

## Mit tegyünk és mit ne?

-  **Forduljon orvosához**, amennyiben a fokozott izzadás kihat a mindennapjaira.
-  **Fedezze fel** az összes lehetséges kezelési módot, hiszen akadhat olyan lehetőség, melyre még nem gondolt.
-  **Természetes alapanyagú** ruhát, cipőt, zoknit és kesztyűt hordjon.
-  **Kövesse az időjárás előrejelzést** és tervezze meg előre a legmegfelelőbb ruházatot másnapra.
-  **Keresse meg** a stressz és szorongás kezelésének megfelelő módját.
-  **Beszélje meg problémáját** valakivel; egy baráttal, családtaggal vagy kollégával. Ez nagy segítség lehet.
-  **Ne vásároljon** szintetikus vagy mesterséges alapanyagú ruhaneműket a verejtékezésre hajlamos testtájakra.
-  **Ne viseljen** szűk ruhákat, mivel azok nem engedik a bőrt megfelelően lélegezni.
-  **Ne hagyja**, hogy a túlzott izzadás lehangolja vagy hátráltassa céljai elérésében.
-  **Ne szenvedjen egyedül**, beszélje meg problémáját barátaival, családjával.
-  **Ne szégyenkezzen**, ne legyen zavarban. A hiperhidrózis egy egészségügyi probléma, mely kezelhető.



Belefáradt már abba, hogy elfedje a fokozott izzadás kellemetlen jeleit?

**A nők és férfiak 3%-a szenved fokozott izzadástól**, egy olyan egészségügyi problémától, amelyre van orvosi megoldás.<sup>1</sup>

## Az izzadás a test **természetes funkciója**

Az izzadás a szervezet természetes és elengedhetetlen funkciója, amely segíti a **testhőmérséklet szabályozását**. Ezért van az, hogy az emberek jobban izzadnak, ha forróság van odakinn. Sőt, egyes élethelyzetekben, például **edzés közben, idegességünkben, dühünkben és félelmünkben** is jobban izzadunk.<sup>1</sup>



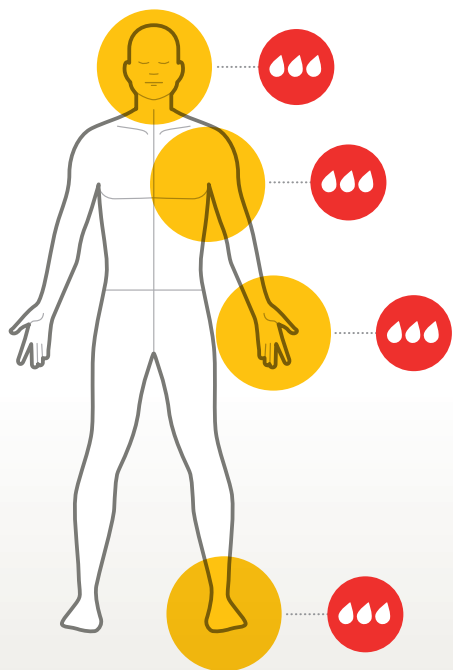
Edzés



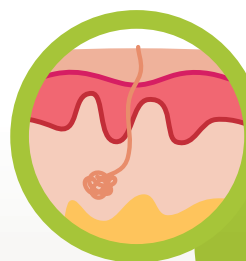
Stressz



Félelem



Az izzadtságot a **verejtékmirigyek** termelik, melyek legnagyobb számban a **talpuncón, tenyerünkön, homlokunkon és a hónalj területen** találhatóak. Emiatt az izzadás elsősorban ezekre a területekre jellemző.<sup>1</sup>



**TUDTA-E,  
HOGY**

körülbelül 3 millió verejtékmirigy található testünkön?<sup>2</sup>

## A túlzott izzadás egy **egészségügyi probléma**

A **túlzott izzadás** vagy orvosi nevén **hiperhidrózis** egy egészségügyi probléma.<sup>2</sup> A hiperhidrózisban szenvedő betegek kiszámíthatatlanul, **váratlan helyeken és élethelyzetekben is izzadnak**, például légkondicionált helyen vagy pihenés közben.<sup>2</sup>

### A hiperhidrózisnak két típusa ismert:<sup>2</sup>

- ◆ **primer hiperhidrózis** – egyébként egészséges egyéneknél jelentkező túlzott izzadás, melynek hátterében a verejtékmirigyek túlingerlése áll, de ennek **kiváltó oka nem ismert**.
- ◆ **szekunder hiperhidrózis** – egyéb **lappangó ok** – például fertőzés, daganat, gyógyszer vagy ideggyógyászati rendellenesség – idézi elő.

