

Εννέα μύθοι και μία αλήθεια για τον ιδρώτα

Η εφίδρωση συνήθως εκδηλώνεται όταν κάνει πολλή ζέστη ή κάποιος ασχολείται με χειρωνακτικές εργασίες ή γυμνάζεται, και είναι μία καθόλα φυσιολογική σωματική λειτουργία.

Όπως όμως συμβαίνει με τα περισσότερα πράγματα που αφορούν την υγεία μας, έτσι κι αυτή περιβάλλεται από πολλούς μύθους, ενώ υπάρχουν αρκετές περιπτώσεις κατά τις οποίες δεν είναι ούτε φυσιολογική ούτε αθώα.

Οι ειδικοί της Ελληνικής Δερματολογικής & Αφροδισιολογικής Εταιρείας (ΕΔΑΕ) διαλύουν μερικούς από τους πιο συνηθισμένους μύθους και εξηγούν πότε η εφίδρωση σηματοδοτεί κάτι παθολογικό.

Μύθος: Ο ιδρώτας προκαλεί άσχημη μυρωδιά.

Η αλήθεια: Το ανθρώπινο σώμα διαθέτει δύο κύρια είδη ιδρωτοποιών αδένων (εκκριτικοί ή μεροκρινείς και απεκκριτικοί ή αποκρινείς) τα οποία παράγουν διαφορετικά είδη ιδρώτα, που είναι σχεδόν άοσμα. Όταν, όμως, ο ιδρώτας που παράγεται στις μασχάλες και στη βουβωνική χώρα συνδυάζεται με τα βακτήρια που φυσιολογικά υπάρχουν στο δέρμα, τότε αναπτύσσεται χαρακτηριστική μυρωδιά. Το καθημερινό μπάνιο, η χρήση αποσμητικών και η αφαίρεση των τριχών από τις μασχάλες ή/και τη βουβωνική χώρα μπορεί να συμβάλλουν στην μείωσή της.

Μύθος: Ιδρώνουν περισσότερο όσοι είναι αγύμναστοι.

Η αλήθεια: Ισχύει ακριβώς το αντίθετο. Η παραγωγή ιδρώτα είναι αυξημένη στους αθλητές, για να μπορούν να ρυθμίζουν καλά την εσωτερική θερμοκρασία τους ενόσω προπονούνται ή συμμετέχουν σε αγώνες. Ο μέσος άνθρωπος διαθέτει 2 έως 4 εκατομμύρια ιδρωτοποιούς αδένες, που παράγουν περίπου μισό λίτρο ιδρώτα την ημέρα. Αυτό έχει ζωτική σημασία για την επιβίωση διότι η εφίδρωση αποτελεί τον φυσικό θερμορρυθμιστικό μηχανισμό του σώματος, που το προστατεύει από την υπερθέρμανση. Επομένως, ιδρώτας παράγεται όποτε το έχει ανάγκη ο οργανισμός.

Μύθος: Μόνο οι παχύσαρκοι άνθρωποι ιδρώνουν υπερβολικά πολύ.

Η αλήθεια: Είναι γεγονός πως όσοι διαθέτουν περιττά κιλά έχουν την τάση να ιδρώνουν περισσότερο από τους αδύνατους, αλλά η υπερβολική παραγωγή ιδρώτα μπορεί να προκληθεί και εξαιτίας μιας διαταραχής που λέγεται υπεριδρωσία. Οι πάσχοντες από αυτήν ιδρώνουν 4 έως 5 φορές περισσότερο από το φυσιολογικό είτε επειδή ο οργανισμός τους έχει εγγενώς αυτή την τάση (η κατάσταση λέγεται πρωτοπαθής υπεριδρωσία) είτε εξαιτίας υποκείμενων προβλημάτων, όπως η λήψη

διαφόρων φαρμάκων και ορισμένα προβλήματα υγείας (από τον αλκοολισμό και τον διαβήτη έως τη ρευματοειδή αρθρίτιδα και τον υπερθυροειδισμό) που προκαλούν τη λεγόμενη δευτεροπαθή υπεριδρωσία.

Μύθος: Πρέπει να αποφεύγουμε τα αντιδρωτικά προϊόντα γιατί προκαλούν καρκίνο.

