چرا در زمستان هم غرق عرقم؟

آذر 16, 1393

بدبویی و خیسی 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 نه‌تنها 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 سیب 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 مي‌بينيم مگر اينكه اين تعريق منشأ ديابتي داشته باشد.

چرا زیاد عرق می‌ریزید؟

تعريق كف دست يا بقيه نقاط بدن به طور كلي معلول است نه علت. به بيان ديگر تعريق، يك علامت است و نه يك مرض. درست مانند سردرد كه ممكن است در اثر بي‌خوابي ايجاد شود، نمره عينك در آن دخيل باشد، در اثر سينوزيت ايجاد شود يا حتي در نتيجه تومور مغزي باشد. در اينجا هم سردرد يك معلول و نشانه بيماري 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؟

شايع‌ترين دليل تعريق بيش از حد، نوروز(nevrose) اضطرابي است كه ويژه 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 ازحد می‌شود پرکاري غده تیروئید و افزایش متابولیسم بدن به هر علتي 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 مي‌تواند 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 عمومي یا در نقاطي خاص مثل کف دست، زیر بغل، کف پا و. . . مي‌شود.

از حال می‌روید؟

افرادی که از تعریق زیاد رنج می‌برند باید دائم آب بخورند تا بدن آنها با کم‌آبي مواجه نشود. اگر این مشکل مقارن با تابستان شود و تعریق هم از نوع حاد باشد، ممکن است دردسرهای زیادی برای بیمار ایجاد کند و شاید پزشک حتي مجبور به تزریق سرم براي فرد شود. در نوع تعریق زیاد اما معمولي(تعریقی که زیاد است اما هنوز حاد نشده)، مبتلایان از نظر روانی دچار مشکلاتی می‌شوند. برای مثال نمي‌توانند 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 پرکاري تیروئید،عرق بیمار گرم است و فرد مبتلا به دلیل لاغري و کاهش وزن با وجود پرخوري، لرزش انگشتان دست، تندي 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 اضطرابي، اوضاع کمی متفاوت است. افرادي که استرس‌پذیر هستند، ممکن است در حالت‌هاي هيجاني، در اثر تحريك‌پذيري عصبي و استرس، کف دستشان مرطوب شود که بیشتر جنبه عصبي 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 نوعي تعریق رنج می‌برند که بیشتر بالاتنه یعنی تنه و سر و صورت را درگیر مي‌کند و هرگز در پای این افراد چنین تعریقی دیده نمي‌شود.

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، فورا زیر بغل یا کف دست‌های‌شان از عرق خیس می‌شود.

مدام عرق می‌ریزید؟

نوعي تعریق شدید دائمي نیز وجود دارد که معمولا به دلیل فعالیت بیش از حد غدد عرق بدن است. در مواقع حاد آنقدر کف دست بیمار عرق مي‌کند که در مدتي که در اتاق انتظار نشسته مجبور می‌شود به دفعات به دستشويي برود و دستش را خشک کند. البته این حالت‌های شدید، نادر و کمیاب است و به‌ندرت اتفاق مي‌افتد.

باید کدام بیماری را درمان کنید؟

از آنجا که تعریق بیش از حد، منشأهاي متفاوتي دارد درمان آن نیز باید با توجه به علت این بیماري باشد. دکتر بیتا پاک‌طینت، متخصص پوست و مو می‌گوید:«در زن یائسه از هورمون درماني، در حساسیت به دارو از جایگزیني دارو و در تیروئید از داروهای درمان این بیماری استفاده می‌شود. اگر هم افزایش تعریق ناشي از استرس باشد، حتما مشاوره اعصاب و روان ضروري است و بیمار باید به این پزشکان ارجاع داده شود چون کنترل استرس و اضطراب بحثي تخصصي است و باید به دست متخصص درمان شود. »

باید لیزردرمانی کنید؟

ليزردرماني هم يكي از تدابير درماني است که در بعضی موارد

مي‌تواند موثر باشد ولي درست مانند هر تكنولوژي ديگري، مشكلاتي ممكن است ايجاد كند. دكتر جزایری می‌گوید:« ليزر، اشعه‌اي است كه به پوست وارد مي‌شود پس بايد در اين كار از دستگاه مناسب اين كار استفاده شود و ليزر هم توسط افرادي خبره و كارشناس اين كار و با طول موج مشخص استفاده شود تا عوارضی برای فرد ایجاد نکند. »

تعریق با رژیم درمان می‌شود؟

دكتر پاك‌طينت می‌گويد:«داروهای آنتي‌كولينرژيك را می‌توان به صورت خوراكي و سيستميك نيز مصرف كرد اما عوارض دارد. مصرف این داروهای خوراکی علاوه بر عملکرد اعصاب خودکار، می‌تواند بر تمام بدن از جمله دستگاه گوارش، مجاري ادرار، چشم و. . . تاثیر بگذارد؛ مثلا مي‌تواند روی چشم هم تاثیر بگذارد و تغيير و تاري ديد ايجاد كند.

