



# PREKOMERNO POTENJE

Erika Zelko

## 1. Zakaj pride do pojava prekomernega potenja?

Prekomerno potenje je lahko **fiziološko** (normalno), in sicer ob zelo visokih zunanjih temperaturah, pri napornem telesnem delu, stresu, v menopavzi, pri debelosti ter v času prilagajanja na tropsko klimo. **Simptomatsko potenje** (posledica motenj delovanja žlez znojnic) se lahko pojavi v sklopu nekaterih bolezni, kot so motnje delovanja ščitnice, sladkorni bolezen, v stanju šoka (povečano nastajanje kateholaminov), hipoglikemiji in feokromocitomu. Na žleze znojnice vplivajo številni dejavniki preko vegetativnega živčnega sistema, na katerega ne moremo vplivati z lastno voljo. Ti so poleg že naštetih zunanjih vzrokov, kot so: temperatura in vlažnost okolice in telesa, še nekateri notranji vzroki; hormoni, nevrološke in presnovne motnje, različna zdravila.

## 2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

V nekaterih primerih si lahko sami olajšamo neprijetno stanje, ki se posebej izrazito pojavi šele po obdobju spolne zrelosti in lahko z menopavzo tudi preneha. Ti ukrepi so: prilagajanje oblačenja zunanjim temperaturam, nošenje oblačil, ki so dovolj ohlapna in vpijajo znoj, uporaba sredstev proti znojenju (antiperspirantov) ter primerna telesna teža in ustrezna osebna higiena.

## 3. Kdaj morate k zdravniku?

V primeru prekomernega znojenja, ki se pojavi na novo in ga spremljajo še nekateri drugim bolezenski znaki (hujšanje, kašelj, povišana telesna temperatura, motnje srčnega ritma, žeja, srbenje, izpuščaji na koži itd.), je potrebno obiskati zdravnika.

## 4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?

Zdravnik vas bo najprej natančno izprašal o morebitnih dodatnih spremljevalnih bolezenskih znakih, uporabi zdravil, stikih s tuberkuloznimi bolniki ali spremembah intenzitete potenja. Sledil bo klinični pregled, s pomočjo katerega bo skušal ugotoviti spremembe na koži in telesne vzroke prekomernega potenja. Pri odvzemu krvi bo pozoren na znake vnetja, povišan krvni sladkor, motnje delovanja ščitnice. V primeru suma na tuberkulozo boste napoteni k pulmologu, ob sumu malignega dogajanja pa k ustreznemu specialistu internistične stroke.

## 5. Katere so najpogostejše diagnoze ob prekomernem potenju?

- Akutna vnetja, spremljana z vročino,
- kronična vnetja – npr. tuberkuloza,
- motnje delovanja ščitnice,
- sladkorna bolezen,
- menopavzalne težave,



- nevrovegetativna distonija,
- nekatere oblike alergij,
- reakcija na stres,
- debelost,
- uporaba nekaterih zdravil.

## 6. *Kateri so načini zdravljenja?*

V primerih, da gre za simptomatsko prekomerno potenje, ki je posledica različnih bolezenskih stanj in motenj, je potrebno **zdraviti osnovni vzrok težav** in tako bomo lahko odpravili tudi potenje.

V kolikor neposrednega vzroka težav ne bomo odkrili, si bomo pomagali z **uporabo sredstev proti potenju, iontoforezo, redkeje pa z operativnim posegom**, ki bo prekinil prekomerno draženje žlez znojnic ter tako zmanjšal ali odpravil prekomerno potenje. V nekaterih primerih, ko je dejavnik predvsem stres, ki prekomerno potenje povzroča, bo uspešno tudi učenje sprostitvenih in protistresnih tehnik s pomočjo psihologa.

**Uporaba primernih oblačil, vzdrževanje telesne teže in primerna osebna higiena** so postopki, ki nam bodo pomagali preprečevati neprijetno prekomerno potenje.

## 7. *Kako poteka spremljanje bolnika s prekomernim potenjem?*

Kadar je vzrok bolezen, sta nadzor in zdravljenje osnovne bolezni (npr. tuberkuloza, sladkorna bolezen, motnje delovanja ščitnice, vnetja) v domeni bodisi zdravnika družinske medicine ali kliničnega specialista.

## 8. *Ali in kako lahko pojav prekomernega potenja preprečite?*

Potenje je mehanizem, s pomočjo katerega organizem vzdržuje in uravnava telesno temperaturo, zato v nekaterih primerih njegovo preprečevanje ni zaželeno. Od vzroka pa je odvisno tudi njegovo preprečevanje. Vzdrževanje primerne telesne teže, dober nadzor sladkorne bolezni, uravnavanje delovanja žleze ščitnice, primerna osebna higiena in primerna oblačila so že večkrat omenjeni mehanizmi preprečevanja prekomernega potenja.