مراقب ترموستات بدنتان باشید

تعریق همیشه به علت گرما نیست و می تواند نشانه ای از بیماری باشد

معصومه متین نژاد| عرق کردن فرایندی طبیعی در بدن است و به تنظیم دمای بدن کمک می کند. این روزها با گرم شدن هوا این موضوع به مشکل جدی برای خیلی ها تبدیل شده است، درحالی که اگر فرایند تعریق درکار نباشد، درکمتر از چند ساعت سیستم بدن به هم می ریزد و درنهایت به مرگ منجر می شود. برای همین به مرکز تنظیم کننده دمای بدن در هیپوتالاموس مغز، ترموستات بدن هم می گویند که دما را زیر نظر دارد و در صورت لزوم با ارسال سیگنال به دیگر اندام ها، بدن را برای واکنش نشان دادن تحریک می کند. این اتفاق درپاسخ به گرما و بالارفتن دمای بدن فرایندی کاملا طبیعی است، ولی برخلاف تصور ما تعریق همیشه به علت گرما اتفاق نمی افتد و می تواند دلایل دیگری مانند بیماری هم داشته باشد که باید حواسمان به این بخش بیشتر باشد.

انواع غدد عرق

۲ نوع غدد عرق در بدن وجود دارد: آپوکرین و اکرین.

- **غدد عرق آپوکرین:** این نوع غدد عرق فقط در فولیکول های مو در قسمت هایی از بدن مانند زیر بغل، کشاله ران و پوست سر قرار دارند. عرق این غدد چرب و سنگین و بودار است.
- **غدد عرق اکرین:** این نوع غدد عرق به فراوانی در سراسر بدن یافت می شوند و عرقی بی بو و سبک تولید می کنند.

عرق کردن چگونه به بدن کمک می کند؟

- دمای بدن را تا سطح مناسب تنظیم و از گرم شدن بیش از حد بدن جلوگیری می کند.
- به دفع سموم بدن کمک و از بار اضافی سم در بدن جلوگیری می کند.
- منافذ پوست را تمیز و به از بین بردن آکنه و جوش های سر سیاه کمک می کند.
- سبب مرگ بسیاری از ویروس ها و باکتری ها می شود و تشکیل سنگ کلیه را کمتر می کند.

علت‌های تعریق

- **درجه حرارت بالا**
  دمای بالای بدن یا دمای بیرون شایع ترین علت تعریق است. همچنین می تواند به دنبال یک فعالیت بدنی شدید نیز اتفاق بیفتد.
- **خوراکی ها**
  عرق کردن ممکن است پاسخی به غذاهایی باشد که می خوریم مانند غذاهای ادویه دار و نوشیدنی های کافئین دار. به این نوع تعریق، تعریق چشایی می گویند.
- **احساسات و استرس**
  عواطف و شرایطی مانند خشم، ترس، خجالت، اضطراب و استرس عاطفی می توانند سبب تعریق شوند.
- **برخی بیماری ها و داروها**
  داروها و بیماری های خاصی وجود دارند که سبب افزایش تعریق می شوند مانند سرطان، عفونت، پرکاری تیروئید، هیپوگلیسمی یا پایین بودن سطح قند خون و داروهایی مانند آرام بخش ها، داروهای تب بر و هورمون های مصنوعی تیروئید.
- **یائسگی**
  نوسانات هورمونی مرتبط با یائسگی نیز می تواند سبب تعریق شود. زنان یائسه معمولا همراه با گرگرفتگی عرق هم می کنند.