مثانه و ادرار هم ممكن است در اثر این داروها دچار مشکل شوند. يبوست هم يكي ديگر از تبعات مصرف خوراكي اين داروهاي آنتي‌كولينرژيك است. پس استفاده از این داروها هم عوارض دارد و هميشه نمي‌توان از آن استفاده كرد. برخي داروها هم وجود دارند كه مسدودكننده كانال كلسيم هستند و مي‌توانند نقشي موثر در كاهش ميزان تعريق داشته باشند ولي اين مورد هم عوارض دارد و چندان توصيه نمي‌شود. »

درمان موضعی هم دارد؟

بخشی از درمان‌ها به كنترل تحريك سيستم عصبي به صورت موضعی مربوط می‌شود. دكتر پاك‌طينت می‌گويد:«در درمان‌هاي آنتي‌كولينرژيك موضعي، نقاطي از بدن مثل كف دست، پا يا زير بغل كه سيستم‌هاي عصبي خودكار، ترشح غدد را كنترل مي‌كنند مورد توجه است. (آنتی‌کولینرژیک به مواد یا داروهایی گفته می‌شود که مانع تاثیر استیل کولین حاصل از اعصاب خودکار بر غدد عرق می‌شوند .)» اين متخصص معتقد است در اين درمان موضعی از تركيبات و محلول‌هايي موضعي مثل تركيبات آلومينيوم، پرمنگنات پتاسيم، اسيدبوريك و. . . استفاده می‌شود كه مي‌توان آن را به صورت پانسمان شب‌ها روي كف دست گذاشت تا هم جايي را كثيف نكند و هم به مدت چند ساعت روي دست بماند.

به مرور زمان دفعات استفاده از این داروی موضعی،كم مي‌شود به عنوان مثال اول اين تركيبات را هر شب بايد استفاده كنند بعد يك شب در ميان می‌شود و بعد هم به هفته‌اي يك شب می‌رسد. البته از نظر او اين درمان اساسي نيست و فقط كنترل‌كننده علائم محسوب مي‌شود؛

يعني اعصاب خودكار به صورت موقت غيرفعال مي‌شوند.

بايد بوتاكس بزنيد؟

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 اصلا علمي نيست. او می‌گوید: «چنین تسکین‌های موقت و مطبي 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 مي‌رود 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 مي‌شود. اگر به هر دليلي هنگام تزريق بوتاكس نشتي وجود داشته باشد با اينكه هدف پزشك، غدد عرق موجود در كف دست بوده است ولي بوتاكس به عضله برسد انگشتان ضعيف مي‌شوند هرچند اثر آن در نهايت تا يك ماه از بين مي‌رود ولي مي‌تواند زمينه نگراني بيمار را فراهم كند.

اين مشكل اگر در زير بغل يا كف پا هم ايجاد شود مي‌تواند ضعف حركت دست يا 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، كساني كه به بوتاكس حساسيت دارند و همچنين مبتلايان به بيماري‌هاي عصبي مانند سندرم گيلن‌باره نمی‌توانند از بوتاکس استفاده کنند. در سندرم گيلن‌باره، درست مثل كار بوتاكس، سيناپس‌هاي عصبي- عضلاني هرازگاهي بلاك مي‌شوند پس استفاده از بوتاکس عملا بر مشکل آنها دامن می‌زند و نباید از آن استفاده
کنند.»

بايد اعصاب را قطع كنيد؟

دکتر جزایری، فوق تخصص غدد و متابولیسم می‌گوید: «در مواردي كه مشكل بيمار حاد باشد مثلا دائم در محيط كار عرق بريزد و در زندگي روزمره او ايجاد اختلال كند و آن را تحت‌الشعاع قرار دهد، مجبوريم از اقدامات جراحي مثل قطع عصب سمپاتيك در همان ناحيه كه تعريق زياد است يا تزريق بوتاكس استفاده كنيم كه هيچ‌كدام توصيه نمي‌شود. »

چه عوارضی دارد؟

این متخصص می‌گوید: «در قطع عصب سمپاتیك، تعریق به طور كامل از بین میرود و بدن كاملا خشك میشود كه خودش نوعي بیماري محسوب میشود چون عرق هم وجودش براي طراوت پوست لازم است. علاوه بر آن، قطع عصب سمپاتیك می‌تواند منجر به اختلال در رنگ پوست شده و عوارضی مثل اختلال در قدرت عضلاني ایجاد كند. »

