

تعریق شبانه (**Night Sweats**) دوره های مکرر تعریق بسیار شدید در طول خواب است، به اندازه ای سنگین که لباس شب یا رختخواب شما را خیس کند. تعریق اغلب به دلیل یک بیماری یا زمینه ای ایجاد می شوند.

گاهی اوقات ممکن است پس از تعریق شدید از خواب بیدار شوید، به خصوص اگر زیر پتوهای زیادی بخوابید یا اتاق خواب شما خیلی گرم باشد. اگرچه ناراحت کننده است، اما معمولاً این اپیزودها عرق شبانه محسوب نمی شوند و نشانه یک بیماری یا زمینه ای نیستند.

تعریق شبانه معمولاً با علائم نگران کننده دیگری مانند تب، کاهش وزن، درد در یک ناحیه خاص، سرفه یا اسهال رخ می دهد.

یکی از علائم تشخیص علت تعریق شبانه انجام آزمایش چکاپ می باشد، که می توانید آزمایش چکاپ خود را در آزمایشگاه نیکو انجام دهید.

علت تعریق شبانه چیست؟

دلایل زیادی برای تعریق شبانه وجود دارد. بیشتر آنها جدی نیستند. در برخی موارد، تعریق شبانه نشانه یک بیماری است. در برخی دیگر، ممکن است ناشی از دارویی باشد که شما مصرف می کنید.

شایع ترین علل تعریق شبانه مربوط به تغییرات هورمونی در زنان است، مانند:

- یائسگی یا قبل از یائسگی
- سندرم پیش از قاعدگی (PMS)
- بارداری

علل دیگر عبارتند از:

- اضطراب و استرس
- اختلالات خواب مانند آپنه خواب
- برخی از عفونت ها، از جمله آنفولانزا (آنفلوانزا)، COVID-19 و سل
- برخی از انواع سرطان، مانند لنفوم غیر هوچکینز یا لوسمی
- سکته
- بیماری تیروئید
- هیپرهدروزیس ایدیوپاتیک - وضعیتی که در آن بدن به طور مداوم و بدون هیچ دلیل مشخصی عرق زیادی تولید می کند.

برخی از داروها همچنین می توانند باعث تعریق شبانه شوند، از جمله:

- داروهایی که برای کاهش تب استفاده می شوند، مانند پاراستامول و آسپرین
- داروهای ضد افسردگی
- داروهای دیابت
- داروهای مورد استفاده برای درمان فشار خون بالا
- داروهای استروئیدی مانند پردنیزولون
- برخی از درمان های سرطان
- متادون (برای درمان وابستگی به مواد افیونی استفاده می شود)
- برخی از عفونت های جدی نیز می توانند باعث تعریق شبانه شوند، از جمله:
 - سل، یک عفونت بسیار مسری که معمولاً ریه ها را تحت تاثیر قرار می دهد
 - اندوکاردیت، عفونت در دریچه های قلب
 - استئومیلیت، عفونت در استخوان ها
- بروسلوز، عفونتی که می توانید از حیوانات مبتلا به بروسلوز یا محصولات غیر پاستوریزه از حیوانات آلوده دریافت کنید.
- اچ آی وی

- عفونت های قارچی

- مونونوکلئوز عفونی

سرطان ها و برخی از انواع عفونت ها نیز علائم قابل توجه دیگری ایجاد می کنند. که شامل موارد زیر هستند:

- لرز و تب

- درد عضلات و مفاصل

- بدن درد

- ضعف عمومی یا خستگی

- کاهش وزن

- کمبود اشتها عفونت های جدی

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر زمانی که هوا گرم نیست تعریق شبانه دارید، باید به پزشک مراجعه کنید - به خصوص اگر متوجه علائم

دیگری مانند علائم زیر شدید:

- کاهش وزن غیر قابل توضیح

- تب

- درد در یک منطقه خاص

- سرفه

- اسهال

پزشک شما ممکن است شما را برای آزمایش هایی معرفی کند تا علت جدی علائم شما را رد کند.

تشخیص علت تعریق شبانه چگونه انجام می شود؟

پزشک شما از چندین روش مختلف برای تعیین علت تعریق مکرر یا مخرب شبانه استفاده می کند. اینها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- در مورد علائم، سابقه سلامتی و داروهای خود صحبت کنید

- مرور تاریخچه خانوادگی خود

- انجام معاینه فیزیکی

- درخواست آزمایش های چکاپ آزمایشگاهی یا تصویربرداری برای تعیین وضعیت سلامت زمینه ای

در صورت مشکوک بودن به یک بیماری زمینه ای که نیاز به درمان تخصصی دارد، پزشک ممکن است شما را به یک متخصص ارجاع دهد.

