

چرا این قدر عرق می‌کنم؟

عرق کردن یکی از طبیعی ترین اتفاقاتی است که در بدن ما رخ می‌دهد اما گاهی اوقات احساس می‌کنیم

بیش از اندازه عرق کرده‌ایم. بررسی ما دلایل این اتفاق را می‌گوید



فازنه مهاجر | مترجم

عرق کردن یک عملکرد سالم، طبیعی و ضروری بدن ماست. معمولاً میزان تعریق در بین افراد متفاوت است و بر اساس میزان فعالیت تعیین می‌شود. غدد عرق در پوست مایع نمکی تولید می‌کنند که به خنک شدن بدن شما کمک می‌کند تا بیش از حد گرم نشوید. احتمالاً در هوای گرم یا زمانی که فعالیت بدنی دارید بیشتر عرق می‌کنید. یائسگی، تب و اضطراب هم می‌تواند باعث شود که بیشتر عرق کنید. نواحی اصلی تعریق زیر بغل، کف دست‌ها و پاها هستند، اگر چه هر جایی از بدن امکان عرق کردن وجود دارد. بیشتر اوقات، زمانی که به اندازه کافی خنک شده باشید، تعریق متوقف می‌شود. اما گاهی اوقات، ممکن است بیش از حد عرق کنید حتی اگر نیازی به خنک شدن نداشته باشید. به این حالت هایپر هیدروزیس می‌گویند. در ادامه مطلب دلایل تعریق بیش از اندازه را به کمک سایت verywellhealth بررسی می‌کنیم. با ما همراه باشید.

● چه اندازه تعریق در روز طبیعی است؟ شاید سوال کنید که چقدر عرق در روز طبیعی است. هیچ حالت عادی واقعی وجود ندارد زیرا هر کسی به اندازه خودش عرق می‌کند. عرق کردن زیاد زمانی که زیر آفتاب داغ هستید یا ورزش می‌کنید طبیعی و نشانه سلامت است، اما ادامه داشتن تعریق حتی زمانی که در یک محیط خنک استراحت می‌کنید نه، بنابرین، اگر به‌طور مرتب می‌پرسید که چرا بدون هیچ دلیل مشخصی این قدر عرق می‌کنم؟ ممکن است به هایپر هیدروزیس مبتلا شده باشید. علائم

● چه چیزی باعث تعریق بیش از اندازه می‌شود؟ در هایپر هیدروزیس اولیه، ۳۰ تا ۵۰ درصد

تعریق بیش از حد می‌تواند این‌ها باشد: بدون هیچ دلیل واضحی به شدت عرق می‌کنید. کف دست‌های شما به قدری عرق می‌کند که روی سطوح اثر باقی می‌گذارد و شما را مجبور می‌کند از دست دادن خودداری کنید. معمولاً مجبور می‌شوید چندین بار در روز لباس‌های مرطوب از عرق را عوض کنید یا دوش بگیرید.



● موارد، سابقه خانوادگی این بیماری وجود دارد که نشان می‌دهد ممکن است یک مسئله ژنتیکی وجود داشته باشد. علاوه بر آن تعریق بیش از حد می‌تواند از علایم پرکاری تیروئید (تیروئید پرکار) باشد. درمان پرکاری تیروئید می‌تواند شامل داروهای مانند داروهای ضد تیروئید یا درمان باید رادیواکتیو و جراحی باشد. تعریق ناگهانی و زیاد همچنین می‌تواند نشانه هیپوگلیسمی (قند خون پایین) باشد. قند خون پایین ممکن است به این دلیل اتفاق بیفتد که یک وعده غذایی را حذف کرده‌اید و نیاز به خوردن دارید. البته توجه داشته باشید که این یکی از علایم دیابت است. یک دلیل دیگر تعریق بیش از اندازه یائسگی است. گرگرفتگی و تعریق شبانه در یائسگی شایع هستند. در بعضی موارد هم تعریق زیاد می‌تواند به دلیل مصرف بعضی داروها مانند داروهای ضد اسهال، داروهای فشارخون و قلب و عروق یا داروهای مسکن باشد. اگر فکر می‌کنید هایپر هیدروزیس شما به دلیل مصرف یک یا چند دارو است، می‌توانید با پزشک خود صحبت کنید. پزشکان ممکن است بتوانند داروهای شما را تنظیم کنند یا به شما در مدیریت تعریق بیش از حد کمک کنند.

