

تعریق (Sweating) بیش از حد زمانی اتفاق می‌افتد که بر اساس دمای اطراف یا سطح فعالیت یا استرس، بیش از حد انتظار تان عرق می‌کنید. تعریق بیش از حد می‌تواند فعالیت‌های روزانه را مختل کند و باعث اضطراب یا خجالت شود.

تعریق بیش از حد، یا هیپرهیدروزیس، می‌تواند کل بدن یا فقط نواحی خاصی مانند کف دست، کف پا، زیر بغل یا صورت را تحت تاثیر قرار دهد.

عرق کردن به این معناست که وقتی بدن خیلی گرم می‌شود خود را خنک می‌کند. اعصاب به غدد عرق می‌گویند که شروع به کار کنند. در هیپرهیدروزیس، غدد عرق خاصی بدون هیچ دلیلی اضافه کار می‌کنند و عرق تولید می‌کنند که بدن به آن نیاز ندارد. برای تایید هیپرهیدروزیس به آزمایش نیاز دارید، که برای دریافت جواب این آزمایشات می‌توانید از امکان **جوابدهی آنلاین آزمایشگاه** استفاده کنید.

هیپرهیدروزیس کانونی چیست؟

هیپرهیدروزیس کانونی یک اختلال پوستی مزمن است که می‌تواند ارثی باشد. و ناشی از یک جهش (تغییر) در ژن‌ها است. به آن هایپرهیدروزیس اولیه نیز گفته می‌شود. اکثر افرادی که بیش از حد عرق می‌کنند، هیپرهیدروزیس کانونی دارند.

هیپرهیدروزیس کانونی معمولاً فقط زیر بغل، دست‌ها و پاها و سر را درگیر می‌کند. معمولاً در اوایل زندگی، قبل از ۲۵ سالگی شروع می‌شود.

هیپرهیدروزیس عمومی چیست؟

هیپرهیدروزیس عمومی تعریق بیش از حد است که به دلیل یک مشکل پزشکی اتفاق می‌افتد. بسیاری از بیماری‌ها (مانند دیابت و بیماری پارکینسون) می‌توانند باعث شوند بدن بیش از حد معمول عرق کند. برخی از داروها، مانند ناپروکسن و مکمل‌های روی، به عنوان یک عارضه جانبی باعث تعریق اضافی می‌شوند.

هیپرهیدروزیس عمومی که به آن هایپرهیدروزیس ثانویه نیز گفته می‌شود، در بزرگسالان رخ می‌دهد

هیپرهیدروزیس کانونی معمولاً ناشی از موارد زیر است:

- بوها و غذاها، از جمله اسید سیتریک، قهوه، شکلات، کره بادام زمینی و ادویه جات.
- استرس عاطفی، به ویژه اضطراب.

- دمای بالا.
- آسیب نخاعی.

هیپرهیدروزیس عمومی یا ثانویه می تواند ناشی از موارد زیر باشد:

- گرما، رطوبت و ورزش.
 - عفونت هایی مانند سل.
 - بدخیمی ها، مانند بیماری هوچکین (سرطان سیستم لنفاوی).
 - یائسگی
 - بیماری ها و اختلالات متابولیک، از جمله پرکاری تیروئید، دیابت، هیپوگلیسمی (قند خون پایین)، فتوکروموسیتوم (تومور خوش خیم درغدد فوق کلیوی)، نقرس و بیماری هیپوفیز.
 - استرس روانی شدید.
 - برخی از داروهای تجویزی، از جمله داروهای ضد افسردگی خاص و انسولین ها
- در هیپرهیدروزیس ثانویه، یک بیماری یا مصرف دارو باعث می شود که شما بیش از حد معمول عرق کنید.

هایپرهیدروزیس چه علائمی ایجاد می کند؟

علائم هایپرهیدروزیس می تواند از نظر شدت و تأثیر بر زندگی بسیار متفاوت باشد. علائم جزئی ممکن است برای مدت طولانی فروکش کنند. یا تعریق بیش از حد ممکن است یک چالش روزمره، باشد. هیپرهیدروزیس بر افراد تأثیر متفاوتی می گذارد. عرق ممکن است:

- زیر بغل یا دور کمرتان را خیس کند.
- پیراهنتان آنقدر خیس شود که برای احساس نیاز به تعویض لباس دارید.
- روی گونه ها یا پیشانی خیس باشد.
- رطوبت در دستان یا جوراب احساس شود.

تعریق بیش از حد نیز ممکن است منجر به موارد زیر شود:

- خارش و التهاب
- بوی بدن، زمانی که باکتری های روی پوست با ذرات عرق مخلوط می شوند.

- بقایای ترکیبی از عرق، باکتری ها و مواد شیمیایی (دئودورانت) که آثار قابل توجهی بر روی لباس باقی می گذارد.
- تغییرات پوستی، مانند رنگ پریدگی یا تغییر رنگ دیگر، ترک یا چین و چروک.
- خراشیدگی (پوست غیرمعمول نرم یا متلاشی شده) در کف پا.

علائم ممکن است سرنخ هایی در مورد نوع هیپرهیدروزیس ارائه دهد. تعریق بیش از حد به دلیل هیپرهیدروزیس کانونی معمولاً هر دو طرف بدن (هر دو دست یا پا) را درگیر می کند. هیپرهیدروزیس کانونی باعث تعریق شبانه نمی شود و بدون درمان از بین نمی رود. افراد مبتلا به هیپرهیدروزیس عمومی ممکن است هنگام خواب عرق کنند.

