

Gausus prakaitavimas – kada sunerimti?



Nuotrauka iš asmensinio archyvo

Kartais prakaitas išpila dėl stipraus jaudulio ar baimės, retkarčiais dėl to kaltas karštas oras arba aktyvi fizinė veikla. Tačiau jei gausiai prakaituojama be jokių akivaizdžių priežasčių, dėl to gali būti kaltos įvairios ligos. Ką reikėtų žinoti apie prakaitavimą, pasakoja dermatovenerologas Vytautas Toliušis.

● Vieni žmonės prakaituoja gausiau, kiti mažiau. Nuo ko tai priklauso?

Prakaitavimo gausumas priklauso nuo individualių žmogaus savybių. Daug ką lemia genetiniai veiksniai, amžius (tarkime, moterims gausus prakaitavimas gali būti būdingas per menopauzę), lytis, gyvenimo būdas. Taip pat gausų prakaitavimą gali sukelti tam tikros ligos: antinksčių, skydliaukės ar prie stuburo esantys bei nervus spaudžiantys augliai, sutrikusi hormonų pusiausvyra, širdies veikla. Tarkime, padidėjęs kraujospūdis, endokrininės ligos, cukrinis diabetas, jautri vegetacinė nervų sistema ir kt. Su gausiu prakaitavimu dažnai susijusi įtempta psichologinė būseną. Šią problemą gali skatinti kai kurių medikamentų, pavyzdžiui, antidepresantų ir kraujospūdį reguliuojančių vaistų, šalutinis poveikis.

● Kada prakaitavimą galima laikyti pernelyg gausiu?

Visiškai normalu, jeigu žmogus dienos pabaigoje šiek tiek jaučia nuo savęs sklindantį prakaito kvapą arba pastebi, kad jo pažastys, pėdos ir kitos kūno vietos yra šiek tiek sudrėkusios. Kas kita, jeigu dienos pradžioje vos pajudėjęs asmuo pra-

deda gausiai prakaituoti, pakėlęs rankas mato, kad marškiniai sudrėkę. Tai ženklas, jog kas nors ne taip.

● Kokie medicininiai tyrimai atliekami siekiant nustatyti gausaus prakaitavimo priežastis?

Tyrimų gali būti įvairių. Pirmiausia gydytojas išklausyto paciento skundus ir surenka jo anamnezę. Gali paaiškėti, kad gausus prakaitavimas yra tik įtampos ar vartojamų vaistų sukeltas reiškinys. Svarbu išsiaiškinti, kokiais atvejais žmogui pasireiškia gausus prakaitavimas, ar tuo metu jaučia kokių nors kitų simptomų. Įtarus kokią nors ligą, atliekami atitinkami tyrimai. Tenka atsakymo ieškoti atmetimo būdu: jeigu nepasitvirtina viena diagnozė, ieškoma kitos priežasties.

● Daugelį itin neramina gausus prakaitavimas naktį. Apie ką tai perspėja?

Jeigu asmuo naktį miegodamas gausiai prakaituoja, būtina išsitiirti sveikatą, nes tai gali būti tam tikrų ligų simptomas. Tarkime, tuberkuliozės, bruceliozės, cukrinio diabeto, lėtinės infekcijos, leukemijos ar kitų kraujo, inkstų karcinomos, neurologinių ligų ir kt.

● Kokią įtaką prakaitavimui daro gyvenimo būdas?

Jis daro didelę įtaką, todėl gyvenant netinkamai gali pasireikšti prakaitavimo patologija. Gausų prakaitavimą skatina dažnai patiriamas stresas, galintis sutrikdyti vegetacinės nervų sistemos veiklą. Todėl tai gali lemti parasimpatinės, o ne simpatinės nervų sistemos dominavimą. Neigiamai veikia ir žalingi įpročiai – rūkymas, alkoholio vartojimas. Nesubalansuota mityba gali sutrikdyti medžiagų apykaitą, o tai gali lemti pernelyg gausų prakaitavimą. Tam įtaką gali daryti ir pernelyg riebus bei aštrus maistas.