Η αλήθεια: Ούτε καρκίνο προκαλούν ούτε νόσο Αλτσχάιμερ, όπως πιστεύουν πολλοί. Οι αρμόδιοι επιστημονικοί οργανισμοί (American Cancer Society, Alzheimer's Association) σε γνωμοδοτήσεις που έχουν εκδώσει αναφέρουν ότι με τα υπάρχοντα επιστημονικά δεδομένα δεν μπορούν να συσχετιστούν τα νοσήματα αυτά με τα αντιδρωτικά προϊόντα, ιδιαίτερα με όσα περιέχουν ως ενεργό συστατικό άλατα αργιλίου.

Μύθος: Τα αντιδρωτικά προϊόντα είναι κατάλληλα μόνο για τις μασχάλες.

Η αλήθεια: Μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος ιδρώνει πολύ (από τις παλάμες και τα πέλματα έως το πρόσωπο, το στήθος και τη βουβωνική χώρα) αφού όμως πρώτα συμβουλευθείτε τον δερματολόγο σας και δοκιμάσετε το προϊόν που έχετε επιλέξει σε μια πολύ μικρή περιοχή του δέρματος.

Μύθος: Τα αποσμητικά και αντιδρωτικά προϊόντα πρέπει να χρησιμοποιούνται το πρωί.

Η αλήθεια: Η παραγωγή του ιδρώτα βρίσκεται στα χαμηλότερα επίπεδα τη νύχτα και αυτό επιτρέπει στα ενεργά συστατικά των προϊόντων αυτών να εισέλθουν ευκολότερα στους πόρους και να εμποδίσουν την εφίδρωση ή να εμποδίσουν την ανάπτυξη του ιδρώτα με τα βακτήρια το πρωί, όταν θα αρχίσετε να κινείστε. Επομένως είναι καλύτερα να τα χρησιμοποιείτε μετά το βραδινό μπάνιο σας.

Μύθος: Λίγο ταλκ στις μασχάλες «κβει» τον ιδρώτα.

Η αλήθεια: Το ταλκ δεν είναι ιδιαίτερος αποτελεσματικό στην μείωση του ιδρώτα, χώρια που μόλις βραχεί, θα δημιουργηθεί μια ενοχλητική μάζα που θα λερώσει κιόλας τα ρούχα σας. Αντί για ταλκ, καλύτερα είναι να χρησιμοποιείτε αντιδρωτικά προϊόντα.

Μύθος: Οι άνδρες διαθέτουν περισσότερους ιδρωτοποιούς αδένες.

Η αλήθεια: Οι γυναίκες είναι αυτές που διαθέτουν περισσότερους ιδρωτοποιούς αδένες, αλλά ο μύθος οφείλεται στην παρατήρηση ότι οι άνδρες ιδρώνουν περισσότερο. Αυτό όμως οφείλεται στο ότι οι δικοί τους ιδρωτοποιοί αδένες είναι πιο ενεργοί.

Μύθος: Οι μασχάλες έχουν τους περισσότερους ιδρωτοποιούς αδένες.

Η αλήθεια: Τους περισσότερους ιδρωτοποιούς αδένες διαθέτουν τα πέλματα των ποδιών, αλλά επειδή συνήθως είναι καλυμμένα τις ώρες που δεν κοιμόμαστε, δεν αντιλαμβανόμαστε πόσο ιδρώνουν.

Αλήθεια: Η υπεριδρωσία μπορεί να αντιμετωπιστεί.

Ασφαλώς και μπορεί. Η υπεριδρωσία υπολογίζεται ότι προσβάλλει το 2-3% του πληθυσμού ή 367 εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Η παθολογική αυτή κατάσταση μπορεί να διαταράξει όλες τις πλευρές της ζωής του πάσχοντος (από την καριέρα και τις προσωπικές σχέσεις μέχρι την συναισθηματική ευεξία και την αυτοεικόνα), επειδή προκαλεί πολύ ενοχλητικά συμπτώματα ακόμα κι όταν οι συνθήκες δεν το δικαιολογούν (το πιο χαρακτηριστικό είναι οι λεκέδες στα ρούχα, στις μασχάλες). Για την αντιμετώπισή της υπάρχουν πολλοί τρόποι που εφαρμόζονται αναλόγως με το περιστατικό.