باید دارودرمانی کنید؟

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

«به عنوان مثال محلول‌هایی مثل آلومینیوم كلراید 20درصد وجود دارد كه در چند نوبت باید كف دست بیمار به آن آغشته شود. داروهای خوراكی هم در درمان این مشكل نقش دارد به عنوان مثال در پركاري تیروئید، داروهایی برای حل این مشكل و در نتیجه كاهش تعریق تجویز می‌شود و در افراد نوروز اضطرابی هم بسته به شدت و ضعف بیماري، از داروهاي 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.

الکتریسیته درمان‌تان می‌کند؟

روش درمان با استفاده از جریان الکتریسیته، فقط برای عرق کف دست جواب می‌دهد. به گفته دکتر بیتا پاک‌طینت، متخصص پوست و مو در این روش بالشتك‌هایي روزانه به مدت نیم‌ساعت كف دست قرار میگیرد تا با عبور جریان الكتریسیته از كف دست، به نوعي فعالیت غدد عرق كنترل شود. او توضیح می‌دهد: «این روش درمانی60-70 سال است كه مورد استفاده است ولي باز هم درمان اساسي محسوب نمی‌شود و تنها كنترل علائم بیماري است. درضمن این درمان، خانگي نیست و حتما براي هر بار استفاده از بالشتك‌ها، بیمار باید به مطب مراجعه كند و این كار را تحت نظر متخصص تجربه كند.»

می‌توان جراحی کرد؟

تحريك اعصاب خودكار سبب ترشح بيش از حد غدد عرق می‌شود. به همين دليل دكتر پاك‌طينت می‌گويد مي‌توان با مسدود و قطع كردن عصب، اين تاثير را كاهش داد كه اين هم توسط پزشك جراح انجام می‌شود. او توضيح می‌دهد:«در اين جراحی، همه عصب درگير نمي‌شود و تنها يك‌تكه از عصب مورد توجه پزشك است.

اعصاب علاوه بر نقش و عملكرد عمومي كه دارند در مسيرهايي نيز حالت اختصاصي‌تر پيدا مي‌كنند كه پزشك با شناسايي عصب و چنين مسيرهايي به‌عنوان مثال يك تكه بسيار كوچك از عصب كه مسئول تحريك غده عرق مثلا كف دست راست است را بلاك مي‌كند كه روش مناسبي‌است.»

با طب سنتی مهارش کنید

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

حنا بگذارید

كساني كه با مشكل تعريق زياد مواجه هستند مي‌توانند كل بدن را چند ساعت در حنا قرار دهند تا هم بوی بد بدن از بين برود و اصلاح شود و هم مقاومت بدن افزايش يابد. گذاشتن حنا را بايد هفته‌اي يك بار انجام داد تا زماني كه مشكل حل شود. اگرهم اين بيماران نگران رنگ گرفتن پوست خود هستند، مي‌توانند تنها نقاطي از بدن مانند كف دست يا زير بغل- كه در آن نواحی مشكل تعريق زياد دارند- را حنا بگذارند.

گل بنفشه را فراموش نکنید

گل بنفشه از گياهاني است كه مزاج را متعادل مي‌كند و بيماران براي كاهش ميزان تعريق بدن مي‌توانند بدن را با روغن گل بنفشه ماساژ بدهند

سراغ گلاب بروید

اصولا عرق كردن براي بدن مفيد است و ضرري ندارد. درواقع تعريق يكي از راه‌هاي دفع سموم بدن محسوب مي‌شود اما اگر بيش از اندازه عرق می‌كنيد، 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 عادي باشد چون تعریق بسیار بالاست و پوست را خشك مي‌كند. درمان‌ها و داروهاي گیاهي نیز ضرر ندارند و بسته به تجربه كسي كه آن را تجویز مي‌كند، مي‌توان از آن استفاده كرد

مریم‌گلي دم كنید

مریم‌گلي یكي از گیاهان دارویي خوراكي است كه در درمان تعریق زیاد مي‌تواند موثر باشد. بیماران مي‌توانند یك قاشق مرباخوري از این گیاه را مانند چاي دم كنند و چنانچه تمایل دارند، آن را مي‌توانند با عسل هم مخلوط كرده و دو تا سه بار در روز از این مخلوط مصرف كنند.