### Fontos, hogy **felkeresse orvosát**.

Egy alapos klinikai kivizsgálást követően kiderül, hogy Ön primer vagy szekunder hiperhidrózisban szenved?



## A primer hiperhidrózis egy **viszonylag gyakori és kezelhető állapot**

A primer **hiperhidrózis** egy gyakori probléma, mely a lakosság közel 3%-át érinti.<sup>1</sup> Jellemzően **serdülőkorban kezdődik, és gyakran egészséges embereket érint**.<sup>2</sup> A primer hiperhidrózis általában bizonyos testtájakra, a **hónaljra, tenyérre, talpra** vagy **az arcra** korlátozódik, de egyes esetekben az izzadás generalizált, azaz a teljes testet érintő is lehet.<sup>1,2</sup> Habár a primer hiperhidrózis esetében az okok nem egyértelműek, az acetylcholine, mint természetes molekula szerepe egyértelmű a verejtékmirigyek túlműködésében, így a fokozott izzadás kialakulásában.<sup>2</sup>

**TUDTA-E,  
HOGY**

a hőség, az érzelmek vagy a csípős ételek mind fokozhatják az izzadást?<sup>2</sup>



1. Schlereth T *et al.* Hyperhidrosis – causes and treatment of enhanced sweating. Dtsch Arztebl Int. 2009;106(3):32-7.

2. Callejas MA *et al.* Hyperhidrosis update. Actas Dermosifiliogr. 2010; 101(2):110-8.

## Honnan tudhatjuk, hogy **túlzottan izzadunk-e?**

Ha másoknál jobban izzadunk edzés közben vagy nagy melegben, még nem jelenti azt, hogy primer hiperhidrózisunk van. Itt talál néhány hasznos információt, mikor forduljon orvoshoz a diagnózis felállítása érdekében.

Valószínűleg hiperhidrózisban szenved, ha az alábbiak jellemzők Önre:



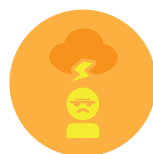
Ok nélküli erős izzadás



Napi egynél többszöri ruhacsere



Izzadásgátló, törölköző, por vagy egyéb termékek használata a fokozott izzadás csökkentésére



Aggodalom, zavar, szégyen vagy szomorúság érzése az izzadás miatt



Annak érzése, hogy a túlzott izzadás korlátozza a mindennapi tevékenységét

Kaphatóak olyan egyszerű tesztek, melyekkel mérni lehet a termelt verejték mennyiségét. Orvosa **könnyedén elvégezheti** ezeket a teszteket a rendelőben.

## A túlzott izzadás **jelentősen befolyásolja** az életminőséget

A túlzott izzadástól szenvedő emberek gyakran **kerülik a társaságot, állapotuk korlátozza őket mindennapi teendőikben és érzelmileg sérülhetnek**. Sokan közülük gyakran **boldogtalanok és mélységesen lehangoltak**, kerülik az orvosi viziteket és a kezelést is. A túlzott izzadás egy **egészségügyi probléma**, melynek kezelésére **létezik hatékony orvosi megoldás**. Ne szenvedjen tovább, keresse fel bőrgyógyászát!

## Milyen **kezelési lehetőségek** vannak?

A túlzott izzadás nem végzetes! A jó hír az, hogy létezik rá megoldás! Bővebb információért keresse fel orvosát és vitassa meg vele a lehetőségeket, hogy megtalálják az Ön számára **legmegfelelőbb kezelést**.

Különböző megoldások léteznek a problémára:<sup>1,2</sup>



### Izzadásgátló termékek

Az izzadásgátló termékek blokkolják a verejtékcsontrókat. Alumínium sókat tartalmaznak 15–25%-ban. Mindennapi alkalmazásuk javasolt.



### Iontoforézis

Az iontoforézis során enyhe elektromos impulzusokat juttatnak a szervezetbe a bőrön keresztül. A kezeléseket hetente 2–4× javasolt megismételni.



### Botulinum toxin kezelés

Helyi érzéstelenítés után a megfelelően hígított hatóanyagot a bőr mélyebb rétegeibe injektózzák, ami gátolja a verejtékmirigyek túlzott működésért felelős acetil-kolin felszabadulását. Az izzadás jelentős mértékben csökken már a kezelést követő 1–2. héten. A kezelés hatása hosszan, mintegy 48 hétig (közel 1 év) tart. A beavatkozás biztonságos és gyakorlatilag fájdalommentes, de csak orvos végezheti!



