كيف تتخلص من التعرّ ُق الزائد؟



التعرّ ُق المستمر قد يتحوّل إلى مصدر إحراج الكثير من السيّدات والرجال، خاصة في حال وجود روائح كريهة. هناك عوامل عدّة تتدخل في زيادة نسبة التعرّ ُق في الجسم، خصوصاً خلال أيام فصل الصيف الحارة، حيث الرطوبة تكون عالية وتزيد من نسبة تعرّ ُق الجسم.

العرق هو إفرازات من المواد الدهنية والأملاح التي تعمل الغدد العرقية الموجودة داخل الجسم على إفرازه بكامل أنحاء الجسم.

يحتوي الجسم على نحو 200 غدة عرقية منتشرة في كامل أنحاء الجسم، علماً بأنّ الغدد العرقية الموجودة تحت الإبط تعتبر أكثر الغدد العرقية نشاطاً، هذا ما يجعل التعرّ ُق كبيراً في هذه المنطقة. كما أنّ الغدد الموجودة على كف اليد وعلى الوجه والرأس تكون أيضاً نشيطة بشكل كبير عند بعض الأشخاص. العرق يكون لونه أصفر فاتحاً وهو في الحقيقة لا يحمل رائحة كريهة؛ ولكن الرائحة تظهر عندما تتفاعل المواد الدهنية والأملاح المعدنية مع البكتيريا الموجودة على سطح البشرة. فكيف يمكن التخلص من هذه المشكلة؟

- ما أسباب التعرّ ُق؟

هناك العديد من الأسباب التي تقف وراء وجود مشكلة التعرّ ُق بالجسم. هذه الأسباب تجعل نسبة التعرّ ُق تختلف من شخص إلى آخر. إليك هنا أبرز الأسباب التي تؤدي إلى مشكلة التعرّ ُق الزائد:

التغيرات الهرمونية: تؤدي التغيرات الهرمونية إلى زيادة نسبة التعرق بالجسم. على سبيل المثال، التغيرات الهرمونية التي تحصل عند المرأة قبل موعد الدورة الشهرية تزيد من نسبة التعرق لديها. كما أنّ المرأة تعاني زيادة كبيرة في التعرق عندما تقترب من سن انقطاع الدورة الشهرية نتيجة التغيرات الهرمونية الحادة التي تحصل خلال هذه الفترة.

العادات الغذائية: نعم، تؤثر العادات الغذائية في نسبة التعرق بالجسم خصوصاً في حال تناول كمية كبيرة من الأطعمة الدسمة وتلك التي تحتوي على كمية كبيرة من التوابل والبهارات.

نوعية الملابس: إرتداء أنواع معينة من الملابس تحتوي على مادة النايلون أو أي مادة مضرة بالجسم يزيد من نسبة التعرق وأيضاً ينتج رائحة عرق مزعجة جداً.

الوراثة: تؤثر الوراثة أيضاً في زيادة نسبة التعرق بالجسم.

التوتر: الشعور بالتوتر يسبّب في بعض الأحيان زيادة نسبة التعرق عند بعض الأشخاص.

- عادات تساعد على التخلص من التعرّ ُق:

اتّباع بعض العادات اليومية في الحياة يقلل من نسبة إنتاج العرق ويساعد على تخليصك من نسبة التعرق بالجسم. وإليك هنا العادات اليومية التي يجب اتّباعها لتفادي هذه المشكلة:

تغيير الملابس باستمرار: جزيئات العرق تلتصق بالملابس وبالتالي تسبّ ِب زيادة رائحة العرق رغم

الاستحمام واستخدام العطور. لذا، من الضروري تغيير الملابس بشكل يومي خصوصاً الملابس الداخلية لتجنب رائحة العرق الكريهة. وتجدر الإشارة هنا إلى أنه يُفضّل استخدام ملابس قطنية بدلاً من الملابس التي تحتوي على النايلون لأنها تقلل من نسبة التعرق بالجسم.

الاستحمام اليومي: من الضروري خلال أيام الصيف القيام بالاستحمام يومياً للتخلص من رائحة العرق الكريهة. ويفضّل الاستحمام في الصباح الباكر للشعور بالإنتعاش خلال باقي اليوم.

استخدام مُزيلات العرق: بعد الإستحمام، يجب استخدام مزيل العرق الذي يساعد على التقليل من نسبة التعرق في الجسم ويساعد أيضاً على التخلص من رائحة العرق الكريهة. وهنا يجب الإشارة إلى أنه يفضل استخدام مزيل العرق الخالي من الألمنيوم لأنه الأفضل للصحة، حيث إنّ عدداً من الدراسات العلمية بيّنت أنّ مزيلات العرق التي تحتوي على الألمنيوم يمكن أن تسبب عدداً من الأمراض، ومن بينها سرطان الثدي للمرأة.

الإبتعاد عن أنواع معيّنة من الطعام: هناك قائمة من الأطعمة التي يجب الإبتعاد عنها من أجل التخلص من رائحة العرق الكريهة. هذه الأطعمة تتمثل في الثوم، البصل، الهليون، الفجل، الملفوف، اللحوم الحمراء، النقانق، السجق، الأطعمة المعلبة، اللحوم المصنعة، البيض، البروكولي، القرنبيط، البسطرما، الأطعمة المقلية، الأطعمة الحارة وكل أنواع الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من التوابل.

