این پزشکان ارجاع داده شود چون کنترل استرس و اضطراب بحثی تخصصی است و باید به دست متخصص درمان شود.»

### **باید لیزر درمانی کنید؟**

لیزر درمانی هم یکی از تدابیر درمانی است که در بعضی موارد

می‌تواند موثر باشد ولی درست مانند هر تکنولوژی دیگری، مشکلاتی ممکن است ایجاد کند. دکتر جزایری می‌گوید: «لیزر، اشعه‌ای است که به پوست وارد می‌شود پس باید در این کار از دستگاه مناسب این کار استفاده شود و لیزر هم توسط افرادی خبره و کارشناس این کار و با طول موج مشخص استفاده شود تا عوارضی برای فرد ایجاد نکند.»

## تعریق با رژیم درمان می‌شود؟

دکتر پاکطینت می‌گوید: «داروهای آنتی‌کولینرژیک را می‌توان به صورت خوراکی و سیستمیک نیز مصرف کرد اما عوارض دارد. مصرف این داروهای خوراکی علاوه بر عملکرد اعصاب خودکار، می‌تواند بر تمام بدن از جمله دستگاه گوارش، مجاری ادرار، چشم و... تاثیر بگذارد؛ مثلاً می‌تواند روی چشم هم تاثیر بگذارد و تغییر و تاروی دید ایجاد کند.

مثانه و ادرار هم ممکن است در اثر این داروها دچار مشکل شوند. یبوست هم یکی دیگر از تبعات مصرف خوراکی این داروهای آنتی‌کولینرژیک است. پس استفاده از این داروها هم عوارض دارد و همیشه نمی‌توان از آن استفاده کرد. برخی داروها هم وجود دارند که مسدودکننده کانال کلسیم هستند و می‌توانند نقشی موثر در کاهش میزان تعریق داشته باشند ولی این مورد هم عوارض دارد و چندان توصیه نمی‌شود.»

## درمان موضعی هم دارد؟

بخشی از درمان‌ها به کنترل تحریک سیستم عصبی به صورت موضعی مربوط می‌شود. دکتر پاکطینت می‌گوید: «در درمان‌های آنتی‌کولینرژیک موضعی، نقاطی از بدن مثل کف دست، پا یا زیر بغل که سیستم‌های عصبی خودکار، ترشح غدد را کنترل می‌کنند مورد توجه است. (آنتی‌کولینرژیک به مواد یا داروهایی گفته می‌شود که مانع تاثیر استیل کولین حاصل از اعصاب خودکار بر غدد عرق می‌شوند.)» این متخصص معتقد است در این درمان موضعی از ترکیبات و محلول‌هایی موضعی مثل ترکیبات آلومینیوم، پرمنگنات پتاسیم، اسیدبوریک و... استفاده می‌شود که می‌توان آن را به صورت پانسمان شبها روی کف دست گذاشت تا هم جایی را کثیف نکند و هم به مدت چند ساعت روی دست بماند.

به مرور زمان دفعات استفاده از این داروی موضعی، کم می‌شود به عنوان مثال اول این ترکیبات را هر شب باید استفاده کنند بعد یک شب در میان می‌شود و بعد هم به هفته‌ای یک شب می‌رسد. البته از نظر او این درمان اساسی نیست و فقط کنترل‌کننده علائم محسوب می‌شود؛

یعنی اعصاب خودکار به صورت موقت غیرفعال میشوند.

## باید بوتاکس بزنید؟

بوتاکس این روزها به عنوان یک داروی ضدعرق معرفی میشود و در برخی مطبها برای جلوگیری از تعریق بیش از حد به بیماران تزریق میشود. اما از نظر دکتر جزایری استفاده از بوتاکس برای از بین بردن این مشکل اصلاً علمی نیست. او میگوید: «چنین تسکینهای موقت و مطبی تنها صورت مسئله را پاک میکنند و کمکی به حل مشکل اصلی نمیکنند. گذشته از این، از آنجا که اثر بوتاکس بعد از پنج تا شش ماه از بین می‌رود دوباره بیمار باید عمل تزریق را انجام دهد.»