### Sebészi beavatkozás

A műtéti megoldás olyan súlyos esetekben javasolt, ahol minden más kezelés sikertelennek bizonyult. A túlzott izzadásért felelős ideg átvágása a mellkasban, és a hónalji verejtékmirigyek eltávolítása mind lehetséges műtéti megoldások.

1. Schlereth T *et al.* Hyperhidrosis – causes and treatment of enhanced sweating. Dtsch Arztebl Int. 2009;106(3):32-7.

2. Callejas MA *et al.* Hyperhidrosis update. Actas Dermosifiliogr. 2010; 101(2):110-8.

## Néhány gyakorlati tanács

### Izzadságfelfogó párna

Elhelyezhető a póló alá és segíthet felszívni a hónalji izzadságot



### Bőrápoló lemosók és hidratálók

Nem tanácsos szappan alapú termékeket használni, mert ezek fokozhatják az izzadást. Helyettük használjon ápoló lemosót, melyet bármely gyógyszertárban beszerezhet.

### Legyen úrrá a szorongásán

Próbálja megtalálni a szorongás, idegesség kiváltó okát, legyen az a nagy tömeg, sietség, fűszeres ételek vagy forró, koffein tartalmú italok.



### Válasszon megfelelő ruházatot

Lehetőleg válasszon olyan ruhákat, melyek legalább 80%-ban pamutból, lenvászonból vagy gyapjúból készültek. A lágy, lélegző szövetek lehetővé teszik a levegő áramlását. A fekete, a fehér vagy mintás ruhák jobban elrejtik az izzadságfoltokat.

### Boldog lábak

A cipőkbe helyezhető frottír talpbetét jó megoldás lehet a lábizzadásra, mivel a talpbetét anyaga apró hurkokból áll, ami felszívja az izzadságot.



## Sorstársak beszámolója

” Ez mindig nagyon kínos, különösen, amikor ismeretlen emberekkel kell találkoznom. Még ha mindent elő is készíték egy fontos megbeszélésre, és jól is érzem magam, mindig ott motoszkál a fejemben, mi lesz, ha elkezd izzadni a hónaljam és a többiek észreveszik a foltot az ingemen – mert ez mindent tönkre tehet. Ettől aztán még jobban szorongani és végül izzadni kezdek. De már megtaláltam a megoldást és megtanultam, hogyan kezeljem a szorongást. ”

...

” Júniusban férjhez megyek, ezzel kapcsolatban számos dolog jár a fejemben. Már most ideges vagyok a gondolattól, hogy minden szempár rám fog szegeződni az oltárnál és egész nap én leszek a középpontban. Mi lesz, ha mindenki észreveszi az izzadságfoltot a hónom alatt? Eddig még nem jártam bőrgyógyásznál, de elhatároztam, hogy még az esküvő előtt elmegyek. Hallottam a Botulinum toxin injekcióról, és bízom benne, hogy nálam is beválik. ”

## Hogyan beszéljen orvosával?

Amennyiben úgy dönt, hogy hiperhidrózisa miatt felkeresi orvosát, a látogatásra való felkészülés **fontos lépés lehet**. Adjon időt magának, gondolja át a helyzetet. Ha úgy gondolja, túlságosan zavarban lenne, ha egyedül keresné fel orvosát, nyugodtan vigyen magával valakit.

1

**Írja össze előre kérdéseit**, hogy minden szükséges információt megkapjon a konzultáció során. Nem árt, ha le is írja a válaszokat, hogy otthon aztán magában újra átolvashassa.

2

**Korábbi kezeléseiről**, ha voltak, írjon listát és azt vigye magával. Az orvosnak szüksége lesz ezekre az információkra. Próbálja felidézni azt is, mely kezeléseket váltak be és melyek nem.

3

Legyen **őszinte és nyitott, ne legyen zavarban**. Orvosa azért van, hogy meghallgassa Önt és segítsen. Tudni akarja majd, hogy a túlzott izzadás milyen hatással van az Ön életére. Gondoljon bele, élete mely területei azok (intimitás, munka, társadalmi élet), melyek a leginkább érintettek.

4

Szolgáljon orvosának a **lehető legtöbb információval**, hiszen a legkisebb részlet is fontos lehet. Ha az orvosa a teljes képet látja, az segíti a pontosabb **diagnózis felállításában és az Önnek legmegfelelőbb kezelés kiválasztásában**. Például orvosa megkérdezi majd, hogy mikor kezdődött az izzadása.

5

Ne habozzon **rákérdezni a különböző kezelési lehetőségekre**, hiszen az Ön számára is lehet megoldás.