هیپرهیدروزیس چه قسمت هایی از بدن را تحت تاثیر قرار می دهد؟

هیپرهیدروزیس عمومی باعث تعریق کل بدن می شود. هیپرهیدروزیس کانونی بیشتر موارد زیر را تحت تاثیر قرار می دهد:

- زیر بغل (هیپرهیدروزیس زیر بغل).
- کف پا (هیپرهیدروزیس کف پا).
- صورت، از جمله گونه ها و پیشانی.
- پایین کمر.
- اندام تناسلی.
- کف دست (هیپرهیدروزیس کف دست).

آیا عرق بوی بدی می دهد؟

عرق به خودی خود بی بو است و بیشتر از آب تشکیل شده است. با این حال، زمانی که باکتری های روی پوست با قطرات عرق تماس پیدا می کنند، عرق می تواند باعث بوی بدن شود. باکتری ها مولکول های تشکیل دهنده عرق را تجزیه می کنند. باکتری های موجود در محل کار باعث ایجاد بوی تند می شوند.

چگونه هیپرهیدروزیس تشخیص داده می شود؟

تعریق بیش از حد می تواند شرم آور و ناراحت کننده باشد. بسیاری از مردم هرگز مشکل را با پزشک خود مطرح نمی کنند.

پزشک سابقه سلامتی را بررسی می کند و علائم را به طور کامل ارزیابی می کند. او ممکن است از شما بپرسد که چند وقت یکبار یا چه زمانی علائم دارید.

آیا برای تایید هیپرهیدروزیس به آزمایش نیاز است؟

ممکن است به یک یا چند آزمایش (با امکان جوابدهی آنلاین) نیاز داشته باشید تا مشخص شود چه چیزی باعث تعریق بیش از حد بدن شما شده است. جواب آنلاین آزمایش خون یا ادرار ممکن است یک بیماری زمینه ای را تایید یا رد کند.

پزشکان همچنین ممکن است آزمایشی (با امکان جوابدهی آنلاین) را برای اندازه گیری میزان عرق تولید شده توسط بدن توصیه کند. این تست ها عبارتند از:

آزمایش ید- نشاسته: پزشک محلول ید را روی محل تعریق زده و نشاسته را روی محلول ید می پاشد. در جایی که تعریق بیش از حد دارید، محلول به رنگ آبی تیره در می آید.

تست کاغذ: پزشک کاغذ مخصوصی را روی ناحیه عرق کرده قرار می دهد تا عرق را جذب کند. سپس کاغذ را وزن می کند تا تعیین کند چقدر عرق کرده اید.

هایپرهیدروزیس چگونه درمان می شود؟

پزشک ممکن است شما را به یک متخصص پوست برای درمان هایپرهیدروزیس ارجاع دهد. ارائه دهنده شما در درمان هایی که معمولا برای تعریق بیش از حد توصیه می شوند، شامل موارد زیر هستند:

تغییرات سبک زندگی: تغییر روال یا سبک زندگی (مانند دوش گرفتن بیشتر یا پوشیدن لباسهایی با پارچه های الیاف طبیعی) ممکن است علائم جزئی هایپرهیدروزیس را بهبود بخشد.

ضد تعریق های حاوی آلومینیوم: ضد تعریق ها با بستن غدد عرق کار می کنند تا بدن شما تولید عرق را متوقف کند. ضد تعریق های قوی تر ممکن است کمک بیشتری کند. اما احتمال بروز عوارض جانبی مانند تحریک پوست نیز بیشتر است.

داروهای خوراکی: داروهای آنتی کولینرژیک (گلیکوپیرولات و اکسی بوتینین) می توانند اثر بخشی ضد تعریق های مبتنی بر آلومینیوم را بهتر کنند. عوارض جانبی بالقوه شامل تاری دید و مشکلات ادرار کردن است. پزشک ممکن است یک داروی ضد افسردگی را توصیه کند، که ممکن است تعریق را کاهش دهد و در عین حال اضطراب را نیز آرام کند. مسدود کننده های بتا نیز ممکن است توسط پزشک توصیه شوند.

عوارض هیپرهیدروزیس چیست؟

با گذشت زمان، تعریق بیش از حد می تواند شما را در معرض افزایش خطر ابتلا به عفونت پوست قرار دهد. هیپرهیدروزیس همچنین می تواند بر سلامت روان شما تأثیر بگذارد.

تعریق مداوم ممکن است آنقدر شدید باشد که از انجام کارهای معمول (مانند بلند کردن بازوها یا دست دادن) اجتناب کنید. حتی ممکن است برای جلوگیری از مشکلات یا خجالت ناشی از تعریق بیش از حد از فعالیت هایی که از آن لذت می برید دست بکشید.

در برخی موارد، تعریق شدید ممکن است به دلیل یک مشکل شدید و تهدید کننده زندگی باشد. اگر درد قفسه سینه یا احساس تهوع یا سرگیجه همراه با علائم تعریق داشتید، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

آیا می توانم از هایپرهیدروزیس (عرق کردن) پیشگیری کنم؟

هیپرهیدروزیس کانونی قابل پیشگیری نیست. ممکن است بتوانید از برخی موارد هیپرهیدروزیس عمومی پیشگیری کنید. تشخیص و درمان دقیق برای بیماری زمینه ای می تواند باعث بهبود علائم شوند.

منابع:

[/https://my.clevelandclinic.org](https://my.clevelandclinic.org)

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

<https://www.healthline.com/health/sweating#:~:text=Sweating%20is%20a%20bo,dily%20function,emotional%20state%20can%20cause%20sweating>

https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%84%D9%86%D9%81%D9%88%D9%85_%D9%87%D8%A7%D8%AC%DA%A9%DB%8C%D9%86