

تَفْلِيْبُ
عَلَيْكُمْ
الْمَوْرِقُ الْجَلِيلُ!

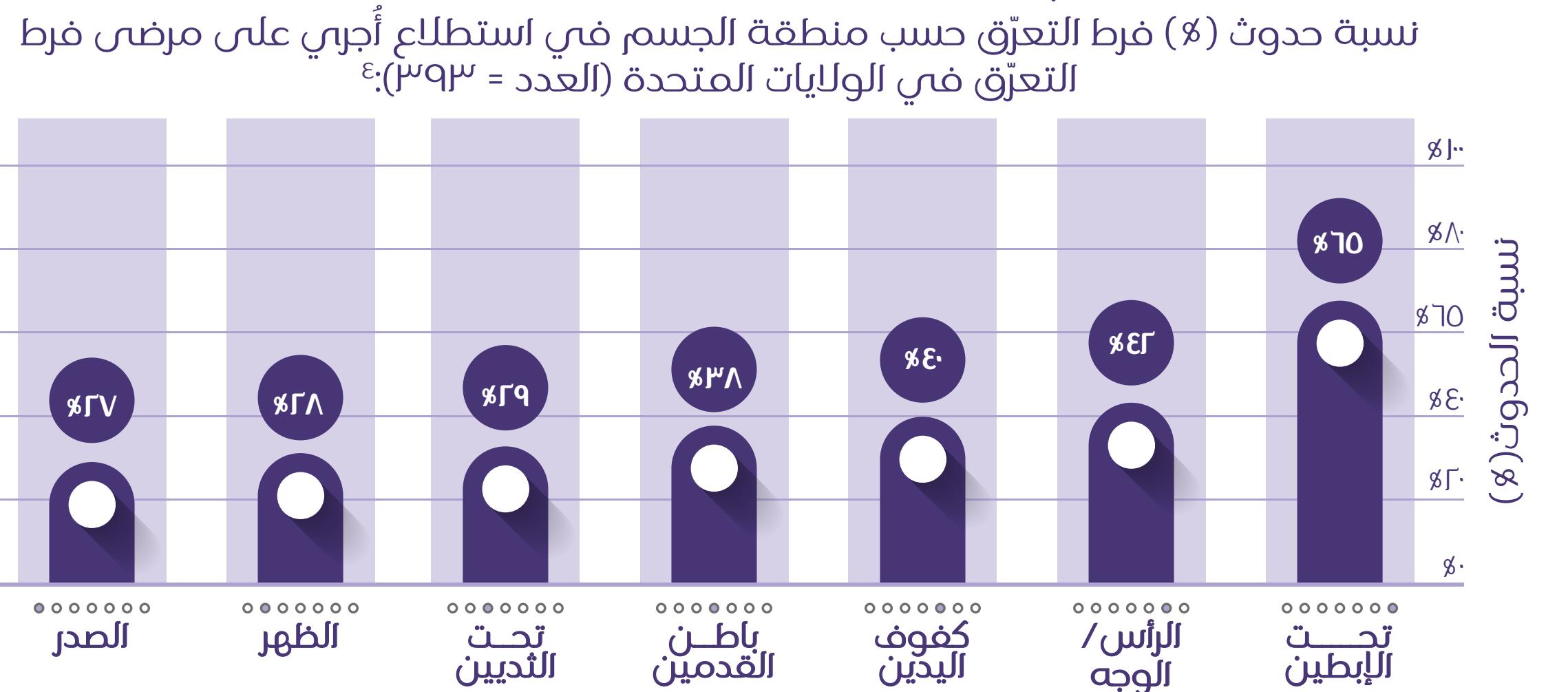
تغلب على العرق

ما هو فرط التعرّق؟

فرط التعرّق هو حالة طبية تتميز بالتعرّق أكثر من الطبيعي بما يتجاوز ما هو ضروري لتنظيم درجة حرارة الجسم.

