

با تعریق کف دست چه کنیم؟

تعریق یکی از ابزارهای اساسی تنظیم دمای بدن محسوب می شود. با این حال تعریق بیش از حد می تواند منجر به آزار فرد و حتی اطرافیان وی شود. در این میان درمان های خانگی ممکن است بسیار کمک کننده باشند، اما تنها پزشک است که می تواند بهترین توصیه ها را در خصوص علل این اختلال و چگونگی درمان آن به بیمار ارائه دهد.

به گزارش سایت خبری پرسون، تعریق یکی از ابزارهای اساسی تنظیم دمای بدن محسوب می شود. با این حال تعریق بیش از حد می تواند منجر به آزار فرد و حتی اطرافیان وی شود. در این میان درمان های خانگی ممکن است بسیار کمک کننده باشند، اما تنها پزشک است که می تواند بهترین توصیه ها را در خصوص علل این اختلال و چگونگی درمان آن به بیمار ارائه دهد.

از جمله ناخوشایندترین انواع این اختلال تعریق بیش از حد از کف دست به شمار می رود زیرا می تواند احوالپرسی با دیگران و دست دادن با آنها را تبدیل به بزرگترین کابوس زندگی روزمره افراد کند. علت این امر نیز کاملاً مشخص است. اگر دست هایمان دائماً خیس باشند، چیزی به سادگی دست دادن هم می تواند باعث اضطراب شود.

در صورتی که دستان شما به طور مکرر عرق می کنند یا در قسمت های دیگر بدن نیز تعریق بیش از حد دارید که ناشی از افزایش دمای بدن نیست، ممکن است به هایپرهیدروزیس مبتلا باشید. این وضعیتی است که با تعریق بدون دلیل مشخص مشخص می شود و زندگی اجتماعی فرد را مختل می کند.

تمامی اطلاعاتی که در ادامه در اختیار علاقه مندان قرار داده می شوند از طریق وب سایت مرکز ملی اطلاعات زیست فناوری آمریکا قابل دسترسی هستند.

دلایل عرق کردن دست ها

در مورد مبتلایان به هایپرهیدروزیس، فعالیت بیش از حد غدد عرق باعث تعریق غیر قابل کنترل می شود. گفتنی است که این پاسخ ارتباطی به دمای داخل بدن، محیط و یا سطح فعالیت بدنی ما ندارد. در واقع فرقی نمی کند که محیط اطرافمان خنک باشد یا بسیار گرم. در صورت ابتلا به این اختلال دستانمان به شدت عرق خواهد کرد.

بسیاری از افراد از تعریق خفیف کف دست به عنوان یک نگرانی جدی صرف نظر می کنند. هرچند این وضعیت همیشه نشان دهنده یک مشکل در دسر آفرین نیست، گاهی اوقات تعریق بیش از حد می تواند نشانه یک بیماری زمینه ای مهم باشد، مانند:

دیابت
یائسگی/گرگرفتگی
قند خون پایین
تیروئید پرکار
حمله قلبی
مشکلات سیستم عصبی
عفونت

هنگامی که تعریق ناشی از یک مشکل اساسی باشد، ممکن است علائم دیگری نیز داشته باشیم. اگر تعریق با لرز، درد قفسه سینه، حالت تهوع، سبکی سر یا تب همراه شود، بیمار باید سریعاً به پزشک مراجعه کند. همچنین اگر تعریق به یکباره تشدید شود یا زندگی روزمره فرد را مختل کند نیز بهتر است مراجعه به پزشک در اولویت قرار گیرد.

درمان های خانگی موثر برای مقابله با تعریق دست

چندین ترفند و درمان خانگی کاربردی وجود دارند که می توانند به میزان قابل توجهی تعریق از کف دست را کاهش دهند.

