

## دلایل و راه های جلوگیری از عرق بیش از حد

عرق کردن زیر بغل مشکلی است که اغلب افراد را آزار می دهد و آنها نمی دانند برای درمان و جلوگیری از عرق کردن زیر بغل چه کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، تعریق از طریق زیر بغل یک فرآیند طبیعی برای حفظ دمای ایده آل بدن می باشد. ولی تعریق زیر بغل وقتی زیاد باشد به یک مشکل اساسی تبدیل میشود. در ادامه علل و روش های درمانی تعریق را به شما خواهیم گفت.

اصلا عرق چیست و چرا عرق می کنیم؟

عرق توسط غدد زیر پوست به اسم «اکراین» و «آپوکراین» تولید می شود. عرق واکنش طبیعی بدن در مقابل گرماست. درواقع بدن با عرق کردن می خواهد خود را خنک کند. بیشتر حجم عرق را آب تشکیل می دهد. البته در عرق اسید لاکتیک، اوره و مقدار کمی مواد معدنی دیگر مانند سدیم، پتاسیم و... نیز وجود دارد. عرق به غیر نقش خنک کردن بدن، پوست را نرم و مرطوب می کند. یک فرد بالغ می تواند تا ۱۴ لیتر در روز عرق کند. اما چه عواملی باعث می شوند عرق کنیم؟!

گرما  
تحرك و فعالیت های فیزیکی  
خوردن غذای داغ یا تند  
عوامل احساسی و عاطفی مانند ترس و استرس  
عوارض جانبی داروها  
بیماری و تب  
تغییرات هورمونی مانند یائسگی، بارداری، بلوغ و...  
پوشیدن لباس از الیاف مصنوعی  
داشتن اضافه وزن

اما گاهی پیش می آید که بیش از حد تعریق میکنیم، علل تعریق بیش از حد چه چیز هایی میتواند باشد؟

### ۱. بیماری هایپریدروزیس (Hyperhidrosis)

علت عرق زیاد ممکن است بیماری هایپریدروزیس باشد؛ نوعی بیماری که در آن فرد بیش از حد مورد نیاز بدن عرق می کند. به طوری که از زندگی عادی باز می ماند. این بیماری می تواند در هر زمان و بدون هیچ دلیل مشخصی بروز کند. هایپریدروز بر تمامی بدن یا بر ناحیه ای خاص (دست، پا، صورت و...) تاثیر می گذارد.

در برخی موارد بیماری تعریق شدید می تواند به علت اثرات جنبی برخی بیماری ها باشد. با این حال هنوز مشخص نیست که علت اصلی این بیماری چیست. چند درمان برای این بیماری پیشنهاد می شود که کمی پایین تر در این باره توضیح خواهیم داد.

### ۲. غدد تعریق بیشتر

هر که بامش بیش، برفش بیشتر! اگر احساس می کنید که بیش از یک انسان معمولی عرق می کند احتمالا به این دلیل است شما در زیر پوست خود غدد عرق بیشتری قایم کرده اید.

### ۳. رژیم های غذایی

تغذیه شما بر کارکرد بدن شما تاثیر می گذارد. مثلا وقتی غذاهای تند می خورید بدن شما فکر می کند که گرم شده و نیاز است که غدد عرق را فعال کند. به همین دلیل بیش از حد معمول عرق می کنید.

### ۴. دما و رطوبت بالا

روزهای گرم و مرطوب می تواند موجب تعریق بیش از حد شوند. همچنین در مناطق گرم و مرطوب مانند شهرهای ساحلی عرق کردن بیش از حد یک

امر شایع است. البته نوشیدن لباس‌های خنک نیز ریزش عرق را بیشتر می‌کند.

#### ۵. استرس زیاد

ما هر روز تحت فشارهای عصبی و انواع استرس هستیم. جلسات مصاحبه شغلی، خواستگاری، روزهای ارائه سمینار از جمله عوامل استرس‌زا هستند. استرس تپش قلب، جریان خون و دمای بدن را زیاد می‌کند. بدن برای خنک کردن خود، غدد عرق‌ریز را فعال می‌کند. بنابراین عرق کردن در این مواقع عادی بوده و برای سلامتی ما مفید است.

