

# چرا در زمستان هم غرق عرقم؟

آذر 16, 1393

☒ دبیوبی 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 شما بی‌که با مشکل تعریق بیش از اندازه روبرو 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 روبرو 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 بیماری‌ها بی می‌توانند 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 می‌ریزید؟

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؟

شايع‌ترین دلیل تعریق بیش از حد، نوروز(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.

### تیروئید تان پرکار است؟

یکی دیگر از علای 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 ساز تان زیاد است؟

هر نوع های پرمتابولیسم 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 معروید؟

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 در درسراهای 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 چار مشکلاتی می‌شوند. برای مثال نمی‌توانند با دیگران دست بدهنند، قلم به دست بگیرند و . . . و همین اتفاقات آرامش روانیشان را به هم می‌ریزد.

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

عرق تان گرم است.

در پرکاری تیروئید، عرق بیمار گرم است و فرد مبتلا به دلیل لاغری و کاهش وزن با وجود پرخوری، 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.

### عرق تان 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 موقع 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 موقع 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 نسه 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 لیزردرمانی کنید؟

لیزردرمانی 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 تاری دید ایجاد کند.

مثانه و ادرار هم ممکن است در اثر این داروها چهار مشکل شوند. ببوزت 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 پا نسمان 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؟

ботاکس این روزها به عنوان یک داروی ضد عرق 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 علمی نیست. او میگوید: «چنین تسکینهای موقت و مطبی تنها صورت مسئله را پاک نمیکنند 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 پاک طینت هم در این مورد توضیح میدهد: «مشکلی که در تزریق بوتاکس وجود دارد این است که کف دست یا پا پر است از عضلهایی که منجر به حرکات انگشتان میشود. اگر به هر دلیلی هنگام تزریق بوتاکس نشتبه وجود داشته باشد با اینکه هدف پژشك، 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. «پاک طینت معتقد است: «از درمان بوتاکس همه مردم نمیتوانند استفاده کنند و محدودیتها بی وجود دارد به عنوان مثال زنان باردار، کسانی که به بوتاکس حساسیت دارند و همچنین مبتلایان به بیماری‌های عصبی مانند سندروم گیلن‌باره نمیتوانند از بوتاکس استفاده کنند. در سندروم گیلن‌باره، درست مثل کار بوتاکس، سیناپس‌های عصبی- عضلانی هرازگاهی بلاک میشوند پس استفاده از بوتاکس عملا 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 مثلا دائم در محیط کار عرق بریزد و در زندگی روزمره او ایجاد اختلال کند و آن را تحت الشعاع 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 کاملا 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 محلولهای است.» او توضیح میدهد:

«به عنوان مثال محلولهایی مثل آلومینیوم کلراید ۲۰درصد 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، داروهایی برای حل این مشکل و در نتیجه کاهش تعریق تجویز میشود و در افراد نوروز اضطرابی 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.

## الکتریسیته درمان تان میکند؟

روش درمان با استفاده از جریان الکتریسیته، فقط برای عرق کف دست جواب میدهد. به گفته دکتر بیتا پاکتینت، متخصص پوست و مو در این روش بالشتکها یی روزانه به مدت نیمساعت کف دست قرار میگیرد تا با عبور جریان الکتریسیته از کف دست، به نوعی فعالیت غدد عرق کنترل شود. او توضیح میدهد: «این روش درمانی ۷۰-۶۰ سال است که مورد استفاده است ولی باز هم درمان اساسی محسوب نمیشود و تنها کنترل علائم بیماری است. در ضمن این درمان، خانگی نیست و حتما برای هر بار استفاده از بالشتکها، بیمار باید به مطب مراجعه کند و این کار را تحت نظر متخصص تجربه کند.»

## میتوان جراحی کرد؟

تحریک اعصاب خودکار سبب ترشح بیش از حد غدد عرق میشود. به همین دلیل دکتر پاک طینت میگوید میتوان با مسدود و قطع کردن عصب، این تاثیر را کاهش داد که این هم توسط پزشک جراح انجام میشود. او توضیح میدهد: «در این جراحی، همه عصب درگیر نمیشود و تنها یکتکه از عصب مورد توجه پزشک است.

اعصاب علاوه بر نقش و عملکرد عمومی که دارند در مسیرها یی نیز حالت اختصاصی‌تر پیدا میکنند که پزشک با شناسایی عصب و چنین مسیرها یی به عنوان مثال یک تکه بسیار کوچک از عصب که مسئول تحریک غده عرق مثلا کف دست راست را بلک میکند که روش مناسبی است.»

## با طب سنتی مهارش کنید

دکتر احمد علی آقارفیعی، پزشک متخصص طب سنتی معتقد است تعریق بیش از اندازه تنها در اثر به هم خوردن تعادل مزاج طبیعی بدن اتفاق میافتد.

## حنا بگذارید

کسانی که با مشکل تعریق زیاد 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 هفته‌ای یک بار انجام داد تا زمانی که مشکل حل شود. اگرهم این بیماران نگران رنگ گرفتن پوست خود هستند، میتوانند تنها نقاطی از بدن مانند کف دست یا زیر بغل- که در آن نواحی مشکل تعریق زیاد دارند- را حنا بگذارند.

## گل بنفسه را فراموش نکنید

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

## سراغ گلاب بروید

اصولا عرق کردن برای بدن مفید است و ضرری ندارد. درواقع تعریق یکی از راههای دفع سموم بدن محسوب میشود اما اگر بیش از اندازه عرق میکنید، استفاده از گلاب به صورت خوراکی 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 تمايل 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 انرژیزها نروید

متا بولیسم 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 کند و در مقابل، لبندیات باید جای ویژه‌ای در سبد خرید آنها داشته باشد. باید لبندیات، 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

صرف 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 خرمای تازه مزاج متعادلی دارد و به همین دلیل یکی از بهترین غذاها برای متعادل کردن مزاج محسوب می‌شود ولی خرمای 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. درواقع 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 یا ئسگی به‌خاطر به هم خوردن توازن هورمون‌ها ایجاد شود. در بیماری‌های عفونی باید با آزمایشات پاراکلینیک، علت را جستجو کرد و بعد به درمان پرداخت. به طور کلی، درمان‌نگران طب سنتی هم در بسیاری مواقع با کمک این آزمایش‌ها تشخیص قطعی را اعلام و درمان بیمار را آغاز می‌کنند.

### اگر بدن‌تان سمی شده . . .

یکی دیگر از راهکارهای درمان تعریق بیش از حد، حجامت است. زیر پوست، جریانی غیر از خون به نام لنف جریان دارد که ممکن است دچار مشکل شده باشد. با کمک حجامت قبل از خونگیری(فصد)، مایع لنفاوی و عناصر سبک مانند قند و سلولهای چربی مرده نیز از این منافذ خارج میشوند و این کار برای مردم مفید است. در حجامت مواد زائد بدن دفع میشود.

### اگر مزاجتان بهم ریخته...

سفر در درمان بیماری‌ها بی که در اثر به هم خوردن تعادل مزاج ایجاد شده باشد نقش دارد. در کسانی که از تعریق رنج میبرند ممکن است آرامش محیطی و همچنین تغییر آبوهوا در اثر مسافرت، سلامت را به آنها بازگرداند. عصبی که در اثر خشکی، سردی و گرمی مزاجش تغییر کرده، میتواند برگردد و فعالیتش را دوباره از سر بگیرد حتی اگر سالها از آن گذشته باشد.