



تُخَلِّبُ
عَلَيْهِ الْعَرْقَ
الصُّورَةَ إِلَكَامْلَةٍ أَحْلَى!

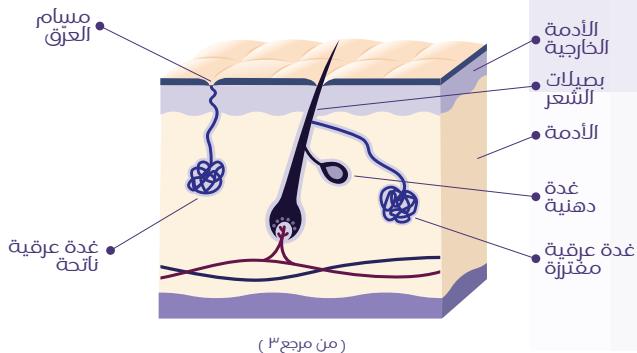
مَوْجَهٌ
لِلْمَرْضِى



WZO170A8984/I22023
22/10/2026

تغلب على العرق

ينتج العرق عن طريق الغدد العرقية (الناتحة والمفتزة) الموجودة في الطبقة العميقة من الجلد، الأدمة!
الغدد العرقية تتوارد بكثافة في الجبهة، تحت الإبطين، الكفين وباطن القدمين!
تمثل وظيفة الغدد العرقية الرئيسية في التدكم في درجة حرارة الجسم، حيث يبرد سطح الجلد مع تبخّر الماء الموجود في العرق.^١



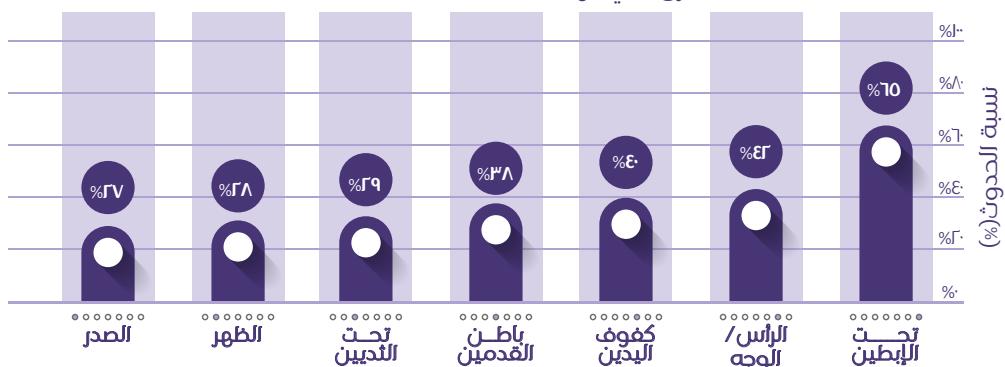
العرق المفرط!

من الطبيعي أن تتعزّز عندما تشعر بالتوتر أو مع ارتفاع درجة الحرارة، أما إذا كنت تعزّز دون سبب واضح، فقد تكون مصاباً بفرط التعرق.^٤

ما هو فرط التعرق؟

فرط التعرق هو حالة طبيعية تميز بالتعزّز أكثر من الطبيعي بما يتجاوز ما هو ضروري لتنظيم درجة حرارة الجسم، يمكن أن يحدث في منطقة واحدة أو عدة مناطق من الجسم، مثل الإبطين، الكفين، باطن القدمين والرأس.^٥
التعرق المفرط يمكن أن يؤثر على الأنشطة اليومية^٦ ويسبب الإحراج والضغط النفسي ويفؤدي إلى مشاكل جلدية مثل الالتهابات والطفح الجلدي.^٧

نسبة حدوث (%) فرط التعرق حسب منطقة الجسم في استطلاع أجري على مرضى فرط التعرق في الولايات المتحدة (العدد = ٣٩٣):



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



أنتِ لستِ وحدهِ!

يتراوح معدل الانتشار العالمي لفرط التعرق من ٦٪ إلى ١٧٪.^١

- فرط التعرق يصيب الرجال والنساء بنسبة متساوية.^٢
- وجد أن معدل الانتشار أعلى بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ٤٥-٥٤ سنة.^٣



فرط التعرق الإبطي

الأعراض:^٤

بقع التعرق المرئية بوضوح.
تعرض التعرق مع الأنشطة اليومية.
تصبح البشرة ناعمة وبيضاء وتنقشر في بعض المناطق مع تكرار الالتهابات الجلدية.

جودة الحياة:

يمكن لفرط التعرق الإبطي أن يجعل الأشخاص يشعرون بالقلق والإدراجه الشديدين.
يتسبب الطلاب رفع أيديهم في الصف.
قد يخفى البالغون بقع التعرق عن طريق ارتداء طبقات من الملابس أو تغييرها بشكل متكرر خلال اليوم.^٥

هل مضادات التعرق ومزيلات العرق كافية؟ لا، ليس دائمًا!