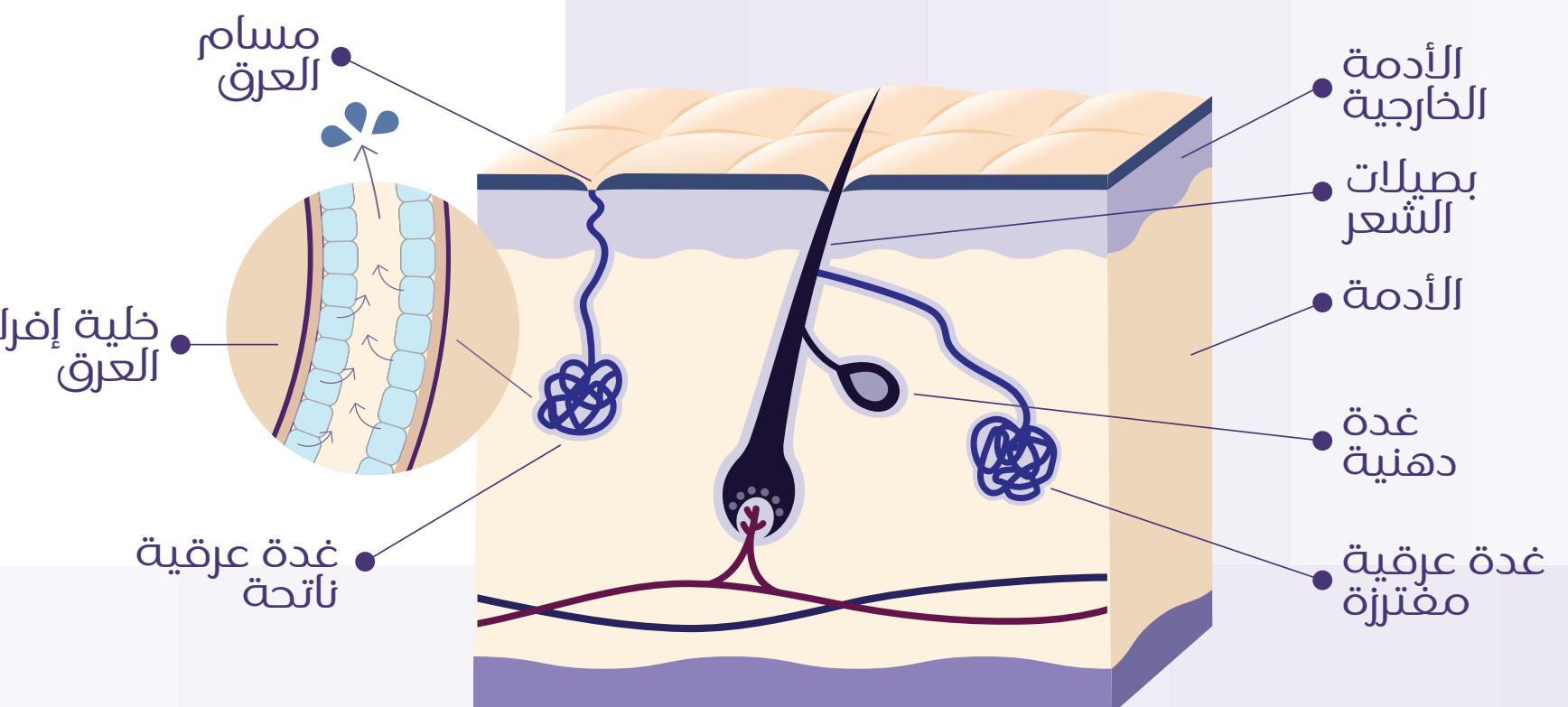
التعرّق المفرط يمكن أن يحدث في منطقة واحدة أو عدة مناطق من الجسم، مثل الإبطين، الكفيف، باطن القدمين، الوجه وفروة الرأس.