التركيز على الأطعمة التي تعطي الجسم رائحة جميلة: الدراق والمشمش والكرز والبطيخ والخيار والبرتقال هي من الأطعمة التي تعطي الجسم رائحة جميلة والتي ننصحك بالتركيز عليها خلال أيام فصل الصيف.

ممارسة الرياضة باستمرار: يعتاد الجسم عند ممارسة الرياضة بانتظام على المجهود البدني الكبير مما يساعد على تنظيم كمّية التعرق بالجسم.

تخفيف الوزن: يساعد تخفيف الوزن في حال المعاناة من البدانة وزيادة الوزن في التخفيف من كمّية العرق التي يتم إنتاجها في الجسم. لذا، من الضروري اتّباع حمية غذائية صحية للتقليل من الوزن ما يساعد على التخفيف من نسبة التعرّ ُق بالجسم.

إزالة الشعر في منطقة تحت الإبط: إزالة الشعر في منطقة تحت الإبط تساعد على التخفيف من نسبة التعرق وأيضاً تقلل من الرائحة الكريهة للعرق.

استخدام كريمات التعرق: توجد في الصيدليات كريمات مخصصة تساعد على التقليل من كمية إنتاج العرق ومن رائحته الكريهة. هذه الكريمات يتم استخدامها مرّة في الأسبوع ويفضل استخدامها بعد الاستحمام.

- خلطات عشبية تُخلّصك من التعرّق:

يوجد في الطب البديل عدد من الخلطات الطبيعية التي تساعد على التخلص من كمية العرق الزائدة ورائحته الكريهة. وإليك فيما يلي بعض الطرق الطبيعية التي تساعد على التخلص من رائحة العرق الكريهة:

عصير الخيار: شرب كوب من عصير الخيار يومياً يساعد على التقليل من كمية التعرق ويمنح الجسم إنتعاشاً مذهلاً. يمكن إعداد هذا العصير عبر تقشير الخيار وتقطيعه ومن ثم خلطه بالخلاط الكهربائي ومن بعد ذلك تصفيته بواسطة المصفاة وتناول كوب منه يومياً في الصباح يساعد على التقليل من نسبة التعرق.

خلّ التفاح: يساعد خلّ التفاح في القضاء على البكتيريا السيّئة بالجسم، وبالتالي منع حدوث رائحة العرق الكريهة. يمكن وضع القليل منه على قطعة من القطن ومن ثمّ مسح المناطق الأكثر تعرقاً بجسمك.

الليمون الحامض: يمكن تمرير عصير الليمون الحامض على الأماكن التي يكثر فيها إنتاج العرق. يساعد على التقليل من كمية العرق ويعمل على التخفيف من رائحة العرق الكريهة.

بودرة النشاء: تساعد هذه البودرة على التقليل من رائحة العرق الكريهة وتمتص كمية من العرق الذي ينتجه الجسم. يمكن وضع القليل من هذه البودرة على الأماكن الأكثر تعرقاً في الجسم بعد الاستحمام وهي تساعد بشكل كبير على الحد من نسبة التعرق.

- طرق حديثة تساعد على التخلص من التعرّ ُق:

هناك بعض الطرق الحديثة والمهمة والتي تساعد على التخلص من كمية التعرق الزائدة، والتي تثبت الدراسات العلمية فعّاليتها. ومن بين هذه الطرق نذكر ما يلي:

حقن البوتوكس: تساعد حقن البوتوكس على التخفيف من إنتاج العرق بنسبة كبيرة جداً. يتم حقن البوتوكس في المناطق التي يكثر فيها إنتاج العرق بشكل كبير جداً، وهي تُعتبر من أحدث التقنيات التي تمنح نتائج سريعة. حقن البوتوكس هي عبارة عن سم عصبي يقفل الناقل العصبي المسؤول عن إعطاء الأوامر إلى الغدد العرقية بإفراز العرق وهو يسمّى (النورأدرينالين). حقن البوتوكس تخفف من إنتاج العرق لمدة تصل حتى 6 أشهر، ما يعطي الراحة طيلة فترة أيام الصيف الحارة. يتم إجراء هذه الحقن في عيادة الطبيب عبر استخدام كريم مخدر موضعي، ويقوم الطبيب من بعدها بحقن البوتوكس في المناطق المرغوب في التقليل من إنتاج العرق فيها كمنطقة تحت الإبط والكفين. ولا يوجد أي ضرر من تكرار هذه التقنية مجدداً بعد مرور 6 أشهر، حيث إنها شبه خالية من ردود الفعل السلبية.

الجراحة: لا يُفضّل اللجوء إلى الجراحة إلّا في الحالات الطارئة، أي في الحالات التي فعلاً تكثر فيها كمية إنتاج العرق خلال اليوم. خلال العملية الجراحية التي تتطلب التخدير الموضعي والتي تجرى في المستشفى يقوم الطبيب الجراح بقطع سلسلة العقد العصبية الصدرية، والتي توقف بدورها إنتاج العرق. هذه التقنية هي أبدية ولا تحتاج إلى القيام بها مرّة أخرى.

وفي النهاية، ننصحك بإستشارة الطبيب الجلدي في حال المعاناة من التعرق الزائد والمزعج، لأنّ الطبيب سيساعدك على اختيار العلاج الأنسب لك حسب حالتك الشخصية.