

เหงื่อออกโรค

● นำเสนอเมื่อ 21 พ.ย. 2551

เหงื่อจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อร่างกายสัมผัสกับสิ่งกระตุ้น 2 อย่าง คือ ความร้อน และอารมณ์
ในทางการแพทย์ระบุว่า เหงื่อสามารถบ่งบอกอาการของโรคบางชนิดได้

ในนิตยสาร "ชีวจิต" ฉบับ พ.ย. พ.ญ.เมทนี ไชยชนะ แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป โรงพยาบาลฝาง
จ.เชียงใหม่ อธิบายว่า โรคที่สัมพันธ์กับเหงื่อมี 2 ประเภท คือ

1.โรคที่ทำให้เหงื่อออกมาก

เครียด เหงื่อจะออกมากบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า รักแร้ และหน้าผาก ประกอบกับมีอาการอื่นร่วม เช่น
ชีพจรเต้นเร็ว ใจสั่น มือสั่น

ต่อมธัยรอยด์เป็นพิษ หรือ **คอพอก** เหงื่อจะซึมออกมาทั่วตัว โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือทั้งสองข้าง
ร่วมกับมีอาการซีดเหลือง ใจสั่น ใจตกใจ น้ำหนักลด ตาโปน ผอมวrung เหงื่อเยงาย ใจสั่น หิวน้ำบอย

วัณโรค เหงื่อออกมากทั่วตัวในเวลาากลางคืน สลับกับเป็นไข้ ไอเรื้อรัง

เบาหวาน เหงื่อซึมทั่วตัว โดยเฉพาะที่ฝ่ามือและฝ่าเท้า ใจสั่น เหงื่อเยงาย หิวๆ เหมือนจะเป็นลม

โรคหัวใจ เหงื่อแตก ร่วมกับใจสั่น เหงื่อเยงาย ขณะออกกำลังกาย หากมีอาการแน่นที่คอและหน้าอก
เหงื่อออกตามนิ้วมือนิ้วเท้าทุกครั้งทีออกกำลังกาย มีความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจสูง

ภาวะไกล้มดประจำเดือน เนื่องจากสมองหลังฮอร์โมนเพศหญิง "โพรเจสเทอโรน" น้อยลง
เหงื่อจะออกมากในเวลาากลางคืน

2.โรคที่ทำให้เหงื่อออกน้อย

ผู้ที่เหงื่อออกน้อยผิดปกติ เนื่องจากต่อมเหงื่อทำงานบกพร่อง

มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะความร้อนในร่างกายสูง อาจก่อให้เกิดโรคตามมาดังนี้

โรคผิวหนัง เช่น ผด ผื่น สะเก็ดเงิน ผิวแห้งแตกหยาบ
เนื่องจากต่อมเหงื่อใต้ผิวหนังถูกกดไวจนไม่สามารถขับเหงื่อได้ตามปกติ
ทำให้เกิดอาการอุดตันในรูขุมขนและเป็นโรคได้ในที่สุด

ไมเกรน คนที่มีความเครียดเป็นทุนเดิม ซึ่พจรเต้นเร็วกว่าปกติ ทำให้เกิดการใช้พลังงานมากกว่าปกติ
หากร่างกายได้รับการกระตุ้นจนเกิดความร้อนสะสมแต่กลับไม่มีเหงื่อออกมา อาจทำให้ใจสั่น นอนไม่หลับ
เกิดภาวะปวดศีรษะอย่างรุนแรงจนเป็นไมเกรน

คุณหมอเมทีนี่ เสริมว่า โรคที่ทำให้เกิดความผิดปกติของเหงื่อเชื่อว่าเกิดขึ้นได้ง่ายๆ
ต้องมีปัจจัยอื่นร่วมอีกหลายอย่าง แต่มีทางป้องกันได้ ด้วยการหมั่นดูแลสุขภาพตัวเอง ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ลิตร
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการขับเหงื่อของร่างกาย และเลือกสถานที่อยู่ให้เหมาะสม
ไม่นอนหรือเหงื่อเกินไป จะช่วยป้องกันโรคอันเกิดจากต่อมเหงื่อทำงานบกพร่องได้

ขอบคุณข้อมูลจาก **สนุก.คอม**