

Γιατί ιδρώνουμε και πότε πρέπει να ανησυχούμε;

Η φυσιολογική διαδικασία έκκρισης ιδρώτα από το ανθρώπινο σώμα, για κάποιους ανθρώπους αποτελεί πραγματικό μαρτύριο, ενώ από άλλους δεν γίνεται καν αντιληπτή. Η εφίδρωση μπορεί να μας φέρει σε πολύ δύσκολη θέση αν υπερβεί τα «κανονικά» όρια, αλλά μπορεί και να μας προστατεύσει σε κάποια κρίσιμη για την υγεία μας στιγμή.



Η ειδική παθολόγος κ. Αναστασία Μοσχοβάκη εξηγεί, με απλά λόγια, γιατί ιδρώνουμε και πότε θα πρέπει να ανησυχούμε.

Μία πολύ απλή απάντηση θα μπορούσε να είναι ότι ιδρώνουμε γιατί το δέρμα μας έχει ιδρωτοποιούς αδένες, οι οποίοι εκκρίνουν τις περιττές οργανικές ουσίες του οργανισμού. «Έκκριση των ιδρωτοποιών αδένων μπορεί να προκληθεί μετά από επίδραση διάφορων ερεθισμάτων σε συγκεκριμένες ορμόνες, όπως η αδρεναλίνη και η νοραδρεναλίνη, οι οποίες στην συνέχεια επενεργούν στους ιδρωτοποιούς αδένες», λέει η κ. Μοσχοβάκη.

Τα ερεθίσματα αυτά συνήθως έχουν να κάνουν με την ζέστη, ειδικά όταν ένας άνθρωπος κινείται όταν η θερμοκρασία είναι υψηλή, με την υπερθέρμανση του περιβάλλοντος, αλλά και με ψυχολογικούς παράγοντες, όπως η αγωνία, ο φόβος. Ακόμα, η εφίδρωση μπορεί να προκληθεί από φάρμακα, εντριβές, θερμά λουτρά και ζεστά ροφήματα (τσάι, τίλιο κ.ά.). Στην πραγματικότητα, αυτό που συμβαίνει όταν ιδρώνουμε είναι ότι, ενώ ο οργανισμός μας «ανεβάζει θερμοκρασία», το σώμα μας προσπαθεί με φυσικό τρόπο να την κατεβάσει.

Παρόλο που το γεγονός ότι ιδρώνουμε μας δίνει την εντύπωση ότι ζεσταινόμαστε ακόμα περισσότερο, ιδιαίτερα τις πολύ ζεστές μέρες, αν δεν ιδρώναμε δεν θα μπορούσαμε να αντέξουμε την θερμότητα που εκλύει το σώμα μας. Αν, δηλαδή, χάναμε αυτήν την φυσική λειτουργία, πιθανώς να αντιμετωπίζαμε τον κίνδυνο ακόμα και καρδιακού επεισοδίου κατά τις πολύ ζεστές μέρες.

Σκεφτείτε όλες τις τροφές που καταναλώνουμε μέσα στην ημέρα σαν καύσιμα, τα οποία χρειαζόμαστε για να λειτουργήσουν οι «μηχανές» του οργανισμού μας. Το «κάψιμο» των τροφών είναι αυτό που παράγει θερμότητα στο σώμα μας, η οποία δίνει το έναυσμα στον εγκέφαλό μας να ενεργοποιήσει την φυσική διαδικασία «δροσίματος».

Σύμφωνα με την κ. Μοσχοβάκη, «η υπερβολική εφίδρωση, είναι ένα σύμπτωμα που ταλαιπωρεί μεγάλο μέρος του πληθυσμού και μπορεί να οφείλεται σε παθολογικά νοσήματα». Μπορεί, δηλαδή, να συνοδεύει χρόνια νοσήματα, π.χ. χρόνιες φλεγμονές, καρκινώματα, ρευματικά, παθήσεις των ενδοκρινών αδένων, ή συστηματικά νοσήματα όπως η υπέρταση και οι

διαταραχές του σακχάρου. Ακόμα, ο αιφνίδιος πόνος, η δύσπνοια ή κάποιες επείγουσες καταστάσεις μπορεί να προκαλέσουν την έκκριση ψυχρού ιδρώτα, ή κάποιος μπορεί να ιδρώνει υπερβολικά επειδή κάνει χρήση ορισμένων φαρμάκων ή τοξικών ουσιών.

Βέβαια, όταν όλοι οι παραπάνω παράγοντες έχουν αποκλειστεί, η κ. Μοσχοβάκη αναφέρει και την πιθανότητα ιδιοσυγκρασιακής υπεριδρωσίας, η οποία παρουσιάζεται σε φυσιολογικά, κατά τα άλλα, άτομα, είναι τοπική και συχνά συνοδεύεται από έντονη κακοσμία. Η γιατρός συμβουλεύει τα άτομα που πάσχουν από ιδιοσυγκρασιακή υπεριδρωσία να μην χρησιμοποιούν αντιιδρωτικά spray αμφιβόλου ποιότητας ή ερεθιστικά καθαριστικά σώματος. Αν, ωστόσο, η υπερβολική εφίδρωση συνοδεύεται από άλλα συμπτώματα, π.χ. ταχυκαρδίες, εξάψεις, πολυουρία κ.λ.π., τότε χρήζει άμεσης ιατρικής διερεύνησης.

Τέλος, στην περίπτωση της ανιδρωσίας, το άτομο παρουσιάζει μειωμένα ποσά εκκρινόμενου ιδρώτα κάτω από την επίδραση παραγόντων, όπως οι υψηλές θερμοκρασίες του περιβάλλοντος. Σύμφωνα με την κ. Μοσχοβάκη, «το σύμπτωμα αυτό είναι σπάνιο, χρήζει όμως ιατρικής διερεύνησεως, διότι μπορεί να υποκρύπτει παθολογικό ιατρικό νόσημα και δυστυχώς αντιμετωπίζεται συχνά με μεγάλη επιπολαιότητα από τους πάσχοντες».