● چطور تعریق خیلی زیاد را متوقف کنیم؟ هر روز صبح از یک ضد تعریق استفاده کنید. شما می‌توانید ضد تعریق را قبل از خواب هم روی پوست خشک بمالید. برچسب محصول را به دقت بررسی کنید چون دئودورانت‌ها بوی بدن را می‌پوشانند اما تعریق را کلاً متوقف نمی‌کنند. ● در انتخاب جنس لباس از پارچه‌های گشاد و قابل تنفس، به خصوص پارچه‌های ضد رطوبت استفاده و از پوشیدن لباس‌های خیلی تنگ خودداری کنید. ● می‌توانید از پدهای یک‌بار مصرف زیر بغل برای جذب رطوبت استفاده و تا حد امکان از بودن زیر نور آفتاب خودداری کنید. ● در صورت امکان صندل بپوشید تا به پاهایتان اجازه تنفس بدهید. بهتر است کفش‌های ساخته شده از مواد طبیعی را انتخاب کنید. ● سعی کنید یک دفترچه مخصوص عرق کردن داشته باشید تا محرک‌هایی که باعث تعریق بیش از اندازه شما می‌شود را پیدا کنید. محرک‌های معمول عرق اضطراب، گرما و غذاها و نوشیدنی‌های حاوی کافئین، فلفل تند و ادویه‌هایی مانند کاری و زیره هستند.

بیشتر بدانیم

بچه‌ها واقعاً به «پستانک» نیاز دارند؟

رفلکس مکیدن شاید یکی از مهم‌ترین مهارت‌های بقای نوزادی باشد که با آن متولد می‌شود. نوزادان وقتی در رحم هستند مکیدن را یاد می‌گیرند. برخی از نوزادان عاشق مکیدن انگشتان یا شست خود هستند، در حالی که برخی از مکیدن پستانک لذت می‌برند. اما پستانک چه مزایا و معایبی می‌تواند داشته باشد؟ سایت medicinenet این موارد را بررسی کرده است.



● مزایای پستانک برای نوزادان چیست؟

تسکین کودک بد اخلاق | مکیدن پستانک ممکن است به آرامش کودک کمک کند. این ممکن است به‌ویژه در شب یا زمانی که در یک مکان عمومی هستید مفید باشد. **ایجاد حواس پرتی‌های موقتی** | اگر کودک‌تان را برای معاینه پزشکی یا واکسیناسیون می‌برید، حمل پستانک ممکن است به پرت کردن حواس کودک شما کمک کند، در حالی که متخصص مراقبت‌های بهداشتی در حال واکسیناسیون، معاینه یا جمع‌آوری نمونه خون از نوزادتان است.



محافظت در برابر گوش درد | برای کاهش خطر گوش درد، توصیه می‌شود به کودک خود هنگام بر خاستن و فرود غذا بدهید. مکیدن پستانک نیز همین کار را انجام می‌دهد، به خصوص اگر کودک شما گرسنه نیست یا خواب است.

● خطرات پستانک چیست؟

اختلال در شیردهی | این خطر به خصوص در نوزادان کمتر از ۱ ماهه اتفاق می‌افتد. بنابرین بهتر است از دادن پستانک به نوزاد تا زمانی که کودک شیردهی را به خوبی یاد نگرفته است، خودداری کنید.

