



<https://zdravi.euro.cz/leky/mf-galerie/jak-zabranit-nadmernemu-poceni-pomoci-mohou-bylinky-leky-i-operace/>

Jak zabránit nadměrnému pocení? Pomoci mohou bylinky, léky i operace

Pocení je přirozený proces, který v lidském těle udržuje stálou teplotu, pomáhá mu zbavovat se škodlivých látek a působí také jako ochranný filtr před UV zářením.

Porucha s názvem hyperhidróza je charakteristická nadměrným pocením v situacích, kdy by k tomu docházet nemělo. Lidé, kteří trpí tímto onemocněním, se potí až pětikrát více než zdravý člověk.

S nadměrným pocením souvisí různé nepříjemnosti, jako například zápach, dermatitida a bakteriální infekce, psychické problémy, ztráta sebevědomí a deprese.

Zvýšená aktivita potních žláz je spojená s poruchou autonomních procesů v těle. Mezi hlavní příčiny nadměrného pocení patří dědičnost, menopauza, cukrovka, obezita, nadměrná konzumace alkoholu, kouření, stres nebo také různá onemocnění.

Běžné pocení se dá vyřešit dodržováním hygienických zásad, důležité je pravidelné sprchování, nošení oblečení z přírodních materiálů a používání deodorantů či antiperspirantů, které pocení tlumí.

Co se týče léčby nadměrného pocení, k dispozici jsou například léky s názvem anticholinergika či chirurgické metody, jako je odstranění potních žláz či hrudní sympatektomie.

Pacienti trpící nadměrným pocením mohou vyzkoušet také metodu s názvem iontoforéza nebo injekce botulotoxinu, které úspěšně tlumí činnost potních žláz.

Pocení je přirozený proces, který v lidském těle funguje jako důležitý termoregulační nástroj. Některé pacienty ovšem trápí nadměrné pocení neboli hyperhidróza, tento problém jim značně znepříjemňuje každodenní život a přináší s sebou značné fyzické i psychické problémy. Nadměrná produkce potu může navíc způsobit dehydrataci a často signalizuje nějaké závažnější onemocnění.

Proč se člověk potí? Pocení v lidském těle udržuje stálou teplotu, pomáhá mu zbavovat se škodlivých látek a působí také jako ochranný filtr před UV zářením. Tento složitý mechanismus, který chrání organismus před přehřátím, je řízen hormony a nervovým systémem. Nejvíce se přitom potí dlaně, chodidla, podpažní jamky a třísla.

Pot je slaná vodnatá tekutina, která obsahuje vodu, chlorid sodný a odpadní látky. Sám o sobě nijak nevoní, jeho typický zápach způsobují rozkládající se bakterie na povrchu kůže. Lidé se přirozeně potí v teple, takže nikoho nepřekvapí třeba nadměrné pocení v létě, ale také při větší tělesné námaze nebo kvůli horečce. Pocení dále může vyvolat i stres, strach nebo další silné emoce, což se někdy označuje jako nervové pocení. Pot se navíc v malém množství tvoří, i když je člověk zcela v klidu.

Hyperhidróza

Porucha s názvem hyperhidróza je charakteristická nadměrným pocením v situacích, kdy by k tomu normálně docházet nemělo. Lidé s hyperhidrózou se hodně potí nejen při zvýšené tělesné námaze, ale také zcela v klidu a při normální teplotě. Problém navíc rapidně zhoršuje nervozita, jakýkoliv stres nebo třeba konzumace horkých a hodně kořeněných jídel.

Jak se hyperhidróza projevuje?

Zkoumavé čtení: systematické zavedení dílny čtení a oborového čtení do výuky na 2. st. základních škol /na víceletá gymnázia v ČR“, reg. č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016346.

Projekt je financován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem ČR v rámci Operačního programu Výzkum, vývoj a vzdělávání.



Nadměrné pocení trápí zhruba 2 % evropské populace. Ačkoliv se o tomto problému moc nemluví, v České republice se s ním potýkají desítky tisíc lidí. Pacienti, kteří trpí hyperhidrózou, se potí až pětkrát více než zdravý člověk a někteří z nich proto zvýšené pocení označují jako tichý handicap.

Hyperhidróza lidem značně zasahuje do každodenního života. Pacienti si stěžují především na nepříjemný zápach, přičemž nadměrná produkce potu vyžaduje výměnu oblečení vícekrát v průběhu dne a velice časté mytí rukou a nohou. Vlhké kožní záhyby jsou navíc náchylné ke vzniku dermatitidy a u pacientů se může rozvinout bakteriální infekce nebo plísňové onemocnění.

Kromě různých fyzických nepříjemností doprovází hyperhidrózu také velké psychické problémy. Lidé, které trápí extrémní pocení, často cítí, že jejich situace okolí obtěžuje, a pro jistotu se vyhýbají jakémukoliv fyzickému kontaktu, jako je například podávání rukou. Dochází ke ztrátě sebevědomí, omezení sociálních vztahů a často se dostaví také silné deprese.

Typy nadměrného pocení

Abnormální pocení může člověku způsobit celou řadu nepříjemností. Ať už se jedná o pocení dlaní, nadměrné pocení v obličeji nebo třeba silné pocení chodidel, důležité je odhalit příčinu obtíží a začít problém řešit. V závislosti na tom, jaké má nadměrné pocení příčiny, lékaři rozlišují dva základní typy hyperhidrózy. Sem patří:

Primární nadměrné pocení – Příčina většinou není známá, na vině ovšem může být dědičnost.

Sekundární nadměrné pocení – Často bývá příznakem nějakého jiného onemocnění, může být ale vyvolané také konzumací ostrého jídla.

Pokud časté pocení postihuje rozsáhlé plochy lidského těla, jedná se o hyperhidrózu generalizovanou. Nadměrné pocení celého těla přitom většinou bývá příznakem dalších fyzických potíží. Kromě toho ale existuje také fokální hyperhidróza, kdy je zvýšená produkce potu omezená pouze na některé oblasti těla. Nejčastěji se jedná o:

Ačkoliv přesné příčiny primární hyperhidrózy nejsou známy, zvýšená aktivita potních žláz je ve většině případů spojená s poruchou autonomních procesů v těle. Mozek i za normální situace vysílá signál, že tělo potřebuje ochladit, což způsobí tvorbu potu bez jakékoliv zjevné příčiny. Nadměrné pocení často má dědičný základ, mohou ho způsobit ale také různá onemocnění.

DALŠÍ PŘÍČINY NADMĚRNÉHO POCENÍ:

Těhotenství

Menopauza (návaly horka)

Hormonální změny

Cukrovka

Obezita

Kouření

Nadměrné pití alkoholu

Nadměrná konzumace kávy



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Stres a úzkostné stavy

Poranění periferních nervů

Porucha štítné žlázy (hypertyreóza)

Srdeční onemocnění

Vedlejší účinky některých léků

Zkoumavé čtení: systematické zavedení dílny čtení a oborového čtení do výuky na 2. st. základních škol /na víceletá gymnázia v ČR“, reg. č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016346.

Projekt je financován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem ČR v rámci Operačního programu Výzkum, vývoj a vzdělávání.