

Potíte se příliš? Zatočte s tím

Kruhy v podpaží měl v posledních horkých dnech kdekdo. Spousta lidí se ale **potí celoročně**. Deodoranty a antiperspiranty jim přitom nezabírají. Jak se zbavit pocení?

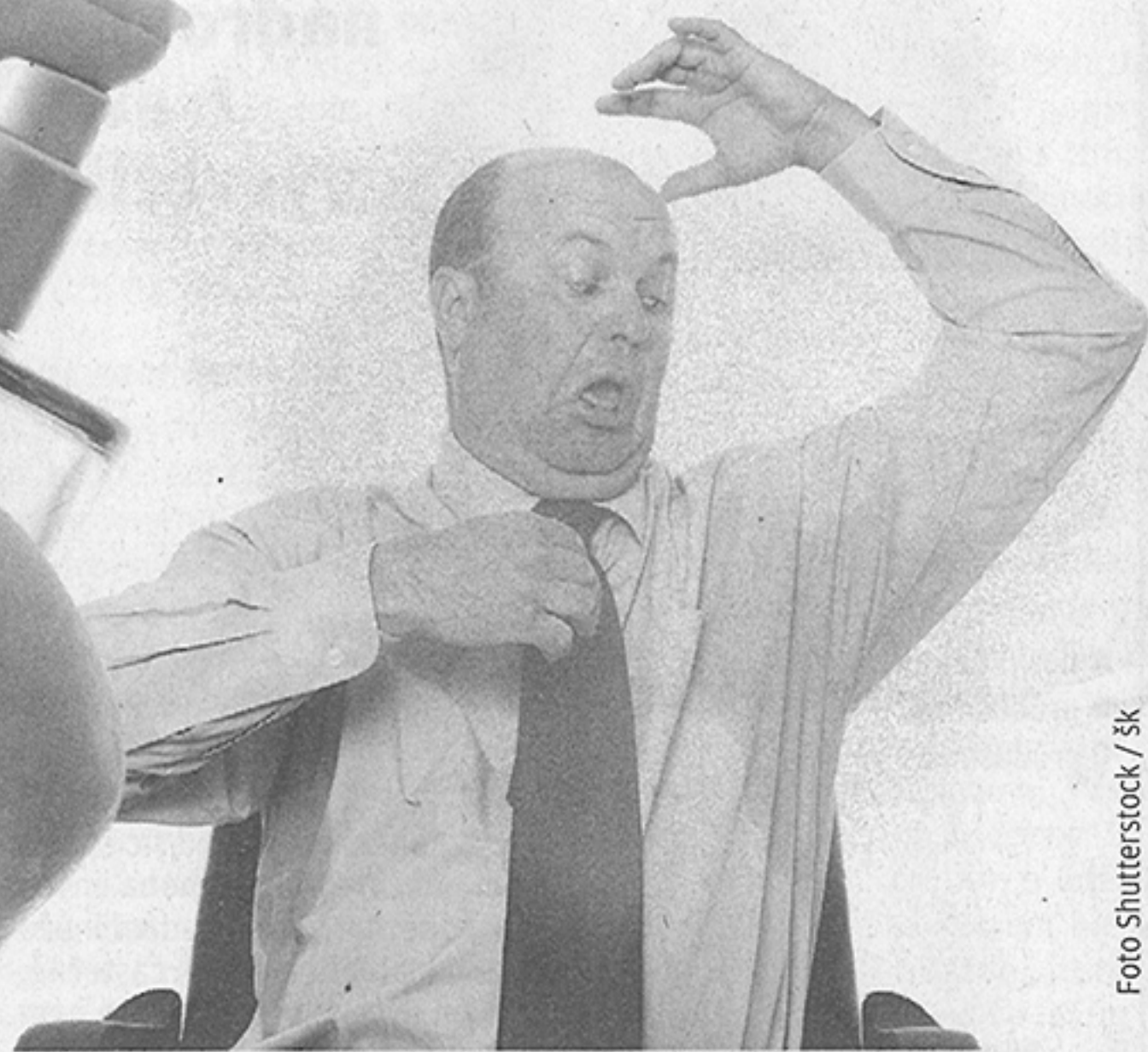
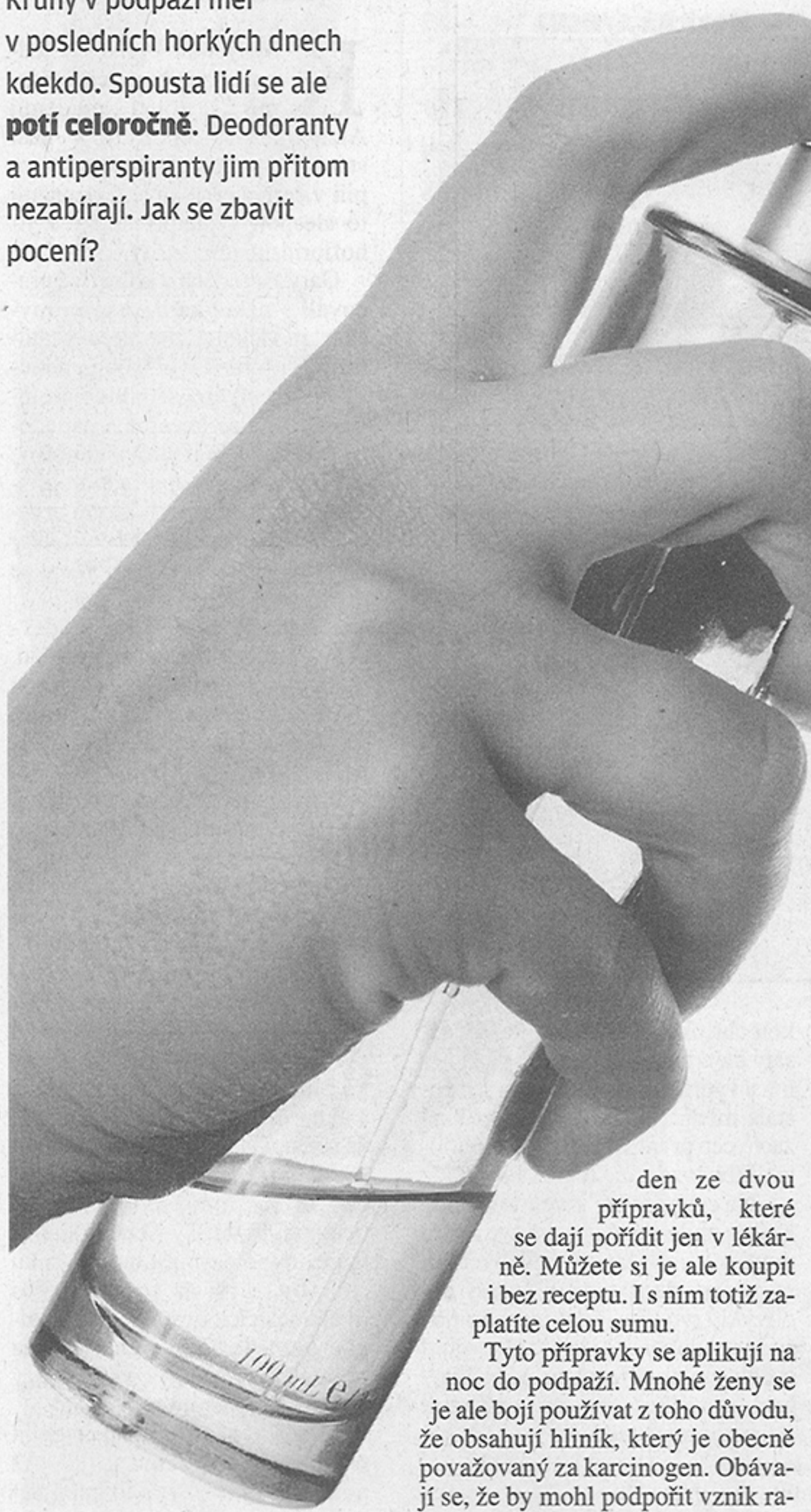


Foto Shutterstock / Šk

den ze dvou přípravků, které se dají pořídit jen v lékárně. Můžete si je ale koupit i bez receptu. I s ním totiž zaplatíte celou sumu.