● Ar gausus prakaitavimas gali kelti ne tik estetinių problemų, bet ir kenkti sveikatai?

Jeigu žmogus laikosi tinkamos higienos, įprastai prakaitavimas nesukelia jokių sveikatos problemų. Kas kita, jeigu asmuo nesilaiko higienos, tuomet gali padidėti rizika susirgti bakterijų ir grybelių sukeltomis ligomis.

● Ką išduoda prakaito kvapas?

Pats prakaitas kvapo neturi. Jis atsiranda, kai išsi-

skyrusį prakaitą veikia ant odos esančios bakterijos. Specifinis, intensyvus prakaito kvapas gali byloti apie tam tikras ligas.

● Kaip gydyti gausų prakaitavimą?

Pirmiausia reikia išsiaiškinti gausaus prakaitavimo priežastis ir jas pašalinti arba bent numalšinti. Vienas pažangiausių būdų gausiam prakaitavimui reguliuoti – botulino toksino injekcijos. Į padidėjusio prakaitavimo vietą suleidžiamos botulino toksino injekcijos. Pirminė dozė – 100 veikimo vienetų kiekvienai pažastimi. Kuo prakaitavimas gausesnis, tuo daugiau botulino toksino reikia. Jeigu pirminė dozė neveiksminga, pakartotinai botulino toksino injekcijos atliekamos po 2–3 mėn. Šio būdo veiksmingumas išlieka 8–10 mėn. Vis dėlto pirmą kartą atlikus botulino toksino injekciją procedūros veiksmingumo periodas gali būti trumpesnis. Norint sumažinti per gausų prakaitavimą, botulino toksinas gali būti suleidžiamas į pažastis, delnus, pėdas ir kt. Taip pat gali būti taikomas medikamentinis gydymas. Skiriami anticholinerginiai vaistai, veikiantys vegetacinę nervų sistemą. Jie skirti simptomams gydyti, todėl padeda, kol asmuo juos geria. Taip pat yra galimybė taikyti jonoforezę. Jos metu pasitelkiama žemos įtampos srovė leidžia aktyvioms medžiagoms patekti į giluosius odos sluoksnius. Tai saugu ir neskausminga, bet reikia ne vienos procedūros. Dažniausiai atliekama delnų ir padų prakaitavimui mažinti. Jeigu kitos priemonės nepadeda, taikomas chirurginis gydymas, bet tai jau drastiška priemonė.

● Ar šią problemą gali padėti išspręsti antiperspirantai?

Jie puikiai veikia vietiškai. Antiperspirantų pagrindinė veiklioji medžiaga – aliuminio chloridas, blokuojantis prakaito liaukų kanalėlius, visos kitos medžiagos, tarkime, kvapai, yra tik pagalbinės. Aliuminio chloridas stabdo prakaitavimą, bet manoma, kad ilgalaikis poveikis gali būti žalingas sveikatai, pavyzdžiui, moterims gali padidinti riziką susirgti krūties vėžiu. Norint sumažinti pašalinių poveikių riziką, nereikėtų žavėtis antiperspirantais, kurie veikia 1–2 paras. Juose yra didesnė sveikatai pavojingų medžiagų koncentracija.

➤ Naudingi patarimai

Norint sumažinti prakaitavimą, reikia laikytis keleto paprastų patarimų:

- Gerti daug vandens.
- Vengti stresinių situacijų.
- Nedėvėti pernelyg aptemptų ar sintetinių audinių drabužių.
- Atsisakyti kofeino.
- Nesimaudyti itin karštame duše arba vonioje.
- Nenaudoti stipriai veikiančių cheminių prausiklių, trikančių natūralią odos pH pusiausvyrą.
- Vengti karštų gėrimų.
- Riboti suvartojamo cukraus kiekį, nevalgyti itin aštraus, riebaus, chemiškai apdoroto maisto.
- Depiliuotis pažastis ir kitas gausiai prakaituojančias vietas. Taip pavyks sumažinti blogo kvapo riziką.