عرق کردن زیاد در این موقعیت‌ها را می‌توان با یک ضد عرق قوی کنترل کرد. البته این حالت می‌تواند نشانه هایپریدروز باشد و بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

#### ۶. ورزش و فعالیت‌های بدنی

ورزش و تحرک باعث می‌شود بیش از حد معمول عرق کنیم. همه این را می‌دانند. اما چه می‌شود که برخی در این مواقع بیشتر از دیگران عرق می‌کنند. میزان عرق در این مواقع به احتمال زیاد با اضافه وزن و تناسب اندام در ارتباط است. به این ترتیب که افرادی که اضافه وزن دارند بیشتر از عرق می‌کنند.

#### ۷. بارداری

بارداری با تغییر شدید در حالات روحی همراه است. همچنین در زمان بارداری ترشح هورمونی و سوخت‌وساز بدن افزایش پیدا می‌کند. به همین دلیل ریزش عرق در این مواقع بیشتر است. بدن برخی زنان حتی بعد از بارداری نیز به عرق کردن زیاد ادامه می‌دهد. در این زنان بدن تلاش می‌کند سطح هورمونی بدن را به حالت تعادل رسانده و آب اضافی را از دست بدهد.

#### ۸. یائسگی

افزایش دمای ناگهانی و تعریق شبانه از جمله شایع‌ترین مشکلات دوران یائسگی است. پزشکان بر این باورند که این تغییرات در اثر تغییرات در سطح هورمونی بدن اتفاق می‌افتد.

#### ۹. ابتلا به دیابت

افراد مبتلا به دیابت بیشتر از حد معمول عرق می‌کنند. این پدیده دو دلیل دارد. یکی اینکه کسانی که به دیابت مبتلا هستند معمولاً اضافه وزن دارند. سوخت‌وساز بدن به دلیل وزن اضافه افزایش پیدا کرده در نتیجه ریزش عرق نیز بیشتر می‌شود.

دلیل دوم هم به دلیل بالا بودن گلوکز خون در این افراد است. وقتی سطح گلوکز خون برای مدتی بیش از حد مجاز بالا رود، نوروها آسیب می‌بینند. نوروهای آسیب دیده نیز باعث اختلال در غدد عرق‌ریز می‌شوند.

#### ۱۰. بلوغ

بدن انسان در سن بلوغ دچار تغییرات اساسی می‌شود. بمی صدا، روییدن موها و البته تغییر در سطح هورمون‌های بدن. این تغییرات باعث افزایش سطح استرس شده و باعث می‌شود مکانیزم دفاعی عرق ریختن فعال شود.

#### ۱۱. داروها

داروها دارای عوارض جانبی هستند و یکی از عوارض جانبی داروها هم عرق ریختن زیاد است. به این اثر، دیافورز گفته می‌شود. پس اگر دارو مصرف می‌کنید و زیادی عرق می‌کنید بهتر است با پزشک خود مشورت کنید که آیا عرق‌ریزش شما ناشی از مصرف دارو است یا خیر.

چگونه از تعریق زیر بغل جلوگیری کنیم؟

به گزارش هلت لاین، چندین روش طبیعی و بدون نسخه برای کاهش یا از بین بردن عرق زیر بغل وجود دارد. برخی از این موارد عبارتند از:

از ضد تعریق‌های موضعی استفاده کنید

آیا از لکه‌های عرق روی پیراهن و تیشرت‌های خود خسته شده‌اید؟ سعی کنید استفاده از دئودورانت را کنار گذاشته و به ضد عرق روی آورید. دئودورانت ممکن است بوی زیر بغل را از بین ببرد، اما برای جلوگیری از تعریق کامل طراحی نشده است.

ضدعرق‌ها ضمن از بین بردن باکتری‌های ایجادکننده بو مانع تولید عرق زیر بغل توسط غدد عرق می‌شود که می‌تواند به کاهش ناراحتی شما کمک کند. با این حال، برای برخی از افراد ضدعرق‌های بدون نسخه کارایی لازم را ندارند.

در صورت عدم وجود اثربخشی لازم ضدعرق های معمولی دنبال ضدعرق های قوی تر با مقدار بالاتری از آلومینیم کلرید ماده فعال (حداقل ۱۳ درصد) باشید. در صورتی که این گزینه هم برای شما موثر واقع نشد بهتر است برای دریافت نسخه ضدعرق قوی با پزشک مشورت کنید.

