

## О ГИПЕРГИДРОЗЕ

*Жизнь в поте лица*

**Выделение пота — совершенно нормальное состояние для человека. При повышении температуры, различных стрессах срабатывает механизм защиты от перегрузок, кожа испаряет влагу. А вместе с ней организм освобождается от шлаков, солей, лишней жидкости. Однако, когда потоотделение присутствует постоянно, то есть «пот течет градом» при любых обстоятельствах, не связанных, к примеру, с жарой или какими-то глубокими душевными переживаниями, это свидетельствует о нарушениях в организме.**

Гипергидроз (именно так называется избыточная потливость) не представляет угрозы для жизни человека, однако мешает нормально жить, трудиться. Представьте ситуацию: человек пришел устраиваться на серьезную работу, от которой зависит его будущее, а его рубашка, блуза мокрые насквозь, и при этом по лицу тоже ручейками стекает пот. Кроме того, пот имеет резкий неприятный запах, от которого сложно избавиться и который отпугивает собеседников. Как вы считаете: велики шансы у такого специалиста? Думаю, не очень.

### Ищем причину

Пот может проявляться в различных частях тела – области стоп, ладоней, лица, паха, подмышек, шеи, спины и даже головы. Самым распространенным видом гипергидроза является повышенное потоотделение конечностей.

Если же говорить о причинах недуга, они очень многочисленны.

Часто излишнее потоотделение является следствием несоблюдения личной гигиены, проявлением вегето-сосудистой дистонии, плоскостопия, ношения резиновой, тесной

обуви, синтетической, ненатуральной одежды. В числе других причин: тепловое воздействие, эмоциональные переживания, стрессы, тяжелые физические упражнения. В таких случаях повышенное потоотделение отличается от нормального в 10 и более раз.

Гипергидроз может быть связан с приемом пищи (острые блюда, горячие напитки, алкоголь), развиваться вследствие генетических нарушений, текущих инфекционных и онкологических заболеваний, климакса, сахарного диабета, появляться после перенесенного инсульта, быть побочным эффектом от приема лекарственных препаратов – инсулина, аспирин, противорвотных веществ...

### Плюсы и минусы лечения

Если же говорить о лечении гипергидроза, это целая система из различных методов, каждый из которых обладает своими преимуществами и недостатками. И, как бы ни старались пациенты самостоятельно справиться с проблемой, только лечащий врач после проведения анализов, осмотра, сбора анамнеза способен назначить корректное лечение повышенной потливости.

Если гипергидроз — не симптом основного заболевания, то для его лечения в медицинской практике используются консервативные методы, в частности, медикаментозная терапия.

Седативные средства показаны людям с неустойчивой нервной системой. Понижая возбудимость нервной системы, они позволяют справиться с основной причиной гипергидроза — стрессом. Если проблема связана только с бессонницей, легкой возбудимостью, то достаточно будет лекарственных препаратов на основе трав. Хорошим успокоительным действием обладает такой раствор: на стакан воды – по 10 капель **валокордина**, аптечных настоек **пустырника**, **пиона**, **валерианы** и 20 капель **элеутерококка**. Такое успокоительное средство лучше всего принимать перед сном, но можно и в течение дня.

Во время панического приступа эффективны также дыхательная гимнастика, массаж шеи, головы, плеч (он помогает расслабить мышцы и успокоить нервную систему), контрастный душ, при котором каждые 20-30 секунд нужно чередовать горячую и холодную воду.

В числе легких седативных средств, способных успокоить нервную систему, а следовательно, уменьшить выделение пота, другие препараты растительного происхождения: **персен**, **деприм** (принимать по 2 таблетки 2-3 раза в день в течение 1-3 месяцев), **экстракт валерианы** (по 5-6 таблеток 3 раза в день), **элтацин** (по 1 таблетке 3 раза в день, курс – до 3 месяцев). Данные препараты улучшают кровообращение и обменные процессы, снимают тревожность, нормализуют сон.

Но если тревожное состояние не проходит, необходимо подключить препараты посерьезнее – **грандаксин** (по 20 мг 2 раза в день) **адаптол** (по 500 мг 2-3 раза в день). Курс лечения – до 3 месяцев.