Tyto přípravky se aplikují na noc do podpaží. Mnohé ženy se je ale bojí používat z toho důvodu, že obsahují hliník, který je obecně považovaný za karcinogen. Obávají se, že by mohl podpořit vznik rakoviny prsu. Lékaři napříč obory se ale shodují, že spojitost mezi užíváním antiperspirantů obsahujících hliník a zhoubnými nádory poprsí nebyl dosud vědecky prokázán.

Za pocení může někdy štítná žláza nebo chronická infekce

Než lékař začne pátrat po příčině vašich obtíží, bude se vás vyptávat na to, při jakých činnostech se potíte. Z těchto informací se bude snažit zjistit, zda se potíte v normě a co může být příčinou nadměrného pocení. Zvýšenou činnost potních žláz mají především lidé v pubertě. Velmi často také pocení souvisí se stresem či psychickým stavem.

Příčin ovšem může být celá řada. Kromě chronických infekcí a obezity ho může způsobovat i nadměrná konzumace alkoholu. Viníkem pocení mohou být i léky, např. některá psychofarmaka či léky určené kardiakům. Vždy je ale potřeba vyloučit jako příčinu hormonální nerovnováhu, která souvisí se špatnou funkcí štítné žlázy.

To, zda máte hormony v pořádku, se zjistí z krevních testů. Endokrinolog, který navrhuje léčbu, je může doplnit i ultrazvukem štítné

žlázy. I po upravení hormonální hladiny se ale potit budete. Ne však v takové míře.

Léky mívají vedlejší účinky

V závislosti na příčině vám dermatolog může proti pocení předepsat léky, které ale někdy mívají vedlejší účinky. Například atropin sice snižuje produkci potu, zároveň ale vysušuje sliznice, způsobuje zadržování moči či zácpu a můžete mít i rozmazané vidění. Benzodiazepiny, které snižují úzkost a účinkují na emoční pocení, zase zvyšují ospalost a při delším užívání hrozí vytvoření závislosti.

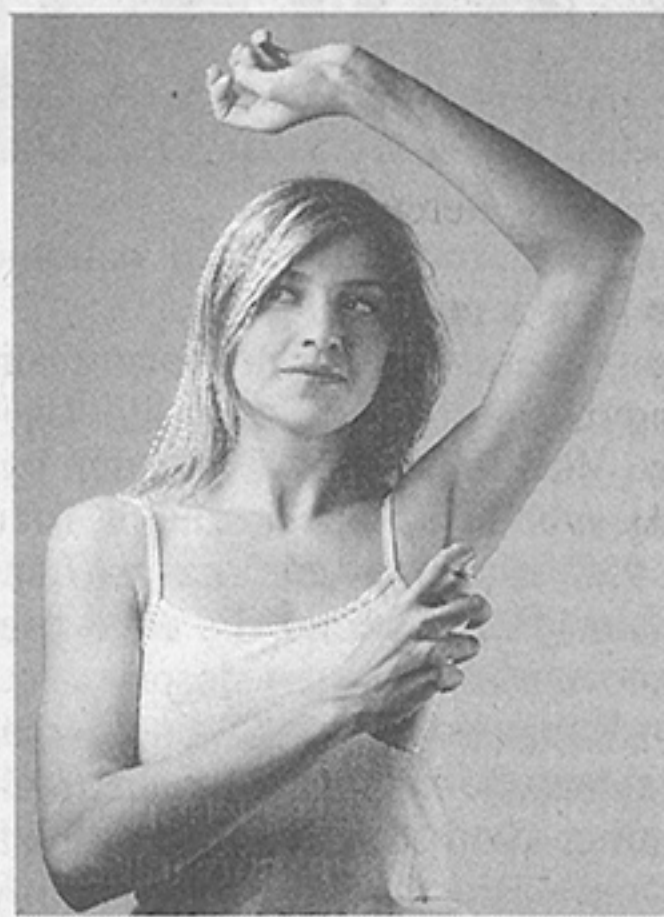
Některým lidem pomůže takzvaná iontoforéza. „Je to fyzikální metoda, při níž pomocí stejnosměrného proudu procházejí neporušeným povrchem ionizované látky,“ vysvětluje Jitka Chaloupecká, vedoucí lékařka v Laserovém centru Anděl. Upozorňuje ale na to, že se v ošetřovaných místech mohou udělat puchýř-