استفاده درست از ضدعرق ها برای دریافت نتیجه درست ضروری است یعنی شما باید:

فقط روی پوست خشک و تمیز ضدعرق بمالید

شب هنگام بعد از حمام هنگامی که بدن خنک است از ضدعرق استفاده کنید. این کار اجازه می دهد تا ماده فعال اثر کامل خود را داشته باشد.

زیر بغل خود را اصلاح کنید زیرا موها مانع انجام کار ضدتعریق می شوند. (با این حال، بلافاصله قبل از استفاده زیر بغل را اصلاح نکنید زیرا ضدعرق می تواند پوست تازه اصلاح شده را تحریک کند.)

برای دریافت نتیجه لازم به ضدعرق ها زمان دهید زیرا احتمال می رود حداقل ۴ روز برای تجربه اثر کامل ضدعرقی آن زمان نیاز باشد.

بین دوش گرفتن و لباس پوشیدن صبر کنید

بعد از دوش گرفتن چند دقیقه منتظر بمانید سپس لباس بپوشید. این امر به ویژه در صورت دوش گرفتن با آب گرم یا زندگی در مناطقی با آب و هوای گرم و مرطوب گزینه بسیار مهمی است. اجازه می دهد بدن قبل از پوشیدن لباس سرد و خشک شود که از تعریق زیر بغل بلافاصله بعد از حمام جلوگیری می کند.

زیر بغل خود را اصلاح کنید

اصلاح کردن زیر بغل تعریق بیش از حد را کاهش می دهد. موها رطوبت را حفظ می کنند و موهای زیر بغل نیز از این قاعده مستثنی نیستند. اگر قبلاً عرق شدید زیر بغل را تجربه کرده اید گزینه اصلاح این ناحیه برای شما ضروری است. و اگر بطور مداوم در کنار عرق با بوی بد بدن نیز درگیر هستید اصلاح می تواند به کاهش یا از بین بردن آن کمک کند.

از مصرف مواد غذایی ایجادکننده عرق خودداری کنید

آیا می دانید رژیم غذایی بر میزان عرق کردن تاثیر می گذارد؟ و برخی از مواد غذایی می توانند باعث تولید عرق بیش از حد توسط بدن شوند. اگر بیش از حد عرق می کنید کاهش یا حذف مواد غذایی عرق آور در رژیم غذایی کمک کننده است.

مواد غذایی با فیبر کم سیستم گوارشی را مجبور به کار بیش از حد برای تجزیه مواد غذایی می کند. رژیم غذایی حاوی سدیم بالا به این معنی است که بدن تمام نمک را به شکل ادرار و عرق اضافی سم زدایی می کند و خوردن مواد غذایی حاوی چربی زیاد باعث گرم شدن قسمت داخلی بدن هنگام پردازش چربی می شود.

برخی از مواد غذایی و نوشیدنی های دیگر که می توانند باعث ایجاد عرق در زیر بغل شوند عبارتند از:

غذاهای فراوری شده  
مشروب و آبجو  
سیر و پیاز  
غذاهای حاوی چربی بالا  
کافئین  
غذاهای تند و اسپایسی  
بستنی

مواد غذایی کاهنده عرق را بیشتر مصرف کنید

برخی از مواد غذایی می توانند میزان عرق تولید شده توسط بدن را کاهش داده و غدد عرق بیش فعال را در این فرآیند آرام کنند. هنگامی که به دنبال کاهش عرق از طریق رژیم غذایی خود هستید مهم است بر مواد غذایی تمرکز کنید که از سیستم گوارش کار بیش از حد نمی کشد، همچنین مواد غذایی بخورید که سیستم عصبی را بیش از حد تحریک نمی کند و در عوض آن را آرام می کند.

برخی از مواد غذایی کاهش دهنده عرق که ممکن است بخواهید از آنها استفاده کنید عبارتند از:

آب

مواد غذایی حاوی کلسیم بالا (مانند لبنیات و پنیر)

بادام ها

موز

کشک

سبزیجات و میوه ها حاوی آب زیاد (به عنوان مثال هندوانه، انگور، طالبی، کلم بروکلی، اسفناج، گل کلم، فلفل دلمه ای، بادمجان و کلم قرمز)

روغن زیتون

جو دوسر

چای سبز

سیب زمینی های شیرین

هیدراته بمانید

نوشیدن مقدار زیادی آب و مصرف مواد غذایی حاوی آب زیاد می تواند ضمن خنک نگهداشتن بدن از تعریق زیاد زیر بغل نیز جلوگیری کند.