دکتر بیتا پاکطینت هم در این مورد توضیح میدهد: «مشکلی که در تزریق بوتاکس وجود دارد این است که کف دست یا پا پر است از عضله‌هایی که منجر به حرکات انگشتان میشود. اگر به هر دلیلی هنگام تزریق بوتاکس نشستی وجود داشته باشد با اینکه هدف پزشک، غدد عرق موجود در کف دست بوده است ولی بوتاکس به عضله برسد انگشتان ضعیف میشوند هرچند اثر آن در نهایت تا یک ماه از بین می‌رود ولی میتواند زمینه نگرانی بیمار را فراهم کند.»

این مشکل اگر در زیر بغل یا کف پا هم ایجاد شود میتواند ضعف حرکت دست یا پا را همراه داشته باشد. «پاکطینت معتقد است: «از درمان بوتاکس همه مردم نمیتوانند استفاده کنند و محدودیتهایی وجود دارد به عنوان مثال زنان باردار، کسانی که به بوتاکس حساسیت دارند و همچنین مبتلایان به بیماری‌های عصبی مانند سندرم گیلن‌باره نمیتوانند از بوتاکس استفاده کنند. در سندرم گیلن‌باره، درست مثل کار بوتاکس، سیناپس‌های عصبی-عضلانی هر از گاهی بلاک میشوند پس استفاده از بوتاکس عملاً بر مشکل آنها دامن می‌زند و نباید از آن استفاده کنند.»

## باید اعصاب را قطع کنید؟

دکتر جزایری، فوق تخصص غدد و متابولیسم می‌گوید: «در مواردی که مشکل بیمار حاد باشد مثلاً دائم در محیط کار عرق بریزد و در زندگی روزمره او ایجاد اختلال کند و آن را تحت‌الشعاع قرار دهد، مجبوریم از اقدامات جراحی مثل قطع عصب سمپاتیک در همان ناحیه که تعریق زیاد است یا تزریق بوتاکس استفاده کنیم که هیچ‌کدام توصیه نمیشود.»

## چه عوارضی دارد؟

این متخصص می‌گوید: «در قطع عصب سمپاتیک، تعریق به طور کامل از بین می‌رود و بدن کاملاً خشک می‌شود که خودش نوعی بیماری محسوب می‌شود چون عرق هم وجودش برای طراوت پوست لازم است. علاوه بر آن، قطع عصب سمپاتیک می‌تواند منجر به اختلال در رنگ پوست شده و عوارضی مثل اختلال در قدرت عضلانی ایجاد کند.»

## باید دارودرمانی کنید؟

دکتر منوچهر جزایری می‌گوید: «یکی از درمان‌های موضعی، استفاده از برخی محلول‌هاست.» او توضیح می‌دهد:

«به عنوان مثال محلول‌هایی مثل آلومینیوم کلراید 20 درصد وجود دارد که در چند نوبت باید کف دست بیمار به آن آغشته شود. داروهای خوراکی هم در درمان این مشکل نقش دارد به عنوان مثال در پرکاری تیروئید، داروهای برای حل این مشکل و در نتیجه کاهش تعریق تجویز می‌شود و در افراد نوروبی هم بسته به شدت و ضعف بیماری، از داروهای آرامبخش ضد اضطراب استفاده می‌شود.»

## چه عوارضی دارد؟

از نظر دکتر جزایری استفاده خودسرانه از داروها، یکی از مشکلاتی است که توسط بسیاری افراد نادیده گرفته می‌شود. مبتلایان به تعریق زیاد فراموش می‌کنند عرق کردن بیماری نیست بلکه نشانه یک بیماری است که باید به طور کامل درمان شود و مشکلات بسیار ناشی از آن که تنها یکی‌شان تعریق است بعد از مدتی درمان برطرف شود.

## الکتریسته درمان‌تان می‌کند؟

روش درمان با استفاده از جریان الکتریسته، فقط برای عرق کف دست جواب می‌دهد. به گفته دکتر بیتا پاکطینت، متخصص پوست و مو در این روش بالشتک‌هایی روزانه به مدت نیم‌ساعت کف دست قرار می‌گیرد تا با عبور جریان الکتریسته از کف دست، به نوعی فعالیت غدد عرق کنترل شود. او توضیح می‌دهد: «این روش درمانی 60-70 سال است که مورد استفاده است ولی باز هم درمان اساسی محسوب نمی‌شود و تنها کنترل علائم بیماری است. درضمن این درمان، خانگی نیست و حتماً برای هر بار استفاده از بالشتک‌ها، بیمار باید به مطب مراجعه کند و این کار را تحت نظر متخصص تجربه کند.»