ky, erytém či může dojít k parestézii (mravenčení, pálení, svědění).

Chirurgické řešení podle Chaloupecké přichází v úvahu až jako poslední, když selžou ostatní metody: „Pak je možné v oblasti axily odstranit potní žlázy. Vzniklé jizvy ale mohou omezit hybnost v rameni. Dále je možné přetnout endoskopicky sympatická nervová vlákna zásobující ekrinní žlázy dlaní, plosek a axil.“

Po chirurgickém zákroku se ale budete potit o to více na jiných částech těla. Jitka Chaloupecká v těchto případech doporučuje aplikaci botulotoxinu. Podle ní pak komplikace – povětšinou další „přesun“ potících se míst – nastávají jen výjimečně a pouze dočasně. Podle velikosti zvolené dávky botulotoxinu se do dvou týdnů přestanete potit buď úplně, nebo dojde ke zmírnění. Efekt vydrží devět měsíců až rok. „Při opakovaných aplikacích se efekt prodlužuje,“ potvrzuje Chaloupecká.

Jak se zbavit pocení



• **Deodoranty** pocení nezabrání, mohou jen minimalizovat nežádoucí zápach.

• **Antiperspiranty** zabraňují pocení.

• **Prostředky k potírání na noc** může předepsat lékař, nebo si je můžete v lékárně koupit sami.

• **Hormonální léčba** pomůže těm, kterým funguje špatně štítná žláza. Pocení pak přetrvává v mírnější formě.

• Pocení lze řešit i některými léky – například **atropinem**. Ten sice snižuje produkci potu, ale zároveň vysušuje sliznice a dalším následkem vedlejších účinků je i rozmazané vidění, zadržování moči a zácpa.

• **Benzodiazepiny**, které snižují úzkost, působí na emoční pocení. Při dlouhodobém užívání ale hrozí vznik závislosti a zvýšená ospalost.

• Další řešení je například **iontoforéza**. Při ní ale může v ošetření oblasti docházet k tvorbě puchýřů a parastézii.

• **Aplikace botulotoxinu** do obou podpaží stojí asi 8 tisíc korun, do dlaní 15 tisíc korun.

• **Chirurgické řešení** by mělo být až tím posledním.

BARBORA MINKSOVÁ

Pocení je zdravé. Díky němu se tělo zbavuje nežádoucích látek a různých infekcí. Platí to ovšem jen do určité míry. Pot totiž může zhoršovat ekzémy, plísňová onemocnění kůže či lupénku. Nadměrné pocení rozhodně nepůsobí dobře na psychiku. Lidé by ale měli zajít k lékaři také proto, že může skrývat i vážný zdravotní problém.

Zdá se vám, že se potíte příliš? Vyhledejte lékaře

Mnoho lidí se ale ptá, jak mají poznat, zda se potí přiměřeně, nebo nadměrně? Podle lékařů je v pořádku, když denně vypotíte asi půl litru až litr potu. V případě větší fyzické zátěže může být množství i vyšší. I podle těchto čísel je ale pro mnohé těžké určit, zda do „normálu“ spadají, či nikoli. Pokud máte podezření, že se potíte příliš, zajděte proto raději k dermatologovi. Ten to posoudí nejlépe.

Ještě předtím, než lékař zjistí příčinu, může vám v případě, že se potíte v podpaží, napsat recept na je-