از آب زرشك كمك بگیرید

این افراد می‌توانند آب زرشك را با كمي عسل مخلوط كرده و آن را به عنوان نوشابه بنوشند. عرق كاسني به‌ویژه برگ آن بسیار مناسب كساني است كه از این مشكل رنج مي‌برند و مي‌تواند مزاج آنها را متعادل كند.

سراغ انرژي‌زاها نروید

متابولیسم بدن بیماراني كه مشكل تعریق زیاد دارند بسیار بالاست پس باید از خوردن غذاهاي انرژي‌زا پرهیز كنند. به عنوان مثال كمتر شیریني مصرف كنند. این بیماران بهتر است شكلات حتي از نوع تلخ آن را زیاد نخورند چون انرژي‌زاست. همچنین غذاهاي پرادویه را مصرف نكنند. غذاهاي گیاهي سبب كمتر عرق كردن مي‌شود پس چنین غذاهایي را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

با شیر دوست شوید

این دسته از بیماران نباید مرغ و فست‌فود مصرف كنند و درمقابل، لبنیات باید جاي ویژه‌اي در سبد خرید آنها داشته باشد. باید لبنیات، به‌ویژه ماست را با آویشن یا سیاه‌دانه مصرف كنند. همچنین چربي‌هاي طبیعي مثل كره گاومیش، ماست گاومیش، روغن كنجد، روغن

زيتون و غذاي آبگوشت براي آنها منعي ندارد.

ويتامينه شويد

مصرف آب ميوه‌ها به شرطي كه طبيعي باشد بسيار مناسب است، نه اينكه داراي مواد نگهدارنده و افزودني باشد. كمبود انواع ويتامين در بدن مي‌تواند سبب تعريق زياد شود پس خوردن سبزيجات، ميوه‌ها و كمی گوشت به آنها پيشنهاد مي‌شود.

رطب بخوريد

با وجودي كه بسياري تصور مي‌كنند رطب طبع گرم دارد ولي رطب يا خرماي تازه مزاج متعادلي دارد و به همين دليل يكي از بهترين غذاها براي متعادل كردن مزاج محسوب مي‌شود ولي خرماي سياه كه خشك شده، مزاج گرم دارد و نمی تواند به برطرف كردن مشكل شما كمكی كند.

اگر زياد عرق می‌كنيد، قبل از خود درمانی از دلايل اين موضوع باخبر شويد

اگر طبع گرم داريد . . .

تعريق زياد در همه سنين ديده مي‌شود مخصوصا اگر افراد طبع گرم داشته باشند. اين افراد در تابستان، وقتي كه بدن‌شان گرم مي‌شود يا هنگام غذا خوردن، بيشتر عرق مي‌كنند چون متابوليسم بدن آنها فعال‌تر مي‌شود و مجبورند عرق كنند. درواقع در اين افراد تفاوت درجه حرارت بدن با محيط است كه اين واكنش را ايجاد مي‌كند و به تعريق بيش از حد منجر می‌شود.

اگر شب‌ها عرق می‌كنيد. . .

تعريق شبانه مي‌تواند نتيجه بيماري‌هاي عفوني باشد يا گاهي در زمان يائسگي به‌خاطر به هم خوردن توازن هورمون‌ها ايجاد شود. در بيماري‌هاي عفوني بايد با آزمايشات پاراكلينيك، علت را جست‌وجو كرد و بعد به درمان پرداخت. به طور كلی، درمانگران طب سنتی هم در بسياری مواقع با كمک اين آزمايش‌ها تشخيص قطعی را اعلام و درمان بيمار را آغاز می‌كنند.

اگر بدن‌تان سمی شده…

يكي ديگر از راهكارهاي درمان تعريق بيش از حد، حجامت است. زير پوست، جرياني غير از خون به نام لنف جريان دارد كه ممكن است دچار مشكل شده باشد. با كمك حجامت قبل از خونگيری(فصد)، مايع لنفاوي و عناصر سبك مانند قند و سلول‌هاي چربي مرده نيز از اين منافذ خارج مي‌شوند و اين كار براي مردم مفيد است. در حجامت مواد زائد بدن دفع مي‌شود.

اگر مزاج‌تان به‌هم ريخته…

سفر در درمان بيماري‌هايي كه در اثر به هم خوردن تعادل مزاج ايجاد شده باشد نقش دارد. در كساني كه از تعريق رنج مي‌برند ممكن است آرامش محيطي و همچنين تغيير آب‌وهوا دراثر مسافرت،سلامت را به آنها بازگرداند. عصبي كه در اثر خشكي، سردي و گرمي مزاجش تغيير كرده، مي‌تواند برگردد و فعاليتش را دوباره از سر بگيرد حتي اگر سال‌ها از آن گذشته باشد.