عوارض تعریق زیاد

- عفونت های پوستی
- افزایش بوی بد بدن
- اثرات منفی اجتماعی و عاطفی

درمان‌های پزشکی برای تعریق زیاد

- وارد کردن شوک الکتریکی با روش یونتوفورزیس
- حذف غدد عرق با روش میرادرای
- استفاده از داروهای آنتی کولینرژیک
- حذف عصب های ناحیه ای که زیاد عرق می کند با جراحی
- استفاده از بوتاکس با تزریق سم بوتولینوم
- لیزردرمان

درمان‌های خانگی برای کاهش تعریق

- پوشیدن دو سه لایه لباس سبک در روزهای گرم که به پوست اجازه تنفس بدهد.
- حمام کردن روزانه برای پاک کردن عرق خشک شده روی بدن
- نوشیدن مقدار بیشتری آب درهنگام ورزش برای جایگزینی الکترولیت ها و مایعاتی که در اثر تعریق از دست می روند.
- محدود کردن مصرف غذاهایی که سبب افزایش تعریق می شوند.
- استفاده از دئودورانت ها، پودرهای ضدتعریق و پدعرق گیر برای زیربغل
- استفاده از محصولات دارای تانیک اسید
- پوشیدن لباس ها و کفش هایی با الیاف طبیعی
- استفاده از روش های آرامش بخش برای کم کردن استرس و اضطراب

یک درصد

بخش زیادی از عرق، آب است و فقط یک درصد آن را نمک و چربی تشکیل می دهد.

۳/۰۰۰/۰۰۰ غده

حدود ۳ میلیون غده عرق در سراسر بدن وجود دارد.

شایع ترین نواحی تعریق در بدن

- کف پا
- زیر بغل
- صورت
- کف دست ها

میزان استاندارد تعریق

میزان تعریق در افراد متفاوت است. با این حال تعریق بیش از اندازه یا خیلی کم می تواند شرایط غیرمعمولی را برای فرد رقم بزند و پیامدهایی به دنبال داشته باشد.

- **هایپرهیدروزیس:** عارضه تعریق بیش از حد زیر بغل، دست ها و پاهاست. این وضعیت نگرانی خاصی ایجاد نمی کند و فقط می تواند از نظر روانی برای فرد شرم آور باشد و او را از انجام کارهای روزمره اش باز دارد.
- **هیپوهیدروزیس:** شرایطی است که فرد در آن عرق نمی کند. درحالی که عرق راهکار بدن برای رهاسازی گرمای اضافی است و می تواند سبب کم آبی شود و خطر گرمازدگی را افزایش دهد.

الگوی تعریق در دهه‌های مختلف زندگی

میزان تعریق افزون بر شرایط جسمی و روحی متأثر از سن نیز هست و در دهه های مختلف زندگی تغییر می کند.

دهه ۲۰ و ۳۰
در اوایل بزرگ سالی، غدد عرق معمولا در فعال ترین حالت خود قرار دارند. در این دوره سوخت و ساز بدن بالاست، توده عضلانی نسبتا حجیم و سطح هورمون ها به ویژه استروژن و تستوسترون پایدار است. معمولا فرد هنگام ورزش یا استرس بیشتر عرق می کند. هرچند بدن این توانایی را دارد که به خوبی دمای خود را تنظیم کند، مگر اینکه بیماری زمینه ای خاصی داشته باشد.

دهه ۴۰ و ۵۰
هورمون ها نقش بسیار مهمی در تنظیم تعریق دارند و تغییرات استروژن و پروژسترون می تواند تغییرات زیادی را در بدن ایجاد کند، ازاین رو بسیاری از افراد به ویژه زنان در میزان و زمان تعریق خود تغییراتی احساس می کنند. برای نمونه در دوره پیش یائسگی و یائسگی تنظیم دمای بدن مختل و سبب گرگرفتگی یا تعریق شبانه می شود. از طرفی با ورود به میان سالی، سطح هورمون تیروئید هم افزایش می یابد که می تواند دمای پایه بدن را بالا ببرد و سبب تعریق بیشتر شود. کاهش تدریجی تستوسترون در مردان هم در این دوره سنی می تواند تغییراتی را در آن ها ایجاد کند.

دهه ۶۰ به بعد
با بالارفتن سن ممکن است فعالیت غدد عرق کمتر شود و فرد کمتر عرق کند. همچنین ممکن است بدن در خنک کردن خودش کارآیی کمتری داشته باشد. مشکلی که سبب می شود افراد مسن در برابر بیماری هایی مانند گرمازدگی و سکته گرمایی آسیب پذیرتر شوند.