

نبرد تن به تن با گرما

به جای مقابله با غدد تعریق، عملکرد آن ها را مدیریت کنیم

چرا عرق می کنیم؟

عرق کردن نوعی واکنش دفاعی بدن در برابر عوامل مختلف بیرونی یا درونی است که با افزایش دمای بدن همراه است و تعریق کمک می کند بدن خنک و دمای آن به حد تعادل برسد. از این رو اگر قرار باشد با روشی مانع تعریق شویم، عملکرد دستگاه های بدن که بر روی دمای ۳۷ درجه تنظیم شده است، مختل خواهد شد.

مشکل تعریق کجاست؟

بیشتر افرادی که به دنبال جلوگیری از تعریق هستند، جدا از خیس شدن لباسشان و حس بدی که این موضوع در زمان فعالیت اجتماعی به آن ها می دهد، از بوی بد عرق رنج می برند. عرق ترکیبی از آب و نمک و املاح است که بوی خاصی ندارد. آنچه سبب می شود تا عرق بوی نامطبوعی بگیرد ترکیب آن با باکتری های روی پوست است. همچنین وقتی میزان تعریق زیاد می شود بدن در معرض ابتلا به عفونت های پوستی قرار می گیرد.

چه عواملی سبب تعریق می شود؟

عوامل زیادی سبب تعریق بدن و کم و زیاد شدن میزان آن می شوند، مانند:

- گرمای هوا
- تحرک و فعالیت های بدنی
- خوردن غذای داغ یا پرادویه (طبع گرم)
- عوامل احساسی و عاطفی مانند ترس و استرس
- مصرف برخی داروها
- تغییرات هورمونی مانند یائسگی، بارداری و بلوغ
- برخی بیماری ها و تب
- پوشیدن لباس های نامناسب مانند الیاف مصنوعی
- داشتن اضافه وزن
- میزان رطوبت محیط

چه زمانی تعریق بیمارگونه است؟

تعریق یک فرایند طبیعی در بدن همه موجودات است؛ نوعی عملکرد شبیه ترموستات خودرو. بنا بر این مقدار معمول آن نه تنها طبیعی بلکه ضروری است. ولی اگر تعریق با نشانه های دیگری همراه باشد باید آن را جدی گرفت و به پزشک مراجعه کرد.

- تعریق شبانه
- عرق کردن در تمام طول روز
- تعریق نامتقارن، مانند عرق کردن در یک دست
- تغییر ناگهانی در میزان تعریق
- تعریق پس از مصرف دارو
- تعریق همراه با نشانه های دیگری مانند سرفه و بی خوابی

دئودورانت طبیعی چیست؟

برای خوشبو کردن عرق می توان به جای استفاده از دئودورانت های شیمیایی از جایگزین های طبیعی آن استفاده کرد، مانند:

خمیر جوش شیرین با آب

جوش شیرین را با آب مخلوط کنید. غلظتش که در حد خمیر دندان شد، آن را زیر بغل خود بمالید و پس از ۲۵ دقیقه بشویید.

محلول سرکه یا آبلیمو

سرکه یا آبلیمو را شب زیر بغل خود بمالید و صبح که بیدار شدید آن را با آب و صابون بشویید.

خمیر گردو و اکالیپتوس

از ترکیب گردو و اکالیپتوس خمیری درست کنید و بیست دقیقه ای زیر بغل خود بمالید.

چای مریم گلی

مصرف روزانه چای مریم گلی هم به کم شدن میزان عرق و خوشبو شدن آن کمک می کند.

خمیر نمک با آب

نمک را با آب خیس کنید تا حالت چسبنده پیدا کند. سپس زیر بغل خود بمالید و بگذارید بیست دقیقه ای باقی بماند. سپس آن را بشویید.

روغن های طبیعی

روغن های طبیعی مانند نارگیل، درخت چای و نعناع را به قسمت هایی مانند زیر بغل بمالید که بیشتر عرق می کنند.



تفاوت دئودورانت با ضد تعریق؟

برای کنترل میزان تعریق و از بین بردن بوی بدن آن دو نوع محصول در بازار وجود دارد که افراد بنا بر نیاز خود از آن ها استفاده می کنند.

- **دئودورانت ها** به علت خاصیت ضد میکروبی که دارند، از بوی بد بدن جلوگیری می کنند ولی اثری بر میزان تعریق ندارند.
- **ضد تعریق ها** که معمولاً به صورت رولی یا افشانه ای در بازار عرضه می شوند هم زمان سبب کنترل میزان تعریق و بوی بدن می شوند.

دئودورانت ها و ضد تعریق ها خطر دارند؟

دئودورانت ها و ضد تعریق ها دارای ترکیباتی هستند که برای بدن بی خطر نیستند. بنابراین باید در مصرفشان احتیاط کرد.

آلومینیوم

سبب بسته شدن غدد عرق و از بین رفتن باکتری ها می شود ولی بافت سینه آن را جذب می کند و سبب بزرگ شدن تومورها و بروز سرطان سینه می شود.

پارابن

یکی از ترکیباتی است که استفاده طولانی مدت از آن سبب ابتلا به سرطان می شود.

فتالات

استفاده زیاد از این ماده ممکن است سبب ناباروری در مردان و زنان شود و بر هوش کودکان و ابتلا به آسم اثر بگذارد.

تریکلوزان

سبب بروز بیماری های قلبی و به هم خوردن تعادل هورمون ها می شود.