تعریق شبانه چگونه درمان می شود؟

برای درمان تعریق شبانه، پزشک اقداماتی را برای شناسایی و رفع علت اصلی آن انجام خواهد داد. برنامه درمانی

شما به تشخیص خاص برای شما بستگی دارد. موارد زیر علل رایج تعریق شبانه با گزینه های درمانی بالقوه است:

یائسگی: تغییرات سبک زندگی، مانند خوابیدن در اتاق های خنک و پرهیز از الکل، ممکن است به گرگرفتگی و

تعریق شبانه کمک کند. اگر این ها کافی نیستند، هورمون درمانی ممکن است به کاهش تعداد گرگرفتگی هایی

که تجربه می کنید کمک کند و علائم دیگر را کاهش دهد. پزشک شما همچنین ممکن است داروهای دیگری

مانند پاروکستین و گاباپنتین را برای گرگرفتگی تجویز کند. ونلافاکسین همچنین برای تعریق شبانه به صورت

غیرقابل برچسب استفاده می شود.

عفونت زمینه ای: بسته به نوع عفونتی که دارید، آنتی بیوتیک ها، داروهای ضد ویروسی یا سایر داروها ممکن است

به درمان آن کمک کنند.

سرطان: پزشک ممکن است ترکیبی از داروهای شیمی درمانی، جراحی یا سایر درمان ها را توصیه کند. از آنجایی

که این درمان ها همچنین می توانند باعث تعریق شبانه شوند، ممکن است علاوه بر آن با هورمون درمانی یا سایر

داروها درمان شوند.

اضطراب: پزشک شما ممکن است داروهایی مانند داروهای ضد اضطراب یا داروهای ضد افسردگی را تجویز کند.

آنها همچنین ممکن است درمان را توصیه کنند.

پرکاری تیروئید: برای درمان پرکاری تیروئید از داروها، درمان با ید رادیواکتیو یا گاهی جراحی استفاده می شود.

داروها: پزشک ممکن است دوز مصرفی شما را تنظیم کند یا یک داروی جایگزین را توصیه کند.

مصرف الکل یا کافئین یا مصرف مواد مخدر: محدود کردن یا اجتناب از این مواد ممکن است به کاهش تعریق

شبانه کمک کند. در برخی موارد، پزشک ممکن است داروها را تجویز کند یا درمان را برای کمک به ترک توصیه

کند.

همچنین ممکن است پزشک به شما توصیه کند عادات خواب خود را تنظیم کنید. برداشتن پتو از رختخواب،

پوشیدن لباس خواب سبکتر یا باز کردن پنجره در اتاق خواب ممکن است به پیشگیری و کاهش تعریق شبانه

کمک کند. همچنین ممکن است استفاده از تهویه مطبوع یا پنکه یا پیدا کردن مکان خنک تری برای خواب کمک

کند.

سایر مواردی که در کنترل تعریق شبانه میتواند کمک کننده باشد عبارتند از:

ملحفه ها و پتوهای مخمل یا سنگین با ملحفه های نازک، یا حتی ملحفه های ضد رطوبت جایگزین کنید.

زمان ورزش را تنظیم کنید. فعالیت بدنی درست قبل از خواب می تواند به افزایش تعریق در شب کمک کند.

از محرک های عرق اجتناب کنید. از خوردن غذاهای تند، کشیدن سیگار یا نوشیدن الکل درست قبل از رفتن به

رختخواب خودداری کنید.

منابع:

[/https://www.healthdirect.gov.au](https://www.healthdirect.gov.au)

[/https://www.nhs.uk](https://www.nhs.uk)



<https://www.healthline.com/health/night-sweats>

[https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D9%88%D9%86%D9%88%D9%86%D9%88%D9%84%D8%A6%D9%88%D8%B2%D8%B9%D9%81%D9%88%D9%86%D8%B8#:~:text=%D9%85%D9%88%D9%86%D9%88%D9%86%D9%88%DA%A9%D9%84%D8%A6%D9%88%D8%B2%20%D8%B9%D9%81%D9%88%D9%86%DB%8C%20\(%D8%A7%D9%86%DA%AF%D9%84%DB%8C%D8%B3%DB%8C%3A%20Infecti](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D9%88%D9%86%D9%88%D9%86%D9%88%D9%84%D8%A6%D9%88%D8%B2%D8%B9%D9%81%D9%88%D9%86%D8%B8#:~:text=%D9%85%D9%88%D9%86%D9%88%D9%86%D9%88%DA%A9%D9%84%D8%A6%D9%88%D8%B2%20%D8%B9%D9%81%D9%88%D9%86%DB%8C%20(%D8%A7%D9%86%DA%AF%D9%84%DB%8C%D8%B3%DB%8C%3A%20Infecti)

ous%20mononucleosis,%D8%A8%D8%AF%D9%88%D9%86%20%D8%B9%D9%84
%D8%A7%D9%85%D8%AA%20%DB%8C%D8%A7%20%DA%A9%D9%85%E2%80%
.8C%D8%B9%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA%20%D8%A7%D8%B3%D8%AA

