Co prozradí lidský pot? Ve stresu má jiné složení a sladký zápach značí cukrovku

31.1.2024 - | Petr Lesensky - Dychame

Jednou je cítit po ovoci, jindy po cibuli či česneku, bývá mírný i nesnesitelně štiplavý. Napoví nám, kdy jsme v psychické nepohodě, a také je často indikátorem vážného onemocnění. O čem že je řeč? O lidském potu a jeho tajemství. Víte, co značí jeho nasládlý pach? Proč je stresový pot tak intenzivní? Dá se zbavit pocení v klimakteriu? A co je to hyperhidróza?

Lidský pot. Na první pohled kosmetická nepříjemnost, které se nás rozličné reklamy na antiperspiranty snaží zbavit, na pohled druhý však zcela přirozená a velmi potřebná reakce organismu na vnější i vnitřní podněty. Pot je totiž nejen nezbytný pro termoregulaci, ale také zbavuje tělo přebytečných toxinů a hraje klíčovou roli i v ochraně pokožky. Kromě vody totiž obsahuje soli a organické sloučeniny, hořčík, draslík, chlór či třeba sodík, které pomáhají udržovat její správnou hydrataci a pH. Zároveň však může nadměrné pocení leccos prozradit o našem zdravotním stavu. Kdy zbystřit?

V hlavní roli stres? Pot je velmi intenzivní

Čekají vás těžké zkoušky ve škole, veřejné vystoupení, nepříjemné obchodní jednání nebo třeba jdete do ředitelny „na kobereček“ kvůli rošťárnám vašeho školáka? To všechno jsou stresující situace, které se projeví mimo jiné vlhkými koláči potu v podpaží. Ačkoliv je to značně nepříjemné, jedná se o přirozenou reakci organismu na emoční vypětí. *„Ve stresu se aktivuje nervový systém, vyplaví se hormony adrenalin a kortizol a naše tělo se dostane do stavu ‚bojuj, nebo uteč‘. Tato reakce přirozeně stimuluje potní žlázy, aby se během psychické zátěže organismus ochladil a udržel si zdravou tělesnou teplotu,“* vysvětluje procesy renomovaný gynekolog a sexuolog **MUDr. Pavel Turčan, Ph.D**. Zajímavostí je fakt, že stresový pot je mnohem více cítit. Má totiž odlišné složení, které je bohaté na bílkoviny, tuky a jiný druh bakterií. Jejich rozklad pak způsobuje velmi intenzivní zápach.

Když se potíte až příliš

Máte pocit, že se koupete v potu i při běžných situacích, máte neustále vlhké dlaně, kapičky nad horním rtem nebo na čele? Pak je možné, že se potýkáte s takzvanou hyperhidrózou neboli nadměrným pocením. To může být důsledkem mnoha faktorů – někdy je na vině vedlejší účinek léků, které užíváte, jindy je to kvůli obezitě, dlouhodobému stresu, hormonálním výkyvům nebo také z důvodu metabolického onemocnění. Hyperhidróza pro mnoho lidí bohužel představuje bludný kruh – nemocní se obávají reakce okolí, což je dostává do stresu, který jejich problém jen prohlubuje. Ve výsledku tak může nadměrné pocení výrazně ovlivnit sociální i profesní život. A jak s problémem zatočit? Pokud lékaři vyvrátili přítomnost závažného onemocnění, můžete zkusit zlepšit pitný režim (pít čistou vodu v dostatečném množství), omezit kofein, alkohol, kouření, kořeněné pokrmy a nosit oděvy z prodyšných materiálů. Pokud nic z uvedeného nepomůže, bude dobré poradit se s lékařem.

Návaly horka v klimakteriu lze mírnit

Pocení v důsledku klimakteria, známé také jako návaly horka, je bohužel běžným příznakem menopauzy. V těle ženy totiž probíhají bouřlivé hormonální změny, vlivem kterých dochází k poklesu produkce estrogenu. To následně vede k narušení přirozené schopnosti těla regulovat teplotu, a žena

se tak v noci probouzí zbrocená potem. Také během dne zažívá četné situace, kdy ji z ničehonic oblije vlna horka a celá se orosí. *„Zbavit se návalů horka během klimakteria se bohužel zcela nedá. Jedná se o přirozený proces v organismu. Určitě však ženy mohou tyto projevy samy účinně mírnit a korigovat je tak, aby byly snesitelné,“* říká gynekolog **MUDr. Pavel Turčan, Ph.D**.*„Ženám doporučuji zaměřit se na pohyb na čerstvém vzduchu s cílem vybudovat si vytrvalost a snášet fyzickou zátěž. Skvěle se osvědčily také přírodní preparáty Sarapis s mateří kašičkou a sójou, které pomáhají nepříjemné příznaky klimakteria tlumit,“* radí lékař.

Nadměrné pocení může signalizovat vážnou nemoc

Zvýšené pocení však může být též varovným signálem nejrůznějších onemocnění. Třeba lidé trpící kardiovaskulárním onemocněním mohou nadměrné pocení pociťovat v důsledku reakce těla na zvýšenou námahu srdce. S větším množstvím potu se potýkají i lidé s rozkolísanou hladinou cukru či přímo diabetici. Zajímavostí je, že pot diabetiků může mít mírně nasládlý až ovocný zápach. Je to způsobeno tím, že se tělo snaží zbavit přebytečného cukru. Přílišné pocení také může být indikátorem problémů s nadměrnou funkcí štítné žlázy, která svou přílišnou aktivitou zvyšuje produkci tepla v těle. To se pak následně více potí, aby se ochladilo a udrželo organismus v normálním rozmezí tělesné teploty.

https://www.dychame.cz/co-prozradi-lidsky-pot-ve-stresu-ma-jine-slozeni-a-sladky-zapach-znaci-cukrovku