عطر

برخی از عطرها می توانند در این محصولات، به علت دارا بودن مواد شیمیایی، ممکن است سبب بروز حساسیت و سوزش پوست شود.

تعریق زیاد درمانی دارد؟

اگر تعریق بیش از اندازه و بیمارگونه باشد، پزشکان از روش هایی برای کنترل آن استفاده می کنند.

- 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 یا تزریق سم بوتولینوم
- لیزر درمانی

شایع ترین نواحی تعریق

- کف پا و دست
- صورت به ویژه پیشانی
- زیر بغل
- کشاله ران

تعریق را می توان کنترل کرد؟

تعریق را نمی توان و نباید حذف کرد ولی می توان با راهکارهایی میزان آن را کم و از بوی بدن آن پیشگیری کرد.

خوردن شام سبک

غذای سبک بخورید تا دستگاه گوارش مجبور نباشد در طول شب فعالیت زیادی داشته باشد و سموم را به شکل عرق از بدن دفع کند.

کاهش مصرف نوشیدنی های کافئین دار

برخی نوشیدنی ها مانند چای، قهوه و نوشابه های گازدار سبب افزایش تعریق در فصل های گرم می شوند. پس میزان مصرف آن ها را به کمترین میزان برسانید.

پوشیدن لباس نخی روشن

لباس هایی با الیاف طبیعی مانند کتان یا پنبه بپوشید که رنگی روشن دارند و گشاد هم هستند. این الیاف عرق را به خوبی به خود می گیرند و تولید گرما نمی کنند.

کاهش استرس

تنش های بیش از حد روزانه و استرس سبب تعریق بیشتر می شود. پس اگر می خواهید کمتر عرق کنید، آرام تر باشید و استرس خود را کنترل کنید.

نوشیدن آب خیلی سرد

برخلاف تصور عمومی، مصرف نوشیدنی های خیلی سرد سبب تغییرات شدید دما در بدن و تعریق بیشتر می شود. از این رو باید آبی را برای نوشیدن انتخاب کنید که کمی دمای آن از ولرم کمتر باشد.

مصرف متعادل پروتئین

هرچه غذایی که مصرف می کنید حاوی پروتئین بیشتری باشد، دمای بدن تا بالاتر می رود و بیشتر عرق می کنید. پس میزان مصرف غذاهای پروتئینی را در هوای گرم کمتر کنید.

توجه به نظافت شخصی

موهای زائد محل مناسبی برای رشد باکتری های تولیدکننده بوی بد هستند. پس موی محل هایی مانند زیر بغل را همیشه تمیز کنید. روش های زیادی برای این کار وجود دارد که استفاده از پودرهای بهداشتی قدیمی بهترین گزینه است.

استفاده از دئودورانت ها

دئودورانت ها نه تنها بوی نامطبوع عرق را از بین می برند بلکه میزان تعریق را هم تنظیم می کنند. ولی باید حواستان به نوع آن ها باشد. بهتر است نوع بدون آلومینیوم آن را انتخاب کنید.

گرفتن دوش آب سرد

دوش آب گرم پوستتان را تمیزتر ولی تعریقتان را بیشتر می کند. به ویژه پس از ورزش شدید. بهتر است دوش آب سرد بگیرید تا هم دمای بدن تا پایین بیاورد و هم تعریقتان را کمتر کند.

فاصله گرفتن از ممنوعه ها

مصرف الکل، سیگار و مواد مخدر با ایجاد تأخیر در گردش خون، کنترل تعریق را برای بدن سخت می کنند. بنابراین تا می توانید از این ممنوعه ها فاصله بگیرید.

نوشیدن آب زیاد

مصرف زیاد آب در این روزهای گرم سبب می شود تا مواد معدنی، بیش از اندازه مورد نیاز، از بدن خارج و سموم و مواد زائد نیز دفع شوند.

خوردن غذاهای کم ادویه

ادویه ها طبع گرم و خشکی دارند و دمای بدن را افزایش می دهند و تعریق را زیاد می کنند. همچنین غذاهایی که شیرین، تند و تیز یا صنعتی و فراوری هستند. پس غذاهایی با طبع ملایم، سالم و طبیعی را در رژیم روزانه خود بگنجانید.

چند باور اشتباه درباره تعریق

زیر بغل بیشتر از نقاط دیگر بدن عرق می کند.

واقعیت این است که تعریق زیر بغل کمتر از یک درصد از میزان تعریق طبیعی بدن را شامل می شود.

تعریق زیاد یا کم نشانه بدی نیست.

واقعیت این است که کمتر یا بیشتر از حد عرق کردن می تواند نشانه ای از اختلالات جدی در بدن باشد.

تعریق سموم بدن را دفع می کند.

واقعیت این است که کبد و کلیه ها مسئولیت عمل دفع ۹۵ درصد از سموم و مواد مضر در بدن را دارند و تعریق هیچ ارتباطی با دفع سموم بدن ندارد.

مردان بیشتر از زنان عرق می کنند.

واقعیت این است که تعریق ارتباطی با جنسیت ندارد.

تعریق بوی بدی دارد.

واقعیت این است که تعریق از خود بویی ندارد و دلیل بوی بدن وجود باکتری های سطح پوست و واکنش شیمیایی آن ها با عرق است.

تعریق زیاد وزن را کاهش می دهد.

واقعیت این است که تعریق زیاد سبب چربی سوزی نمی شود و تنها آب از بدن خارج می شود.