لباس های تنفسی و گشاد بپوشید

پوشیدن لباس های تنگ به ویژه لباس هایی که زیر بازوها قرار می گیرند باعث ایجاد لکه زیر بغل روی پیراهن می شود، همچنین باعث تولید بیش از حد عرق می شوند.

ضمن انتخاب لباس های راحت تر از پارچه هایی استفاده کنید که قابلیت تنفس دارند. این امر باعث خنکی زیر بغل می شود و از تعریق و لکه دار شدن لباس ها جلوگیری می کند.

کافئین را کنار بگذارید

کافئین باعث تحریک سیستم عصبی و افزایش تعریق می شود، همچنین فشار خون را افزایش می دهد، ضربان قلب را بالا می برد و غدد عرق را با دمای بالا تحریک می کند.

اگر از طرفداران قهوه یا سایر نوشیدنی های گرم حاوی کافئین هستید به احتمال زیاد عرق بیش از حد را تجربه می کنید زیرا نوشیدنی های گرم دمای بدن را افزایش داده و باعث تعریق می شوند، بنابراین سعی کنید برای کاهش عرق رگدن زیر بغل مصرف کافئین را کاهش یا قطع کنید.

سیگار نکشید

نیکوتین مصرفی هنگام سیگار کشیدن مانند کافئین دمای بدن را افزایش می دهد، ضربان قلب را سریع تر می کند و باعث کار بیش از حد غدد عرق می شود.

سیگار کشیدن با بسیاری دیگر از نگرانی های مربوط به بهداشت و سلامتی مانند بوی بد دهان، لکه دندان و سرطان ارتباط دارد، بنابراین ترک سیگار برای بهبود این شرایط بسیار موثر است.

اسپری های دئودورانت

خیلی ها فکر می کنند دئودورانت ها و ضد عرق ها تفاوتی با هم ندارند، ولی هنگام خرید آنها از داروخانه یا فروشگاه لوازم بهداشتی باید به این نکته توجه کنید که این دو نوع محصول با هم متفاوت اند.

ضد عرق ها ترکیباتی آلومینیوم دار دارند که منافذ غدد عرق را در سطح پوست مسدود می کنند، بنابراین عرق نمی تواند در سطح پوست ترشح شود، اما دئودورانت ها با از بین بردن باکتری های سطح پوست، مانع ایجاد عرق زیر بغل و بوی بد می شوند.

وقتی عرق به وسیله این باکتری ها تجزیه می شود، بدن بوی بدی می گیرد. به شما توصیه می کنیم دئودورانت را بخرید، چون با عرق کردن طبیعی تداخل نمی کند، زیرا شما برای خنک شدن در تابستان به عرق کردن نیاز دارید. عرق کولر طبیعی بدن شماست.

اسپری ها و مام های مردانه اغلب بوی تندتری دارند، ولی انواع زنانه آن رایحه های ملایمتری دارند. اصولاً تفاوتی میان محصولات ضد عرق زنانه و مردانه وجود ندارد و ترکیبات شیمیایی هر دو یکی است، فقط بوی آنها مطابق سلیقه آقایان و بانوان متفاوت است.

کودکان هم اغلب با مشکل تعریق زیاد و بوی بد بدن روبرو نیستند، لذا نیازی به استفاده از این محصولات ندارند.

اسپری های ضد عرق و دئودورانت ها در دسرهایی هم برای بعضی ها دارند و آن هنگامی است که پوست شما به مواد شیمیایی این محصولات حساسیت

داشته باشد. خارش، قرمزی پوست و حتی خشکی پوست نشانه حساسیت به دئودورانت‌ها و مام‌ها و اسپری‌های ضد عرق است.

باید به طرفداران مام‌ها بگوییم که لازم است چند ساعت پس از مالیدن مام روی پوست، محل را با آب و صابون بشویید. با این روش، مواد شیمیایی آن از روی پوست‌تان پاک شده و فرصت پیدا نمی‌کنند تا وارد منافذ پوستی شما شده و حساسیت پوستی ایجاد کنند. سپس می‌توانید لایه‌ای جدید از مام را روی پوست خود بمالید.