

## FOKOZOTT VEREJTÉKEZÉS - HYPERHIDROSIS

Az szinte természetes, hogy melegben, különösen párás hőségben vagy fokozott fizikai igénybevétel esetén izzadunk, néha azonban e nélkül is verejtékezünk. A legelső lépés, hogy keressük fel az orvost, aki megmondhatja, a jelenség csak alkati adottság vagy valami egyéb oka van, betegség vagy gyógyszeresedés áll a háttérben?

**Tudta?** Egy felnőtt ember nyugalmi állapotban naponta 500 ml folyadékot veszít izzadással. Fizikai munka, sportolás, hőmérséklet-emelkedés, stressz, szorongás, de akár íz ingerek vagy szexuális izgalom hatására ez a mennyiség a sokszorosára nőhet, akár több liternyi is lehet.



A **fokozott verejtékezés (hyperhidrosis)** nagy mennyiségű izzadság termelődését jelenti, ami vagy az egész bőrfelületet érintheti, vagy csak a tenyérre, talpra, hónaljra vagy a lágyékra korlátozódik, anélkül, hogy a fiziológiai, tehát a normál szabályozó mechanizmusok működésbe lépnének. Ezek a bőrterületek gyakran rózsaszínűek vagy kékesfehérek, súlyos esetben, különösen a lábon a bőr berepedt, hámló és felpuhult. Az érintett bőrterületek szaga olykor kellemetlen lehet, ezt a verejtéket és a nedves hámat lebontó baktériumok és sarjadzó gombák okozzák. Hyperhidrosis esetében ugyan bő a veríték-kiválasztás, de az illető egyébként teljesen egészséges. (A hyperhidrosist meg kell különböztetnünk a betegségek által okozott túlzott

verejtékezéstől, ugyanis az erős izzadás hátterében állhat pajzsmirigy-túlműködés, diabétesz vagy akár valamilyen fertőzés is, és gyakoribb a túlsúlyos embereknél.)

A fokozott izzadás, verejtékezés sokaknak okoz problémát. A fokozott izzadás akkor nevezhető kórosnak, ha normális környezeti hőmérsékleten, fizikai aktivitás hiányában is fokozott a verejtéktermelés. Ez a normálisnál erősebb mértékű izzadás sokak számára rendkívül zavaró, az életminőséget jelentősen rontó probléma, melyet gyakran szükséges kezelni, mert a kóros mértékű izzadás fokozhatja különböző kórokozók elszaporodását, az érintett terület állandóan felülfertőződhet, ezzel is súlyosbítva az alapproblémát. Az érintett területeken elszaporodó kórokozók elkezdik lebontani a hétköznapi nyelven izzadsággként emlegetett váladékot, és a lebontási folyamat során ez egy jellegzetes, **esetenként igen kellemetlen szaggal jár**. Különösen gyors ez a folyamat a testhajlatokban, ahonnan nem tud elpárologni a nedvesség. A kellemetlen szag csillapítására a bőrterületet módszeresen tisztán kell tartani - így eltávolíthatók a bőrrel a szagot okozó mikrobák.

Mindenki maga érzi, hogy a nagymértékű izzadást mikor tekinti zavarónak. Van, akinek a fokozott izzadás még tolerálható, más viszont iszonyúan szenved tőle, hiába ugyanolyan tünetei vannak. Jelen kutatások alapján

elmondható, hogy Magyarországon becslések szerint 100.000 embert érinthet a fokozott verejtékezés, fokozott izzadás.

**Elsődleges - Helyi hyperhidrosis** a testnek csak bizonyos részeit érinti, általában a hónaljat, lágyéket, fejet, arcot, kezét vagy lábat. A tünetek jobbra szimmetrikusan jelentkeznek. Oka az idegrendszer kífokú működési zavara, arra is van némi bizonyíték, hogy örökletes. Bár ez az állapot nem jár semmiféle kockázattal, az életminőséget befolyásolhatja, akár a társasági élet rovására is mehet.

- **A tenyér izzadása** bizonyos szakmákban jelentős akadályt jelenthet a munkavégzésben (pl. kézfogás, papírmunka). Sőt még szakmaváltásra is kényszerítheti a problémával küszködőket. A tenyér tartós izzadása sokakat bizonytalanná tesz, és sokakban kelt félelmet, ami ugyancsak fokozza a szociális és munkahelyi gondokat. Ebből kifolyólag elmagányosító és kirekesztő szociális és munkaügyi problémává válik.
- **A talpak izzadása** jelenthet problémát a nedvesség és a cipőviselés miatt. A bőr felázik és felpuhul, teret adva a gombafertőzések kialakulásának, kórokozók elszaporodásának, amelyek sok esetben kellemetlen „lábszaggal” járnak. Ráadásul az ilyen területeken több szemölcs is képződik.

## Zavaró mértékű verejtékezés megszüntetése Botox® kezeléssel.

A fokozott hónalji verejtékezés kezelése korábban megoldatlan probléma volt. A külsőleg alkalmazható dezodorok, oldatok, hintőporok csak az átlagos mértékű izzadást képesek csökkenteni, az ettől erősebb verejtékezést nem befolyásolják kielégítő mértékben.

### Kinek javasolható a hónalji izzadás Botox® kezelése?

- Akinél kizárhatóak azok a belgyógyászati betegségek (pl. pajzsmirigy túlműködés), amelyek kiválthatnak extrém mértékű izzadást.
- Akinek a külsőleg alkalmazott izzadás gátlók nem használnak.
- Aki naponta többször kénytelen ruhát cserélni a zavaró nedves foltok vagy nemkívánatos illatok miatt.
- Akit a mindennapi életvitelben bármilyen szempontból zavar nagymértékű izzadása.