التعرّق المفرط يمكن أن يؤثر على الأنشطة اليومية، ويسبب الضغط والإدراجه العاطفي والنفسي ويؤدي إلى مشاكل جلدية مثل الالتهابات والطفح الجلدي.^١



لا يوصى بجميع العلاجات لجميع أجزاء الجسم. يجب دائمًا مناقشة خيارات العلاج مع الطبيب المعالج الذي سيوجهك إلى ما يوصى به لحالتك.

ينتج العرق عن طريق الغدد العرقية (الناتحة والمفترزة) الموجودة في الطبقة العميقة من الجلد، الأدمة. الغدد العرقية تتواجد بكثافة في الجبهة، تحت الإبطين، الكفيف وباطن القدمين. تتمثل وظيفة الغدد العرقية الرئيسية في التحكم في درجة حرارة الجسم، حيث يبرد سطح الجلد مع تبخر الماء الموجود في العرق.^٣



التع رط!

من الطبيعي أن تتنفس عندما تشعر بالتوتر أو مع ارتفاع درجة الحرارة، أما إذا كنت تتنفس دون سبب واضح، فقد تكون مصابًا بفرط التعرّق.

أنت لست وحده!

وفقاً لمراجعة نُشرت في مجلة الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية، فإن انتشار فرط التعرّق يتراوح بين ٤٪ - ٦٪، اعتماداً على السكان الذين شملتهم الدراسة والمعايير المستخدمة للتشخيص.^٤

- فرط التعرّق يصيب الرجال والنساء بنسب متساوية.^٥
- وجد أن معدل الانتشار هو الأعلى بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٥-٦٤ سنة.^٦



فرط التعرّق الإبطي

الأعراض:

بقع التعرّق المرئية الزائدة.

تعارض التعرّق مع الأنشطة اليومية تصبح البشرة ناعمة وبضاء وتنفس في بعض المناطق مع تكرار الالتهابات الجلدية

جودة الحياة:

يمكن لفرط التعرّق الإبطي أن يجعل الأشخاص يشعرون بالقلق والإدراك الشديدين. يتتجنب الطلاب رفع أيديهم في الصف. يتتجنب الكثير من الناس العلاقات على جميع المستويات. قد يخفى البالغون بقع التعرّق عن طريق ارتداء طبقات من الملابس أو تغييرها بشكل متكرر خلال اليوم.^٧

هل مضادات التعرّق ومزيلات العرق كافية؟ لا، ليس دائماً!

تعتبر مضادات التعرّق التي تصرف من خلال وصفة طبية أو بدونها هي خيارات العلاج الأولى للأشخاص الذين يعانون من التعرّق الشديد تحت الإبطين.^{٨,٩,١٠}

تعمل هذه المنتجات عن طريق سد قنوات العرق وتقليل كمية العرق التي تصل إلى الجلد.

تساعد مزيلات العرق في التحكم في رائحة الجسم، وعادةً ما تُستخدم بالإضافة إلى مضادات التعرّق.^١

عندما لا تعمل هذه المنتجات بشكل جيد بما فيه الكفاية، فقد يكون الوقت قد حان لاستشارة طبيبك عن العلاجات الأخرى المتاحة.

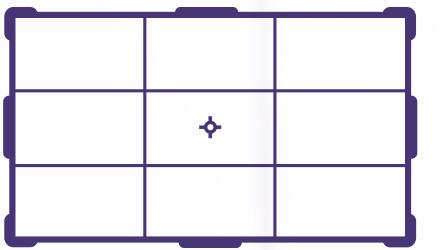


كيف يعالج الأطباء فرط اللثة؟



- لا ترتدِي الملابس الضيقة أو الأقمشة الاصطناعية مثل النايلون.
 - لا ترتدِي الأحذية المغلقة أو الأحذية الرياضية التي قد تزيد من تعرّق قدميك .
 - تجنب الأشياء التي تزيد من التعرّق مثل شرب الكحول أو تناول الأطعمة الغنية بالتوابل والحرارة.
 - ارتدِ الملابس الفضفاضة للحد من ظهور علامات التعرّق.
 - ارتدِ جوارب تمتص الرطوبة وقم بتغييرها مرتين على الأقل في اليوم إن أمكن
 - ارتدِ أحذية جلدية وحاول ارتداء أحذية مختلفة كل يوم.