## می‌توان جراحی کرد؟

تحريك اعصاب خودكار سبب ترشح بيش از حد غدد عرق می‌شود. به همین دلیل دكتر پاك‌طينت می‌گوید می‌توان با مسدود و قطع كردن عصب، این تاثیر را کاهش داد که این هم توسط پزشك جراح انجام می‌شود. او توضیح می‌دهد: «در این جراحی، همه عصب درگیر نمی‌شود و تنها يك تکه از عصب مورد توجه پزشك است.

اعصاب علاوه بر نقش و عملکرد عمومي که دارند در مسيرهايي نیز حالت اختصاصي‌تر پیدا می‌کنند که پزشك با شناسايي عصب و چنین مسيرهايي به‌عنوان مثال يك تکه بسيار كوچك از عصب که مسئول تحريك غده عرق مثلا کف دست راست است را بلاک می‌کند که روش مناسبی است.»

## با طب سنتی مهارش کنید

دکتر احمدعلی آقارفيعی، پزشك متخصص طب سنتي معتقد است تعريق بيش از اندازه تنها در اثر به هم خوردن تعادل مزاج طبيعی بدن اتفاق می‌افتد.

## حنا بگذارید

کسانی که با مشکل تعريق زياد مواجه هستند می‌توانند کل بدن را چند ساعت در حنا قرار دهند تا هم بوی بد بدن از بین برود و اصلاح شود و هم مقاومت بدن افزایش یابد. گذاشتن حنا را باید هفته‌اي يك بار انجام داد تا زمانی که مشکل حل شود. اگرهم این بیماران نگران رنگ گرفتن پوست خود هستند، می‌توانند تنها نقاطي از بدن مانند کف دست یا زیر بغل- که در آن نواحی مشکل تعريق زياد دارند- را حنا بگذارند.

## گل بنفشه را فراموش نکنید

گل بنفشه از گیاهانی است که مزاج را متعادل می‌کند و بیماران برای کاهش میزان تعريق بدن می‌توانند بدن را با روغن گل بنفشه ماساژ بدهند

## سراغ گلاب بروید

اصولا عرق كردن برای بدن مفید است و ضرري ندارد. درواقع تعريق يکي از راه‌هاي دفع سموم بدن محسوب می‌شود اما اگر بيش از اندازه عرق می‌کنید، استفاده از گلاب به صورت خوراكي و ماساژ دادن بدن را

جدی بگیرید

## حسابی آب بنوشید

این بیماران باید به مصرف مایعات، آب و غذاهای گیاهی بسیار توجه کنند و میزان مصرف آنها بیشتر از مردم عادی باشد چون تعریق بسیار بالاست و پوست را خشک می‌کند. درمان‌ها و داروهای گیاهی نیز ضرر ندارند و بسته به تجربه کسی که آن را تجویز می‌کند، می‌توان از آن استفاده کرد

## مریم‌گلی دم کنید

مریم‌گلی یکی از گیاهان دارویی خوراکی است که در درمان تعریق زیاد می‌تواند موثر باشد. بیماران می‌توانند یک قاشق مرباخوری از این گیاه را مانند چای دم کنند و چنانچه تمایل دارند، آن را می‌توانند با عسل هم مخلوط کرده و دو تا سه بار در روز از این مخلوط مصرف کنند.

## از آب زرشک کمک بگیرید

این افراد می‌توانند آب زرشک را با کمی عسل مخلوط کرده و آن را به عنوان نوشابه بنوشند. عرق کاسنی به‌ویژه برگ آن بسیار مناسب کسانی است که از این مشکل رنج می‌برند و می‌تواند مزاج آنها را متعادل کند.