### Hogyan zajlik a fokozott izzadás Botox® kezelése?

A Botox kezelés előtt speciális jópróba elvégzésével pontosan körülhatárolható a kezelendő terület. A beavatkozás kb. fél 30 percet vesz igénybe, és a páciens utána azonnal visszatérhet további napi teendőihez. A hatás átlagos esetben 1-4 héten belül jelentkezik, az izzadás mértéke 80-90%-kal csökken. A szer hatása 5-8 hónapig áll fenn, a verejtékezés fokozatosan tér vissza. A legtöbb páciens évente 1-2 alkalommal él az ismétlődő kezelés lehetőségével. A fokozott verejtékezés Botox® kezelését leggyakrabban hónaljban alkalmazzuk, de a tenyéri és talpi erőteljes izzadás megszüntetésére is használható.

**Másodlagos és általános hyperhidrosis** kevésbé gyakori, ilyenkor test szerte izzad, a beteg, és ezt orvosilag is komolyabban kell venni. Azért másodlagos, mert valamely más betegség talaján alakul ki. Az egyik áruklódó jel az éjszakai izzadás, kiváltó okai közt szerepel a menopauza, a terhesség, pajzsmirigy-rendellenességek, diabétesz, alkoholizmus, tuberkulózis, Parkinson-betegség, rheumatoid arthritis, stroke, szívelégtelenség, leukémia vagy limfóma, és egyes gyógyszerek mellékhatása is lehet az általános hyperhidrosis.

## A fokozott izzadás kezelésére a következőket ajánlják a szakemberek:

Az izzadással kapcsolatos kellemetlenségek elkerülésében az első és alapvető lépés a **rendszeres tisztálkodás**, majd pedig következhet a dezodorálás. A sprayk, stiftetek, roll-onok, krémek, hintőporok hatására a verejtékmirigyek kivezető csöve összehúzódik, így akadályoztatva van a váladék felszínre jutása. Ám ezek a készítmények nem hatékonyak a tenyéren és a talpon.

A tenyéri és talpi, valamint hónalji izzadás esetében a leggyorsabb és leglátványosabb hatást a **Botox-kezeléstől, - botulinum toxin A-val** történő kezelés - várhatjuk. Ez a verejtékmirigyeket beidegző szimpatikus rostokban gátolja az ingerületátvivő anyag felszabadulását, gátolva ezzel a mirigyműködést. A kezelés megszünteti az izzadást, s nem áll másból, mint apró, felszínes tűszúrásokból, amelyekkel beadják a hatóanyagot a kezelendő bőrfelületbe: hónalj, tenyér, talp. Az izzadásmentes időszak 6-10 hónapig tart. Ha a tünetek visszatérnek, bármikor megismételhető a kezelés. Ha nem várjuk meg, amíg a hatás teljesen lecseng, hanem hamarabb megismételjük a beavatkozást, úgy egyre hosszabb hatóidőket érhetünk el!

## Szaunázzunk, szőrtelenítsünk!

A rendszeres, nagy testfelületeken végzett izzadásgátlás, például testdezodorok sűrű alkalmazása hosszú távon betegségeket provokálhat, ezért inkább kerüljük! Rendszeres szaunázással kompenzálhatjuk azokat a kieső méregtelenítő funkciókat, amelyek a dezodorok alkalmazása miatt alakulnak ki. A hónalji szőrtelenítés nem csak divatos, de hatékony megoldás lehet a kellemetlen szagokért felelős kórokozók meglepedése ellen.

## Tippek izzadás ellen

- Használjunk erősebb dezodort, és izzadás gátlókat, van, hogy csak az orvos által vényre felírt segít.
- Az este alkalmazott izzadás gátlók a bőrünket is kímélik. Válasszunk könnyű, nedvszívó, lehetőleg pamut öltözéket. a selyem különösen kerülendő.
- Legyen nálunk zsebkendő, hogy kézfogás előtt gyorsan meg tudjuk törölni a kezünket.
- Kerüljük a fűszeres ételeket, az erős paprika például fokozza a veritékezést, a hagymától és fokhagymától pedig az izzadság kellemetlen szagú lehet.
- Ügyeljünk a színekre. A fehérén és a feketén jobban meglátszik, ha átizzad, más színeken és a mintáson kevésbé.
- Bizonyos alkalmakra tanácsos lehet egy-egy váltás blúzt vagy inget magunkkal vinni.
- Gondosan válasszuk meg az ágyneműt, könnyű szövésű anyagból legyen télen-nyáron.
- Ne takarózzunk vastag, meleg paplannal, használjunk könnyebb takarót.
- A legjobb ágynemű sima pamutból készült, semmiképpen ne legyen selyem vagy flanel.

## Dr Belezny Gyöngyike

Bőrgyógyász-kozmetológus szakorvos, lézertapeuta magánorvos

Derma-Art® Bőrgyógyászati Magánklinika

Web: [www.dermaart.hu](http://www.dermaart.hu), Web: [www.drbelezny.hu](http://www.drbelezny.hu)

E-mail: [drbelezny@dermaart.hu](mailto:drbelezny@dermaart.hu)

4400 Nyíregyháza Dózsa György utca 60. fsz.

Telefon: +36 42 506091 Fax: +36 42 506092 Mobil: +36 30 5540848

E-mail: [office@dermaart.hu](mailto:office@dermaart.hu)