تغلب على
العرق
الصورة الكاملة أصلى

المراجـع:

1. Haider A, Solish N. Focal Hyperhidrosis diagnosis and management. CMAJ 2005; 172(1):69-75.
2. Atkins JL, Butler PEM. Hyperhidrosis: A review of current management. Plast Reconstr Surg 2002; 110(1):222-228.
3. International Hyperhidrosis Society. (n. d.). <https://www.sweathelp.org/home/defining-hyperhidrosis.html>
4. Doolittle J et al. Arch Dermatol Res 2016;308:743–749.H43:H46.
5. Jason E. Sammons & Amor Khachemoune (2017) Axillary hyperhidrosis: a focused review, Journal of Dermatological Treatment, 28:7, 582-590, DOI:10.1080 /09546634.2017.1309347.
6. <https://www.aad.org/public/diseases/a-z/hyperhidrosis-symptoms> LAST ACCESSED May 23 based on Bellet J. "Hyperhidrosis and hypertrichosis in children and adolescents." Focus session presented at the 2013 Annual Meeting of the American Academy of Dermatology: Miami. Mar 2013.
7. McConaghy JR, Fosselman D. Hyperhidrosis: Management options. Am Fam Physician 2018; 97(11):729-734.
8. www.aad.org/public/diseases/a-z/hyperhidrosis-treatment last accessed May-23, based on Bechara F, Gambichler T, Bader A, et al. "Assessment of quality of life in patients with primary axillary hyperhidrosis before and after suction-curettage." J Am Acad Dermatol. 2007;57:207-12.
9. <https://www.nhs.uk/conditions/excessive-sweating-hyperhidrosis/>.



Allergan Aesthetics

an AbbVie company

تحتَّلُفُ أَسْبَابُ فِرْطِ التَّعْرُقِ، قَدْ يَكُونُ نَاتِجًا عَنِ التَّوْرُقِ أَوِ اسْتِخْدَامِ بَعْضِ الْأَدْوِيَةِ أَوِ الْحَمْلِ أَوِ انْقِطَاعِ الْطَّمْثِ أَوِ الْعَدُوِيِّ أَوِ مَرْضِ السَّكُونِيِّ أَوِ فِرْطِ نَشَاطِ الْغَدَةِ الدَّرْقِيَّةِ أَوِ بَعْضِ مشاكلِ القَلْبِ أَوِ غَيْرِهَا مِنَ الْأَسْبَابِ اسْتِشَارَ الطَّبِيبِ المُخْتَصِّ

هَذَا الْمُحْتَوَى لِلْأَغْرِيفِ الْإِعْلَامِيِّ وَالْتَّوعِيَّةِ فَقَطْ وَلَا يَشْكُلُ نَصِيحةً طَبِيعِيَّةً. تَشْدِيقًاً أَوْ عَلاجًاً.
اَطْلَبْ دَائِمًاً مَشْوَرَةً طَبِيبِكَ أَوْ مَقْدِمِيَّ الرَّعَايَاةِ الْصَّحيَّةِ الْمُؤَهَّلِينَ بِشَأنِ أَيِّ أَسْئِلَةٍ قَدْ تَكُونُ لَدِيكَ بِشَأنِ حَالَةِ طَبِيعِيَّةِ عَلاجٍ أَوْ إِجْرَاءِ طَبِيعِيٍّ.
قَدْ تَخْتَلِفُ نَتَائِجُ الْمَرْضِ. قَدْ تَخْتَلِفُ سَلَامَةُ وَفَعَالِيَّةُ أَيِّ عَلاجٍ مِنْ مَرِيضٍ لَآخَرٍ.
يَرجُى مَرْاجِعَةُ طَبِيبِكَ الْمُعَالِجِ لِمُزِيدِ مِنَ التَّفَاصِيلِ.