



liječenje  
hiper-  
hidroze

Piše: Snježana Črnjević > Slike: Junca Galoić/Pixsell

# Oprezno sa sredstvima protiv znojenja

**Antiperspiranti sadrže aluminijev klorid koji djeluje na izvode žlijezda znojnica. Znoj zaostaje u koži pa česta upotreba može uzrokovati pojavu upalnih čvorića**

**I**ako je znojenje i dobro i prirodno, vrlo često smetaju nam mokri tragovi koji ostaju na odjeći. Posebno jer se javljaju u trenucima kad to najmanje želimo. Dodamo li tome neugodan miris, jasno je zašto mu se poklanja tolika pažnja.

– Znojenje je uobičajena funkcija organizma i pojačano je naročito ljeti. Njegova glavna uloga je termoregulacija, a znojenje je i način izlučivanja ostataka fizioloških procesa i tvari koje unosimo u organizam prehranom. Potaknuto je povećanom tjelesnom temperaturom, a osim toga i stresom, fizičkim naporom i jače začinjenom hranom. Gotovo tri posto ljudi pati od hiperhidroze određenih područja – ruke, stopala, lice aksile. Najčešće je, ako se isključe neke bolesti endokrinološkog sustava, riječ o pretjeranom odgovoru



*Dermatologinja Jelena Jakić iz Poliklinike Provena govori o problemu koji muči mali broj ljudi, ali je često neprepoznat*

žlijezda znojnica na stresne situacije i o poremećaju vegetativnog živčanog sustava koji nije pod našom svjesnom kontrolom. — Oni koji pate od ove nelagodne pojave često nailaze na nerazumijevanje okoline pa i liječnika kojima se obraćaju za pomoć — ističe dr. Jelena

Jakić, dermatologinja iz zagrebačke Poliklinike Provena.

Većinom se pacijenti bezuspješno tretiraju raznim dezodoransima,

ističe dermatologinja, a mnogi od njih kao posljedicu česte upotrebe razviju iritativni dermatitis ili folikulitise radi površinskih oštećenja agresivnim preparatima.

— Svakako, prvi proizvod u borbi protiv

ovog poremećaja su antiperspiranti koji u sebi imaju aktivni sastojak aluminijev klorid koji djeluje na izvodne kanale žlijezda znojnica. S ovakvim preparatima treba biti oprezan i ne koristiti ih kao svakodnevni dezodorans jer je riječ o antiperspirantu

### **Problemi s pretjeranim znojenjem često nailaze na nerazumijevanje okoline, ali i liječnika kojima se pacijenti obraćaju za pomoć**

koji djeluje na rad žlijezda znojnica i to na način da znoj na tim mjestima zaostaje unutar kože. Česta upotreba može dovesti do pojave upalnih čvorica jer mikroorganizmi iz kože koloniziraju nakupine znoja.

## **ZAŠTITA Što upotrebljavati, a što trebate izbjegavati**

■ Žlijezda znojnica zaduženih za znojenje u ljudskom je organizmu više od pet milijuna. Tijekom dana odrasla osoba izluči oko 7 dl znoja, a u ekstremnim slučajevima taj mehanizam znojenjem može izlučiti i više od 2 l na sat

■ Najviše proizvoda su kombinacija antiperspiranata i dezodoransa. Izbjegavajte učestalu višegodišnju primjenu onih koji imaju aluminij, sintetičke boje, mirise, konzervanse, triklosane, propilen glikol i druge štetne kemijske tvari

■ Sprejevi su praktični za nanošenje, a uz to i rashlađuju. I stickovi su praktični, ali se teško ravnomjerno nanose. Roll-on proizvodi mogu se nanijeti ravnomjerno, ali su manje higijenski zbog izloženosti nečistoći i bakterijama.

■ Dezodoransi, kreme i emulzije najmanje su agresivni, temeljito se mogu nanijeti, a dodatna im je prednost što, uz dezodorirajuće, imaju i hidratacijsko, umirujuće i omekšavajuće djelovanje na kožu na koju se nanose

