

А вы знаете, что потеют не только люди, но и обезьяны, лошади и ослы? Потеть — процесс естественный. Таким образом природа придумала регулировать наш внутренний температурный баланс. Но есть ситуации, при которых пот начинает выделяться слишком интенсивно. Излишняя потливость (или гипергидроз) не только может приносить физический и психологический дискомфорт, но и сигнализировать о дисфункциях в организме.

Почему люди потеют?

На теле человека находится от двух до пяти миллионов потовых желез — больше всего в подмышечных впадинах, на ладонях, стопах. За то, чтобы человек вовремя вспотел, отвечает система терморегуляции. Организм самостоятельно определяет, какая температура комфортна для тела. Рецепторы, которые считывают информацию внешней среды, расположены на кожном покрове. Эти данные поступают в головной мозг, а оттуда в гипоталамус, где располагаются центральные отделы регуляции. Гипоталамус активизируется, если в организме происходят изменения, появляется такой симптом, как усиление потоотделения. Например, при возникновении угрозы здоровью, вызванной инфекцией, температура повышается. Поел и вспотел. Терапевт рассказал, из-за чего развивается «мясной пот» Подробнее

Пот состоит из воды, солей, продуктов обменных процессов, мочевины, аммиака. Сам по себе пот не пахнет. Изначально это прозрачная биологическая жидкость. Запах появляется из-за микрофлоры на поверхности кожи, процесса выведения токсинов, после употребления алкоголя, острой пищи, курения. У людей, работающих на химическом производстве, пот даже может менять цвет. Кстати, в среднем человек выделяет в сутки 500-800 мл пота!

К какому доктору обращаться, когда человек сильно потеет?

По данным статистики, около 3% людей жалуются на гипергидроз.

Причин потливости может быть много: гормональный сбой (включая сахарный диабет, гипертиреоз, климакс, лишний вес); нервно-психические расстройства, болезни, связанные с поражением периферических нервов и сосудов; инфекционные заболевания, воспалительный процесс в организме (например, хронический тонзиллит); проблемы сердца, скачки артериального давления; онкология. С чем связана повышенная потливость по ночам? Подробнее

По характеру распространения гипергидроз может быть ограниченным и универсальным. По данным Большой Медицинской Энциклопедии, ограниченный гипергидроз проявляется в подмышечных впадинах, на подошвах, ладонях, в анальной складке. Универсальный гипергидроз обусловлен нейро-эндокринными нарушениями и характеризуется обильным выделением пота на обширных участках кожного покрова, нередко нарушением общего состояния больных (быстрая утомляемость, вялость, раздражительность).

Поскольку гипергидроз может быть как самостоятельным состоянием, так и симптомом других заболеваний, обращаться за консультацией в первую очередь нужно к врачу-терапевту. Он проведет первичные исследования и может направить на дообследование к узким специалистам. Таким как эндокринолог, невролог, кардиолог, онколог, инфекционист и дерматолог.

Источники: <https://бмэ.орг>