ایجاد مشکلات دندانی | زمانی که کودک‌تان به مدت خیلی زیاد از پستانک استفاده می‌کند احتمال مشکلات دندانی هم وجود دارد. از این رو، همان‌طور که زمان آشنایی کودک با پستانک مهم است، زمان جدا کردن او از پستانک نیز مهم است. **عفونت و خفگی** | پستانک ممکن است عفونت گوش بیاورد. شما باید پستانک را مرتب بشوید. همچنین اگر قطعات پستانک شل باشد ممکن است خطر خفگی ایجاد کند. از یک پستانک یک‌تکه استفاده کنید که دارای یک سپر محافظ پهن‌تر از دهان کودک شما باشد. سپر باید دارای سوراخ باشد.

● باید و نبایدهای مهم

هر بار نباید از پستانک به عنوان یک راه حل سریع برای آرام کردن کودک استفاده کنید. بررسی کنید که آیا کودک شما گرسنه است یا پوشک کثیف دارد و قبل از دادن پستانک به نوزاد ابتدا به این نیازها توجه کنید. کودک خود را مجبور به استفاده از پستانک نکنید. عسل، آبمیوه یا ژله را به پستانک اضافه نکنید تا کودک‌تان را به استفاده از آن سوق دهید. پزشکان به‌طور کلی به مراقبین توصیه می‌کنند که در سن ۱۲ تا ۱۸ ماهگی کودک خود را از پستانک جدا کنند. به کودک بالای ۴ سال پستانک ندهید.

داده تصویری



تازه‌ها

راهنمای کاربردی برای کسانی که حساسیت فصلی دارند

این روزها همان‌طور که داریم از زیبایی بهار لذت می‌بریم، ممکن است گرفتار حساسیت فصلی هم شده باشیم. برای این دسته افراد انتخاب لباس به عاملی مهم‌تر از دمای هوا و سلیقه شخصی بستگی دارد. متخصصان بهداشتی برای کمک به این افراد راهنمای لباس‌های مناسب حساسیت فصلی ارائه کرده‌اند تا این موقعیت را بهتر و راحت‌تر بگذرانند. **عوض کردن لباس‌ها** | یکی از اولین کارهایی که می‌توان انجام داد، این است که به محض رسیدن به خانه لباس‌تان را عوض کنید تا گرده‌های معلق در هوا را که به الیاف لباس چسبیده‌اند، با خود به اتاق نشیمن و اتاق خواب منتقل نکنید.

خلاص شدن از گرده‌ها | ر دشدن از زیر درختان پر شکوفه یا قرار گرفتن در معرض نسیم بهاری هم می‌تواند موها را پر از گرده و غبار کند. بنابرین پوشاندن سر با کلاه یا سربند کمک می‌کند این گرده‌ها را با خود تاروی بالشتان نبرید. اگر هم ترجیح می‌دهید موهایتان آزاد و رها باشند، یک دوش سریع می‌تواند به خلاص شدن از شر گرده‌های حساسیت‌زا کمک کند.

پهن کردن لباس‌ها در زمان مناسب | اگر لباس‌های شسته شده را در هوای آزاد پهن می‌کنید، توصیه می‌شود این کار را در ابتدای روز یا هنگام عصر انجام ندهید، زیرا در این زمان‌ها میزان گرده‌های معلق در هوا به بالاترین حد می‌رسد.

محققان پنج مورد از رایج‌ترین پارچه‌ها در ایالات متحده (پنبه، پشم، پلی‌استر، ابریشم و کتان) را از نظر میزان جذب گرده بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که انواع بافت لباس می‌تواند به عنوان جمع‌کننده‌های غیرفعال گرده عمل کند و تفاوت‌ها در فراوانی گرده‌های مختلف به محیط‌های روستایی، حومه‌ای و شهری بستگی دارد. به عقیده آن‌ها، لباس یکی از عوامل اصلی ورود غبارهای حساسیت‌زا به فضاها یا بسته‌مانند خانه، محل کار یا فضاها عمومی است. البته شست و شو با آب و مواد شوینده اکثر گرده‌ها را از پارچه پاک می‌کند اما اگر شرایط شست‌وشوی هر روز فراهم نیست، باید لباس‌های بیرون را در مکانی محافظت شده (مانند کمد لباس جداگانه) نگه داشت.