## سراغ انرژی‌زاها نروید

متابولیسم بدن بیمارانی که مشکل تعریق زیاد دارند بسیار بالاست پس باید از خوردن غذاهای انرژی‌زا پرهیز کنند. به عنوان مثال کمتر شیرینی مصرف کنند. این بیماران بهتر است شکلات حتی از نوع تلخ آن را زیاد نخورند چون انرژی‌زاست. همچنین غذاهای پرادویه را مصرف نکنند. غذاهای گیاهی سبب کمتر عرق کردن می‌شود پس چنین غذاهایی را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

## با شیر دوست شوید

این دسته از بیماران نباید مرغ و فست‌فود مصرف کنند و درمقابل، لبنیات باید جای ویژه‌ای در سبد خرید آنها داشته باشد. باید لبنیات، به‌ویژه ماست را با آویشن یا سیاه‌دانه مصرف کنند. همچنین چربی‌های طبیعی مثل کره گاومیش، ماست گاومیش، روغن کنجد، روغن



زیتون و غذای آبگوشت برای آنها منعی ندارد.

## ویتامینه شوید

مصرف آب میوه‌ها به شرطی که طبیعی باشد بسیار مناسب است، نه اینکه دارای مواد نگهدارنده و افزودنی باشد. کمبود انواع ویتامین در بدن می‌تواند سبب تعریق زیاد شود پس خوردن سبزیجات، میوه‌ها و کمی گوشت به آنها پیشنهاد می‌شود.

## رطب بخورید

با وجودی که بسیاری تصور می‌کنند رطب طبع گرم دارد ولی رطب یا خرماي تازه مزاج متعادل دارد و به همین دلیل یکی از بهترین غذاها برای متعادل کردن مزاج محسوب می‌شود ولی خرماي سیاه که خشک شده، مزاج گرم دارد و نمی‌تواند به برطرف کردن مشکل شما کمک کند.

**اگر زیاد عرق می‌کنید، قبل از خود درمانی از دلایل این موضوع باخبر شوید**

## اگر طبع گرم دارید . . .

تعریق زیاد در همه سنین دیده می‌شود مخصوصاً اگر افراد طبع گرم داشته باشند. این افراد در تابستان، وقتی که بدنشان گرم می‌شود یا هنگام غذا خوردن، بیشتر عرق می‌کنند چون متابولیسم بدن آنها فعال‌تر می‌شود و مجبورند عرق کنند. در واقع در این افراد تفاوت درجه حرارت بدن با محیط است که این واکنش را ایجاد می‌کند و به تعریق بیش از حد منجر می‌شود.

## اگر شبها عرق می‌کنید. . .

تعریق شبانه می‌تواند نتیجه بیماری‌های عفونی باشد یا گاهی در زمان یائسگی به خاطر به هم خوردن توازن هورمون‌ها ایجاد شود. در بیماری‌های عفونی باید با آزمایشات پاراکلینیک، علت را جست‌وجو کرد و بعد به درمان پرداخت. به طور کلی، درمانگران طب سنتی هم در بسیاری مواقع با کمک این آزمایش‌ها تشخیص قطعی را اعلام و درمان بیمار را آغاز می‌کنند.

## اگر بدن‌تان سمی شده...

يکي ديگر از راهکارهاي درمان تعريق بيش از حد، حجامت است. زير پوست، جرياني غير از خون به نام لنف جريان دارد که ممکن است دچار مشکل شده باشد. با کمک حجامت قبل از خونگيري (فصد)، مايع لنفاوي و عناصر سبک مانند قند و سلولهاي چربي مرده نيز از اين منافذ خارج ميشوند و اين کار براي مردم مفيد است. در حجامت مواد زائد بدن دفع ميشود.

### اگر مزاجتان به هم ريخته...

سفر در درمان بيماريهايي که در اثر به هم خوردن تعادل مزاج ايجاد شده باشد نقش دارد. در کساني که از تعريق رنج ميبرند ممکن است آرامش محيطي و همچنين تغيير آبوهوا در اثر مسافرت، سلامت را به آنها بازگرداند. عصبي که در اثر خشکي، سروي و گرمي مزاجش تغيير کرده، ميتواند برگردد و فعاليتش را دوباره از سر بگيرد حتي اگر سالها از آن گذشته باشد.