И, наконец, в самых серьезных случаях для подавления тревоги, страха используются транквилизаторы. Их после тщательного обследования назначает врач-невролог или врач-психотерапевт.

Препараты, которые прописывают для лечения гипергидроза, могут быть направлены и непосредственно на потовые железы. Для уменьшения потоотделения назначают **атропин** в таблетках. Поскольку у данного лекарства есть ряд противопоказаний, таких как тахикардия, задержка мочеиспускания, нарушение зрения, сухость во рту, дозировку и продолжительность лечения в каждом конкретном случае подбирает лечащий врач.

Часто для устранения чрезмерной потливости, особенно в области подмышек, рекомендуются препараты на основе белладонны (красавка обыкновенная). Они способны постепенно, но довольно эффективно уменьшать секрецию потовых желез. В числе таких помощников – **белласпон** (принимать по 1 таблетке 3 раза в день), **беллатаминол** (по 1 таблетке 2-3 раза в день). Курс – не более 7 дней.

## Т.В. Степанова

Однако данные препараты также имеют противопоказания, поэтому отнестись к ним нужно со всей серьезностью. Их нельзя принимать беременным женщинам, людям, страдающим атеросклерозом, стенокардией, глаукомой, а также пациентам до 18 лет.

В борьбе с гипергидрозом стоп отлично помогает **паста Теймурова**, обладающая антисептическим, подсушивающим и дезодорирующим свойствами. Она наносится на чистые стопы ног посредством втирания в течение 1-3 минут 1 раз в сутки (лучше всего перед сном). Курс – 5-7 дней.

В числе новых средств по борьбе с гипергидрозом – **ботокс**. Он применяется для лечения обильного потоотделения в области ладоней, подошв стоп, подмышек, паховой области. Инъекции ботокса довольно болезненны, поэтому проводятся под местным обезболиванием. Эффект после введения средства сохраняется где-то полгода.

Что касается антиперспирантов местного действия, к ним также нужно отнестись со всей осторожностью. Все дело в том, что благодаря своему химическому составу они действительно препятствуют чрезмерному потоотделению, но при этом часто становятся причиной аллергических реакций, дерматитов, отеков.

При этом замечу: у антиперспирантов и дезодорантов кардинально разные действия. Дезодоранты, не обладая лечебными свойствами, просто перебивают запах пота другим запахом, более сильным: цветочным, морским. Антиперспиранты же, наоборот, лечат. Их основу составляет, как правило, **хлорид алюминия**, имеющий свойство сужать потовые каналы. Но хочу предостеречь: нежелательно пользоваться антиперспирантами перед мероприятиями, провоцирующими обильное потоотделение, – походами в баню, сауну, спортзал. Это может спровоцировать отеки, которые возникают из-за сужения потовых желез.

Большая роль по укреплению чрезмерной потливости отводится и физиотерапевтическим процедурам. В их числе – **водолечение** (ванны, контрастный душ), **лекарственный электрофорез** на область подмышек, ладоней, стоп (воз-

действие постоянного тока с лекарственными ионами, сохраняющими свою эффективность до 20 суток); **ионофорез** для подошвенного и ладонного гипергидроза (благодаря компактному прибору через обычную воду проходит слабый заряд тока, превращая ее в лечебную).

При многочисленных плюсах всех консервативных методов лечения гипергидроза большой минус заключается в том, что они дают лишь временный эффект. В итоге заболевание возвращается снова. Избавиться надолго или навсегда от чрезмерного потоотделения можно лишь с помощью хирургического вмешательства. Рассмотрим основные методы такого лечения.

**Липосакция** — довольно распространенный термин. Однако кроме своего прямого назначения — удалять жир — она проводится для лечения потоотделения.

Липосакция подмышечной впадины разрушает симпатические нервы, проходящие в подкожно-жировой клетчатке, что не позволяет нервным импульсам достигать потовых желез. Отсасывание жировой клетчатки производится через маленькую трубку, вставленную в небольшой микроразрез кожи, при помощи электроотсоса. Процедура проводится под местной анестезией.

