

# لماذا يجب أن نسمح لأجسامنا بأن تتعرق؟



الثلاثاء 7 أغسطس 2018 11:08 م

نشرت صحيفة "تاغس تسايونج" الألمانية حواراً مع الطبيب الألماني، تيم غوليكه، حول تعرق جسم الإنسان، حيث يعمل العرق على تبريد الجسم، على الرغم من أن له أحياناً رائحة كريهة، وتعرض طبيب الجلد، غوليكه، في حديثه إلى أهمية العرق، وجاذبيته الجنسية، وطريقة التعامل معه في ليالي الصيف الحارة ☐

وقالت الصحيفة، إنه ووفقاً لتيم غوليكه، تعد الغدد العرقية المسؤولة عن إفراز العرق في أجسامنا، والعرق عبارة عن مجموعة من المواد التي تنتجها هذه الغدد، ويوجد في جسم الإنسان نوعان من الغدد العرقية؛ الغدد المفترزة، وهي الموجودة في منطقة الإبط والأعضاء التناسلية، والغدد المفترزة، والتي تنتشر في كافة أنحاء الجسم، وتعمل الغدد المفترزة على ضبط درجة حرارة الجسم، حيث تفرز هرمونات تتحكم في نسبة إفراز العرق حسب الطقس الخارجي ☐

وتنشأ الغدد المفترزة عند سن البلوغ، وتحمل هذه الغدد جاذبات جنسية، ويطلق عليها اسم "الفيرومونات"، وتعتبر هذه الغدد المسؤولة بالأساس عن عملية التجاذب بين الجنسين ☐ وبالطبع، لا علاقة لها بمعادلة درجة حرارة الجسم ☐

وفي سؤال الصحيفة عن أنواع العرق المختلفة، أفاد غوليكه أنه يوجد ثلاثة أنواع من العرق، في المقام الأول، نجد العرق المسؤول عن معادلة حرارة الجسم، وثانياً العرق الناتج عن الإجهاد، وهو ما يسمى فرط التعرق الأولي، ويرتبط هذا النوع بالتغير المفاجئ لدرجة حرارة الجسم نتيجة الإصابة بمرض ما ☐ أما النوع الثالث فهو التعرق الملازم لأمراض معينة مثل انخفاض ضغط الدم وأمراض القلب ☐

وفيما يتعلق بالعرق غير الصحي، قال غوليكه إنه في بعض الأحيان قد يكون التعرق المفرط غير صحي، وقد يحدث نتيجة اضطراب في الغدد العرقية، أو نتيجة الإصابة بمرض معين ☐ فعلى سبيل المثال، عادة ما يصاحب الإصابة بأحد الأورام تعرق ليلي، أما العرق الناتج عن ممارسة الرياضة، فيعتبر من نوع العرق الأول، المسؤول عن موازنة درجة حرارة الجسم، حيث تنظم هذه الإفرازات المائية درجة حرارة الجسم ☐

ورداً على سؤال الصحيفة حول اختلاف كمية العرق من شخص لآخر، صرح غوليكه أن الأمر يتعلق بالتوازن الهرموني للجسم، أو قد يكون الأمر وراثياً ☐ فعند سن البلوغ، قد يتعرق الأطفال من أقدامهم، أو إبطهم، في حين أن البعض الآخر لا يعيشون مثل هذه المرحلة ☐ ولكن مع مرور الوقت، يستقر إفراز الهرمونات عند البالغين، ويصبح الأمر متشابهاً عند الجميع ☐ كما لا يرتبط الأمر بالجنس أيضاً، حيث لا يمكن القول إن الرجال يتعرقون أكثر من النساء، وإذا ما لاحظ أحد ذلك، فإنها حالات فردية وليست حالة عامة ☐

ونقلت الصحيفة على لسان غوليكه أن نسبة العرق تقل مع التقدم في السن، ولا يوجد وقت محدد في اليوم يتعرق فيه الإنسان، وحتى في حال كانت درجة حرارة الغرفة مناسبة قد يتعرق الإنسان ☐ في هذا الصدد، أكد طبيب الجلدية أن الغدد العرقية في وضع نشط باستمرار، وتنتج العرق طوال اليوم ☐ فهناك ما يسمى ببخار الجلد أو العرق غير المرئي، فضلاً عن العرق المرئي الذي تلاحظه بالعين المجردة ☐

وعن مسببات رائحة العرق، صرح غوليكه أن العرق ليس له رائحة، ولكنه يكتسب الرائحة من البكتيريا الموجودة على جلد الإنسان، والمسماة "بالنبيت الجرثومي الجلدي". وبالطبع، توجد أغلب هذه البكتيريا في الأماكن كثيرة التعرق، ولهذا، تصبح رائحة العرق كريهة ☐ ويعتبر عدم الاستحمام باستمرار أحد أسباب وجود هذه البكتيريا ☐ في المقابل، تفرز الغدد العرقية المفترزة عطوراً جاذبة جنسياً، ولا يمكن اعتبار هذه العطور من الروائح الكريهة ☐

وتساءلت الصحيفة عن سبب جاذبية رائحة عرق بعض الأشخاص، والنفور من رائحة أشخاص آخرين ☐ في هذا الشأن، أكد غوليكه أن الأمر، غالباً، ما يرتبط بعلاقتك بهذا الشخص ☐ فعلى سبيل المثال، إذا كان هناك علاقة بين رجل وامرأة، وكانت المرأة غير مهتمة بممارسة

الجنس مع هذا الرجل، فقد تزعجها رائحته، وترى فيه شخصا مثيرا للاشمئزاز، لأنه لا يستحم باستمرار أو لأنه لا يستعمل مزيلاً للعرق □ وفي المقابل، إذا كان هذا الرجل فتى أحلامها، واجتمعوا معا في ليلة حارة جداً من ليالي الصيف، ودون وجود مكيف هواء، فلن تزعجها مطلقاً رائحة عرقه □

وأوضح غوليكه أن عملية التعرق مجهدة بالنسبة للجسم، لأنها تتسبب في فقدان الجسم للإلكتروليتات، على غرار ما يحدث عند إصابة الإنسان بالإسهال، وبالتالي، على المريض أن يتجه مباشرة للصيدلية لتناول الإلكتروليتات، أو يأكل الخبز المملح، حيث أن الملح يعوض ما فقده الجسم من إلكتروليتات، عند التعرق، وبالطبع، يشعر الإنسان بالإرهاق المفرط في حال فقد الكثير من هذه الإلكتروليتات، وأشار غوليكه إلى أن العرق لا يمكن أن يكون مجرد ماء فحسب، حيث يفقد الإنسان أيضا إلكتروليتات، نظرا لأنها تلك هي الطبيعة التي خلقنا الله عليها، وهذه الطريقة التي يتعرق بها الإنسان منذ الأزل □

وفي الختام، أفادت الصحيفة، نقلا عن تيم غوليكه، أن أفضل طريقة لمواجهة التعرق المفرط هي شرب السوائل بكثرة، على غرار الشاي الأخضر والماء الفاتر، ويعتبر التعرق في الليل من أكثر الأمور المزعجة، ويمكن مواجهتها من خلال وضع المناشف في مجمد الثلاجة قبل النوم بفترة وجيزة، ثم وضعها على الرأس قبل النوم مباشرة، أو ببساطة يمكن فتح نوافذ الغرفة والنوم عاريا □