باید و نبایدهای مهم بوتاکس زیر چشم



وقتی صحبت از تقارن صورت می‌شود، ناحیه زیر چشم یکی از مهم‌ترین بخش‌های تأثیرگذار است. به همین دلیل، بسیاری از افراد از کرم‌ها و سرم‌های مخصوص برای کاهش پف، تیرگی، چین‌وچروک و سایر مشکلات این ناحیه استفاده می‌کنند. در این میان، بعضی هم ترجیح می‌دهند برای پف زیر چشم یا چین‌های ریزی که هنگام لیختن‌زدن زیر چشم ظاهر می‌شوند به سراغ بوتاکس زیر چشم بروند. به تازگی کارشناسان سلامت درباره تزریق بوتاکس‌های زیر چشم هشدار داده‌اند.

۱ بوتاکس می‌تواند عضله زیر چشم را شل تر کند بوتاکس زیر چشم معمولاً مستقیم زیر چشم‌ها تزریق می‌شود تا عضله زیرین چشم را، شل کند. ناحیه چین‌های ژله‌مانند (ژلی رول) در پلک پایین، چهار تا شش میلی‌متر پوست زیر مژه‌ها را پوشش می‌دهد. عضله دقیقاً زیر پوست قرار دارد، اما روی غضروفی است که به پلک‌ها شکل و فرم می‌دهد. آیا تا به حال متوجه برجستگی زیر چشم‌هایتان هنگام جمع کردن چشم‌ها یا خندیدن شده‌اید؟ این به دلیل انقباض عضلات است نه چربی. برای همین است که بوتاکس زیر چشم می‌تواند اثر بخش باشد، زیرا کمک می‌کند عضله شل شود و این ظاهری

صاف‌تر و شاداب‌تر به چهره می‌بخشد. با این حال، کسانی که چشم‌هایشان هم می‌خندد، باید بدانند این تزریق بوتاکس می‌تواند جلوه چشمان خندان آن‌ها را از بین ببرد. به همین دلیل برخی افراد از این درمان خوششان نمی‌آید، اما این تنها عیب احتمالی این روش نیست. این نوع تزریق به عنوان «خارج از دستور» یا «استفاده بدون برچسب» شناخته می‌شود، به این معنی که هنوز تأییدیه سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) را دریافت نکرده است، حتی اگر یک پزشک متخصص آن را انجام دهد.

ترفند

آشپزی من

نکته‌های کشکی!

اگر شما هم جزو مصرف‌کننده‌های مستمر کشک هستید باید نکاتی را درباره آن بدانید. کشک، کلسیم و پروتئین ارزشمندتری نسبت به ماست دارد اما از نظر ویتامین‌های گروه B و C فقیر است. کشک مایع ۱۳ درصد و کشک جامد ۵۰ درصد پروتئین دارد و به همین دلیل نباید در هر وعده به میزان زیاد از آن استفاده شود. اما چه مواردی را لازم است درباره کشک جامد و مایع بدانید.

● تاریخ مصرف کشک چه می‌گوید؟

تاریخ مصرفی که روی کشک‌ها درج شده است، صرفاً مربوط به دورانی است که هنوز بسته‌بندی محصول باز نشده باشد. به محض باز شدن ظرف کشک باید بلافاصله و در مدت کوتاهی محصول مصرف شود. همچنین کشک پس از باز شدن، نباید به مدت طولانی در یخچال نگهداری شود.

● چه زمانی کشک را دور بریزیم؟

علائم کشک فاسد شامل تغییر بو، رنگ و ظاهر شدن رنگدانه‌های قرمز، صورتی، سبز یا سیاه در آن است. البته در برخی انواع فساد کشک، فقط سم تولید می‌شود و علائمی بروز نمی‌کند. جوشاندن کشک برای زمانی که علامت فساد دیده نمی‌شود، لازم است اما اگر علامت فساد قابل مشاهده باشد، کشک غیر قابل مصرف است و باید دور ریخته شود.