مضادات التعرق سواء التي تصرف بدون وصفة طبية أو الأنواع الأقوى التي تحتاج وصفة طبية تعمل عن طريق سد فنوات الغدد العرقية.^٦
أما مزيلات العرق فهي تقليل رائحة الجسم.^٧

عندما لا تعمل هذه المنتجات بشكل جيد بما فيه الكفاية، فقد يكون الوقت قد طان لاستشارة طبيبك عن العلاجات الأخرى المتاحة!^٨



كيف يعالج الأطياط فرط التهاب؟



- تقنية الإبرال الأيوني (Iontophoresis).
- حقن توكسين البوتولينوم النوع "A".
- مناديل القماش المبللة التي يتم الحصول عليها بوصفة طبية.
- الأدوية التي يتم الحصول عليها بوصفة طبية.
- الجراحة.
- جهاز طبي محمول يزيل الغدد العرقية.



لا تفعل



لا ترتدي الملابس الضيقة أو الأقمشة الاصطناعية مثل النايلون.

لا ترتدي الأحذية المغلقة أو الأحذية الرياضية التي قد تزيد من تعرق قدميك.

تجنب الأشياء التي تزيد من التعرق، مثل شرب الكحول أو تناول الأطعمة الغنية بالتوابل والحرارة.

رافق



ارتد الملابس الفضفاضة للحد من ظهور علامات التعرق.

ارتد جوارب تمقن الرطوبة وقم بتغييرها مرّتين على الأقل في اليوم إن أمكن.

ارتد أحذية جلدية وحاول ارتداء أحذية مختلفة كل يوم.





تغلب على العرق

المصورة الكاملة أدلى



المراجع

1. Atkins JL, Butler PEM. Hyperhidrosis: A review of current management. *Plast Reconstr Surg* 2002; 110(1):222-228.
2. Haider A, Solish N. Focal Hyperhidrosis diagnosis and management. *CMAJ* 2005; 172(1):69-75.
3. Hu Y, Converse C, Lyons MC, Hsu WH. Neural control of sweat secretion: a review. *Br J Dermatol.* 2018 ;178(6):1246-1256.
4. ADD | Hyperhidrosis: Overview. Available at: <https://www.aad.org/public/diseases/a-z/hyperhidrosis-overview>. Last access 8-2023.
5. Lenefsky M, Rice ZP. Hyperhidrosis and its impact on those living with it. *Am J Manag Care.* 2018 ;24(23 Suppl):S491-S495.
6. Doolittle J et al. *Arch Dermatol Res* 2016;308:743–749.H43:H46.
7. Lima, S.O., de Santana, V.R. The Prevalence of Hyperhidrosis Worldwide. In: Loureiro, M., Campos, J., Wolosker, N., Kauffman, P. (eds) *Hyperhidrosis*. Springer. 2018. pp 33–38.
8. ADD |Hyperhidrosis: Signs and symptoms. Available at: <https://www.aad.org/public/diseases/a-z/hyperhidrosis-signs-and-symptoms>. Last access 8-2023.
9. Jason E. Sammons & Amor Khachemoune. Axillary hyperhidrosis: a focused review, *Journal of Dermatological Treatment*, 2017;28(7):582-590.
10. Hyperhidrosis: MedlinePlus Medical Encyclopedia. Available at:<https://medlineplus.gov/ency/article/007259.htm>. Last access 8-2023.
11. Hyperhidrosis | NHS inform. Available at: <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/skin-hair-and-nails/hyperhidrosis#complications-of-hyperhidrosis>. Last access 8-2023.
12. ADD | Hyperhidrosis: Diagnosis and treatment. Available at: <https://www.aad.org/public/diseases/a-z/hyperhidrosis-treatment>. Last access 8-2023.
13. Excessive sweating (hyperhidrosis) - NHS. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/excessive-sweating-hyperhidrosis/>. Last access 8-2023.



Allergan Aesthetics AbbVie

هذا المحتوى للأغراض الإعلامية والتوعية فقط ولا يشكل نصيحة طبية. تشخيصاً أو علاجاً.
اطلب دائماً مشورة طبيبك أو مقدمي الرعاية الصحية المؤهلين بشأن أي أسئلة قد تكون لديك بشأن حالة طبية، علاج أو إجراء طبي.

قد تختلف نتائج المرض. قد تختلف سلامة وفعالية أي علاج من مريض لآخر.
يرجى مراجعة طبيبك المعالج لمزيد من التفاصيل.

المواد مقدمة من AbbVie إحدى شركات Allergan Aesthetics

المكتب العلمي أبيه - العقار رقم ٤٩ مدينة النخيل - الدور الاول - القطايميه - القاهرة.
فاكس: +٢٠١٦٣٦٦٣٦٦٣ - تليفون: +٢٠١٦٣٦٦٣٦٦٣