**Кюретаж** — схожее с липосакцией хирургическое вмешательство. Только для его проведения используется не трубка, а кюретка, напоминающая ложечку. С помощью нее жировые ткани и потовые железы как бы выскабливаются, а те немногие, что остаются в коже, перестают функционировать.

Еще один эффективный и вместе с тем малотравматичный метод — **симпатэктомия**. Это хирургическое вмешательство заключается в иссечении симпатических нервов, которые уменьшают свою активность. Вследствие этого потоотделение нормализуется. Однако симпатэктомия показана не всем пациентам. К процедуре не допускаются пациенты, имеющие сахарный диабет, эндокринные нарушения.

Большую популярность в борьбе с гипергидрозом набирает **лазерное** лечение. В ходе процедуры под кожу вводятся оптические волокна, которые повреждают стенки потовых

желез. Лазерное лечение безопасно и высокоэффективно (излечивает полностью до 85% больных). Однако у данного метода есть ряд противопоказаний, таких как беременность, склонность к аллергическим реакциям, локальные воспалительные процессы, хронические заболевания в стадии обострения. Именно поэтому, прежде чем пойти на такую процедуру, нужно пройти тщательное обследование, сдать необходимые анализы.

### О лимонном соке и коре дуба

Не стоит отвергать и народные методы лечения.

Так, при гипергидрозе лица следует протирать каждое утро область лба ватным диском, смоченным **соком лимона** или заваркой **черного чая**.

При излишней потливости стоп, а также для избавления от неприятного запаха хорошо перед сном делать ванночки из отвара **коры дуба**, обладающего ярко выраженным вяжущим действием. Для этого нужно взять 100-150 г сырья, залить 3 л кипятка, на малом огне держать 15-20 минут, после чего настаивать 1-2 часа. Процедив, подогреть отвар до температуры 40-45 градусов, вылить в тазик и держать в нем стопы в течение 15-20 минут. Такую процедуру проводить ежедневно в течение 7-10 дней.

При выраженной потливости ладоней порекомендую другой рецепт. Возьмите в равных весовых частях измельченную **кору дуба, цветки ромашки аптечной и календулы**, все смешайте. 2 ст. ложки смеси залейте 2 стаканами крутого кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Держите в теплом настое руки 1 раз в день по 15-20 минут. Курс – 10 дней.

При гипергидрозе шеи и спины принимайте ванны с добавлением **морской соли, отвара коры дуба**. Также можно протирать проблемные зоны ватным диском, смоченным в спиртовой настойке **календулы**, которую можно купить в аптеке или приготовить самостоятельно. Вот этот рецепт: наполните пол-литровую стеклянную банку высушенными цветками календулы по плечики, залейте доверху водкой



или разведенным водой 70%-м спиртом, закройте крышкой и поставьте в шкаф. Через 10-12 дней настойка готова. Процедите и пользуйтесь на здоровье!

Спиртовой настойкой календулы при помощи ватного диска можно также протирать кожу головы при чрезмерной потливости.

### **Да здравствует профилактика!**

Чрезмерное потоотделение помимо эстетического дискомфорта грозит присоединением грибковой, а также бактериальной инфекции, а следовательно, массой кожных заболеваний. Чтобы этого не произошло, нужно соблюдать определенные правила.

- Соблюдать личную гигиену (как минимум, два раза в день принимать душ, следить за чистотой подмышек), носить одежду из натуральных тканей, ежедневно (а при необходимости несколько раз в день) меняя ее на чистую, отказаться от обуви из синтетических материалов, включая резиновую.
- Нормализуя питание, вести борьбу с лишним весом, заниматься спортом, больше времени проводить на свежем воздухе.
- Отказаться от вредных привычек, таких как курение, чрезмерное употребление спиртных напитков.
- И, конечно, радоваться жизни, избегая переживаний, тревог, различных стрессов на работе и дома.

Так что да здравствует профилактика!

**Татьяна СТЕПАНОВА,**  
врач-терапевт высшей категории.