

Prekomerno znojenje može biti simptom mnogih bolesti, poput oboljenja štitne žlezde, hormonskog disbalansa (npr. u menopauzi), hipoglikemije, neuropatija, povreda mozga i kičmene moždine

TEKST: MAJA PAVLICA

Previše se znojite?

Prema nekim statistikama, oko tri posto populacije pati od poremećaja prekomernog znojenja. Pretpostavlja se da je taj broj i veći, jer ima dosta onih koji ovom stanju ne pridaju veliki značaj. Takođe, mnogi ga ne prijavljuju svom lekaru ubeđeni da za to nema leka ili im pak sve to izgleda kao mali ili nebitan problem. Međutim, prekomerno znojenje može biti simptom mnogih bolesti, poput oboljenja štitne žlezde, hormonskog disbalansa (npr. u menopauzi), hipoglikemije, neuropatija, povreda mozga i kičmene moždine.

Stoga, ne zanemarujte ga! Ukoliko vas često obliava znoj, bez obzira na to koje je godišnje doba, možda je krajnje vreme da poslušate svoj organizam i shvatite što vam želi poručiti prekomernim znojenjem. Zašto dolazi do prekomernog znojenja, šta ga sve može izazvati i kada je ono simptom neke bolesti – razgovarali smo sa prof. dr Lidijom



Kandolf Sekulović, dermatovenerologom iz Klinike za kožne i polne bolesti Vojnomedicinske akademije (VMA) u Beogradu.

ŠTA JE ZNOJENJE

“Znojenje je prirodan proces koji pre svega služi za regulaciju telesne temperature i elektrolitnog balansa organizma, a putem znoja se, u manjoj meri, izbacuju i štetne materije. Znoj stvaraju znojne žlezde koje se nalaze u donjim slojevima kože (dermu) i čiji se izvodni kanalići direktno izlivaju na površinu kože. Procenjeno je da koža sadrži oko tri miliona znojnih žlezda, čija je ukupna težina oko 100 g, a koje, u ekstremnim uslovima visokih temperatura, mogu izlučiti i do 10 litara znoja dnevno. Znojenje je važno pre svega da bi sprečilo pregrevanje organizma i na taj način obezbedilo regulaciju telesne temperature, koja se mora održavati na fiziološkom nivou od najviše 37° C, a koja je inače idealna za metaboličke procese u organizmu. U manjoj meri, putem znoja izlučuju se i štetne materije nastale tokom tih istih metaboličkih procesa”, objašnjava prof. dr Kandolf Sekulović.

ŠTA JE HIPERHIDROZA

Prema rečima naše sagovornice, najveći broj znojnih žlezda je na tabanima i dlanovima, kao i pazusima, mada postoje odstupanja. Najviše se znojimo kada je spoljna temperatura visoka. Postoji i emocionalno znojenje u

Terapije koje se preporučuju

“Preterano znojenje celog tela može da ugrozi balans vode i elektrolita, naročito tokom letnjih meseci i tropskih vrućina, koje su sve češće. Takođe, ako je pojačano znojenje simptom sistemskih, endokrinoloških i drugih oboljenja, pravovremena dijagnostika i terapija mogu da spreče dalje komplikacije ovih bolesti.

U slučaju pojačanog znojenja pazuha, dlanova i tabana, prof. dr Kandolf Sekulović navodi sledeće mogućnosti lečenja:

1. Antiperspirantni preparati u vidu rastvora i kremova koji sadrže aluminijumove soli.
2. Jontoforeza čistom vodom, koja zahteva terapiju održavanja 1-2 puta nedeljno, kao i kontinuirane tretmane.
3. Primena botulinskog neuro-modulatora koji se stavlja u kožu i blokira aktivnost znojnih žlezda. Efekat traje 6-8 meseci, a posle ponavljanih tretmana, period između tretmana, može da se produži.
4. Endoskopska torakotomija u opštoj anesteziji (ako nijedna od prethodnih metoda ne da rezultate). Ovom operacijom se preseca simpatički ganglion, koji prenosi impulse za znojenje, i ima dobar efekat kod većine pacijenata, ali se kod nekih posle operacije javlja znojenje na drugim delovima tela.



Iznenadno i preterano znojenje najčešće nastaje usled naglog pada nivoa šećera u krvi

stanjima akutnog stresa, zbog toga što je znojenje pod kontrolom simpatičkog i nervnog sistema koji se aktivira u ovim stanjima i tada se najčešće manifestuje pojačanim znojenjem na dlanovima.

"Hiperhidroza je pojačano lučenje znoja i može biti idiopatsko, dakle nepoznatog uzroka, ili zbog oboljenja štitne žlezde, hormonskog disbalansa (npr. u menopauzi), neuropatija, povreda mozga i kičmene moždine, kao i drugih uzroka. Najčešće se u pubertetu kod određenog broja osoba, kod kojih ima sličnih slučajeva i u porodici, javlja pojačano znojenje pazuha, dlanova i tabana bez poznatog uzroka i to nazivamo primarnom idiopatskom hiperhidrozom", kaže naša sagovornica.

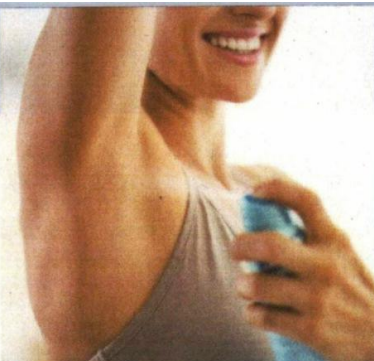
ŠTA SU UZROCI I POSLEDICE

Prof. dr Kandolf Sekulović ističe da je iznenadno pojačano znojenje u fiziološkim uslovima posledica normalne reakcije na visoke temperature,

a znojenje na dlanovima, tabanima i pazusima posledica emocionalnog stresa. Znojenje celog tela, pak, može biti posledica nekih sistemskih endokrinoloških, hematoloških i drugih oboljenja te je potrebno da se osoba u tim slučajevima obrati lekaru. Najčešće iznenadno i preterano znojenje nastaje usled naglog pada nivoa šećera u krvi, te je potrebno razmotriti i endokrinološko oboljenje u ovakvim slučajevima. Ona podseća da se preterano znojenje, zbog sličnih uzroka, javlja i kod muškaraca i kod žena.

ŠTA JE NOĆNO ZNOJENJE

Noćno znojenje celog tela može biti povezano sa nekim hematološkim i drugim sistemskim oboljenjima, i znak je da osoba treba da se javi lekaru. Događa se u bilo koje doba tokom spavanja, osoba se budi iz dubokog sna, osećajući da joj je ili jako hladno ili jako vruće, kao i da je lepljiva i mokra od znoja preko svake mere. Ovo stanje može bitno da poremeti navike spavanja i da dovede do nesanice ili stresa. Osim najbanalnijih razloga, poput temperature ili neprilagođene sobne temperature u spavaćoj sobi, razlozi noćnog znojenja mogu biti i valunzi u menopauzi.



Savet + Kako izbeći neprijatno znojenje

- Da biste sprečili prekomerno znojenje:
- izbegavajte začinjenu hranu, alkohol i kafu;
- izbegavajte izlaganje suncu;
- nosite odeću od prirodnih vlakana, kao što je pamuk;
- koristite antiperspirante s produženim dejstvom i efektom na rast bakterija;
- koristite znojnice (uloške za pazuh) koji apsorbuju znoj.
- obratite se stručnjaku (dermatologu za početak) koji se bavi ovim problemom.