Автор: admin
10.06.2014 23:23 -

Как меньше потеть?

Мы начинаем потеть вскоре после рождения. Пот вызывается эмоциями, воздействием тепла или физических усилий, а появляется на вашем лице, подмышках, ладонях и подошвах ног. На то, насколько вы потеете, влияет ваше настроение, определенные пищевые продукты и напитки, некоторые лекарства и медикаменты, и даже ваши гормональные уровни. К тому же, некоторые люди наследуют тенденцию сильно потеть, особенно в областях ладоней и подошв.

Обычно температура нашего тела находится в равновесии, т.е. тепло приходит и выходит. Однако если приток тепла увеличивается, баланс нарушается и нам становится жарко. Чтобы восстановить тепловое равновесие, нашему телу нужно увеличить теплоотвод. Это достигается через потение. Испарение пота охлаждает наше тело и восстанавливает тепловой баланс.

Потеют почти все люди. В большинстве случаев для решения данной проблемы хватает обычных дезодорантов - для подмышек, для ног, для всего тела и применения антибактериального мыла.

Дезодорант - это препарат, предназначенный для ослабления или удаления неприятных запахов. В одних дезодорантах активная часть - ароматизатор - "перебивает" запах пота, в других антибактериальные компоненты тормозят процесс разложения пота, третьи временно сужают протоки потовых желез. Дезодоранты содержат поглотители запахов (дезодоранты), ароматизирующие вещества (одоранты), бактерициды и другие компоненты. Каждое из веществ, входящих в состав дезодоранта, выполняет конкретные задачи.

Антимикробные вещества препятствуют развитию бактерий, вызывающих запах пота. Абсорбирующие вещества (например, тальк) поглощают запах пота, а ароматизирующие компоненты перекрывают его. Дезодоранты не уменьшают потовыделение.

Действие дезодоранта обычно рассчитано на 6-7 часов, поэтому при повышенном потоотделении дезодорант не спасает. Дезодоранты в аэрозольной упаковке удобны в применении, не оставляют пятен на одежде. Все средства от пота надо наносить только

на чистую, сухую кожу.

Некоторые люди потеют сильнее других. Для них существуют дезодоранты-антиперспиранты.

Входящие в его состав антибактериальные компоненты регулируют потоотделение. В состав антиперспирантов входят соли алюминия и цинка, поэтому они действуют так эффективно и могут снизить количество пота на 40-50 процентов. Помимо активных веществ, в дезодоранты добавляют экстракт алоэ, аллантоин, хитозан, экстракты календулы и др. Все они обладают смягчающим и противовоспалительным действием.

Антиперспирант наносится на поверхность кожи. Активные компоненты растворяются в поте или влаге на поверхности.

Растворенные антиперспирантные компоненты образуют гель, который существенно снижает объем выделяемого пота. Антиперспиранты эффективно снижают уровень бактерий на коже и поэтому предотвращают неприятный запах.

Исследования Procter & Gamble показали, что использование антиперспиранта утром и вечером, или только вечером эффективнее, чем использование антиперспиранта только утром.

Чтобы свести к минимуму риск раздражения кожи, наносите антиперспирант только на полностью высушенную кожу и полностью смывайте его через 6-8 часов.

Если потение, к тому же, происходит с сильным неприятным запахом, имеет смысл обратиться к врачу. Данная реакция организма может свидетельствовать о проблемах со здоровьем.

Лечение будет комплексным и зависящим от причины, обусловившей гипергидроз (так

по-научному называется повышенная потливость). Чаще всего применяют витамин В, препараты брома, кальция, новокаина, элениум, седуксен, а также рутин, атропин; в ряде случаев показаны гидропроцедуры (циркулярный душ, душ Шарко), режим сбалансированного питания с ограничением жидкости, курортотерапия, различные вяжущие и дезинфицирующие протирания, присыпки (напр., с уротропином, борной или салициловой кислотой, тальком, окисью цинка и др.).

При более серьезных проблемах с потоотделением врач может порекомендовать другие способы лечения, включая:
ионтофорез;
токсин Botulinum (ботокс);
хирургия;
антихолинергические лекарства.

Сходите на приём к доктору, если вы внезапно начали потеть более обычного, или у вас происходят сильные потоотделения по вечерам и ночам без каких-либо причин. Холодный пот - обычно ответ вашего тела на тяжелое заболевание, беспокойство или серьезную боль. Ищите немедленную медицинскую помощь от холодного пота, особенно если у Вас боли в животе и груди. Также поговорите с доктором, если вы заметили изменение в запахе тела - это может быть признаком определенных медицинских состояний.

Полезные советы

Выбирайте одежду из естественного материала. Носите естественные ткани, такие как хлопок, шерсть, лён и шёлк, которые позволяют вашей коже дышать. Чтобы ноги меньше потели, надевайте носки и обувь из натуральных материалов, хорошо пропускающих воздух и не препятствующих дыханию кожи.

Одна из основных причин появления запаха пота: бактерии разлагают не имеющие собственного запаха потовые выделения. Поэтому наносить дезодорант нужно на свежевымытое тело.

Кофе, острые приправы и пряности способствуют повышенному потоотделению, поэтому их употребление лучше ограничить.

Ежедневно принимайте контрастный душ. Принимайте ванны с отваром шалфея, дубовой коры.

Побольше ходите босиком.

Как видите, победить пот не так уж трудно. Удачи вам!

Автор - **Светлана Светлова**
Источник