## **PUTUJTE BEZ TEGOBA**

**NEKA VAŠ ODMOR PRODE BEZ PROBAVNIH SMETNJI**



**Zatražite stručne savjete u odabranim ADIVA ljekarnama**

- Zbog veće izloženosti faktorima koji mogu dovesti do neravnoteže u crijevnoj mikroflori čak 20-50% ljudi tijekom putovanja ima probavne smetnje
- Crijevna mikroflora, odnosno broj tzv. 'dobrih bakterija' u crijevima može se znatno smanjiti zbog stresa, prisutnosti veće količine štetnih crijevnih bakterija, uzimanja antibiotika ili prekomjerne konzumacije alkohola
- Prije putovanja se raspitajte o vrstama, izboru i načinu primjene probiotika koji obavljaju slične funkcije kao i normalna mikroflora, dok se ona ne obnovi

Tijekom svibnja, u 119 odabranih ADIVA ljekarni diljem Hrvatske, provodi se program savjetovanja građana o probavnim smetnjama povezanim s putovanjem. Odabrane ADIVA ljekarne mogu se prepoznati po posteru „Putujte bez tegoba“ na ulaznim vratima ili u izlogu ljekarne.

**Popis odabranih ADIVA ljekarni u kojima se provodi savjetovanje potražite na [www.adiva.hr](http://www.adiva.hr) ili u časopisu ADIVA PLUS.**

[facebook.com/AdivaSavjetomDoZdravlja](https://facebook.com/AdivaSavjetomDoZdravlja)



## VRIJEDNI SAVJETI

1

Dlake ispod pazuha ne pojačavaju znojenje niti neugodne mirise. Jedina prednost brijanja je što antiperspiranti, ako nema dlaka, lakše dopiru do žlijezda znojnica

2

Izbjegavajte ljutu i začinjenu hranu te hladna pića, smanjite konzumaciju alkohola, kave i nikotina. Nadoknadite tekućinu koju je tijelo izgubilo znojenjem

3

Znoj je bez mirisa, a neugodni miris nastaje tek kad ga razgrade bakterije. Najjači može biti pod pazusima i u stidnom području

4

Nikada se ne tuširajte jako vrućom ni ledenom vodom, odaberite radije mlaku vodu jer ona neće potaknuti jače znojenje

Ove preparate, a među njima postoje i oni koji se daju samo uz preporuku liječnika, treba koristiti prema uputama nekoliko dana i potom za održavanje jednom tjedno ili po sličnim shemama. Obvezno se moraju nanijeti na čistu i neiritiranu kožu. Eventualno u nekim važnim životnim situacijama, kada znojne ruke ili mokri krugovi na košulji nisu nikako dobrodošli. Danas je najefikasniji i najjednostavniji tretman liječenja hiperhidroze injekcija botoksa. Ovaj preparat djeluje da se znojenje doista zaboravi na određeno vrijeme i olakšava život ljudima koji pate zbog poremećaja, bilo da je riječ o licu, rukama, stopalima ili pazusima — ističe dr. Jakić.



## Injekcija botoksa zaustavlja znojenje na mjestu na kojem se primjenjuje, a učinak djeluje prosječno 200 dana

Jelena Jakić, dr., Poliklinika Provena



## PRIRODNI PROTEIN ZA BLOKADU

Nema straha od poremećaja termoregulacije ili pojačanog znojenja na drugim dijelovima tijela, isključuju se žlijezde u koje se daje

● Liječenje hiperhidroze primenom botoksa najjednostavniji je i najefikasniji tretman liječenja hiperhidroze. Najnovije studije pokazuju da se kod 80 posto pacijenata tretiranih botoksom znojenje smanjuje u više od 50 posto, a učinak traje u prosjeku 200 dana, šest do devet mjeseci. Botoks je prirodni pročišćeni protein koji privremeno blokira djelovanje kemijskih aktivatora putem neurovegetativnog

sustava na samu žlijezdu, tako da je žlijezda doista privremeno isključena. Na primjer, pazusi sudjeluju u znojenju samo dva posto u odnosu na cijelu kožu, tako da nema straha od poremećaja termoregulacije ili pojačanog znojenja na drugim dijelovima tijela. Ovaj tretman koristi se kod ljudi koji imaju poremećaj u smislu pretjeranog znojenja, ali često se i zdrava populacija odlučuje na ovaj tretman tijekom proljeća

i ljeta jer ne žele tragove znojenja na njeznoj ljetnoj garderobi. Tretman je bezbolan, a izvodi se injekcijom vrlo tankom iglicom nakon lokalne anestezije kremom. Ne ostavlja tragove i nakon njega nastavljamo normalno s aktivnostima, osim što se u prvih nekoliko dana ne preporučuju sauna, solarij i treninzi. Ljepota tretmana je u tome što se veliki problem rješava bez kirurške intervencije i neželjenih djelovanja.