به طور معمول محصولات ضد تعریق همچون انواع مام و اسپری با تعریق از ناحیه زیر بغل مرتبط هستند. این در حالی است که چنین محصولاتی برای جلوگیری از تعریق در نواحی مختلف بدن از جمله دست ها نیز بسیار کاربردی و مفید خواهند بود. در نتیجه اگر با تعریق بیش از حد مشکل دارید، برای کاهش خستگی دائمی دست هایتان از انواع محصولات ضد تعریق کمک بگیرید.

ابتدا با یک ضد تعریق با قدرت معمولی شروع کنید. در ادامه اگر به نتیجه دلخواه نرسیدید، محصول مورد استفاده خود را به یک ضد تعریق درمانی با قدرت بالینی تغییر دهید. لازم به ذکر است که ضد تعریق ها زمانی بهترین عملکرد را دارند که پیش از خواب شبانه استفاده شوند، زیرا در این حالت بدن فرصت بیشتری برای جذب آنها دارد. این محصولات در واقع با ارسال سیگنال به بدن برای توقف فرآیند تعریق عمل می کنند.

در نهایت اگر هیچ یک از محصولات موجود در بازار پاسخ مد نظر شما را به همراه نداشته باشند، باید با پزشک خود در مورد یک ضد تعریق تجویزی مشورت کنید.

جوش شیرین

جوش شیرین یک راه سریع و ارزان برای کاهش تعریق دست است. اکثر مردم همیشه یک جعبه جوش شیرین در آشپزخانه یا حمام خود دارند. با وجود آن که اثربخشی جوش شیرین در تمیز و سفید کردن دندان ها کاملاً شناخته شده است، اما بسیاری ممکن است متوجه تاثیر ویژه آن به عنوان یک ضد تعریق و دئودورانت نباشند. از آنجایی که جوش شیرین ترکیبی قلیایی است، می تواند تعریق را کاهش داده و باعث شود که عرق به سرعت تبخیر شود. برای این منظور دو قاشق چایخوری جوش شیرین را با آب مخلوط کنید تا ماده ای خمیری ایجاد شود. حدود پنج دقیقه خمیر را روی دستان خود بمالید و سپس آن را بشویید.

سرکه سیب

اگر مبتلا به هایپریدروزیس هستید، سرکه سیب ارگانیک می تواند کف دست های عرق کرده شما را با متعادل کردن سطح pH در بدن خشک نگه دارد. برای دست یابی به این هدف می توانید کف دست خود را با سرکه سیب پاک کنید. همچنین بهتر است اجازه دهید که این ترکیب یک شب روی دست ها بماند تا بهترین اثر را از خود نشان دهد. افزودن ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب به رژیم غذایی روزانه نیز بسیار توصیه می شود. مصرف سرکه سیب با عسل و آب یا آب میوه طعم بهتری خواهد داشت.

گیاه مریم گلی

افزودن برگ مریم گلی به غذا یا نوشیدن چای مریم گلی می تواند به کاهش تعریق دست کمک کند. علاقه مندان به استفاده از خواص جادویی این گیاه می توانند مریم گلی خشک را در بسته بندی پارچه ای در جیب یا کیف خود حمل کنند و در صورت تعریق دست خود را دور آن قرار دهند تا عرق جذب و از تعریق بیش از حد جلوگیری شود. خاصیت قابض مریم گلی چربی اضافی پوست را از بین می برد و از تعریق پیشگیری می کند.

این خاصیت در عین حال می تواند بوی ناشی از تعریق را هم کاهش دهد. برای دستیابی به بهترین نتیجه ممکن، یک مشت برگ مریم گلی را در آب بریزید و سپس دستان خود را حدود ۲۰ دقیقه در این مخلوط خیس کنید. گزینه دیگر نوشیدن چای مریم گلی است. اما از آنجایی که مریم گلی یک گیاه دارویی است، قبل از نوشیدن این چای با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید تا از عدم تداخل آن با داروهای مصرفی مطمئن شوید.

منبع: عصرایران