Автор: http://www.jlady.ru/
09.08.2012 09:03 - Обновлено 13.07.2013 16:33



Как известно, во сне человек проводит примерно одну третью часть всей жизни. И это н
еудивительно
,
ведь
сон
жизненно
необходим
человеку
.
Однако
далеко
не
всегда
этот
сон
спокоен
и
безмятежен
:
бессонница
,
ночные
кошмары
и
прочие
неприятности
встречаются
очень
часто
. В том
числе
и
ночное
потоотделение

–
проблема
,
знакомая
многим
людям
.
Причем
это
потоотделение
может
быть
настолько
обильным
, что
человеку
приходится
прямо
ночью
менять
как
нательное
, так и
постельное
белье
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Диагностика и лечение в Таганроге**

Разумеется, ни о каком спокойном сне в подобном случае и говорить не приходится.
И
человек
начинает
искать
способы
избавиться
от
данной
напасти
. Тем
более
что

ночное
потоотделение
может
свидетельствовать
о
различных
серьезных
патологиях
.
Поэтому
ни
в
коем
случае
не
пускайте
процесс
на
самотек
.

Когда необходимо обратиться к врачу?

Для начала давайте поговорим о случаях, в которых необходимо обратиться к врачу
как
можно
быстрее
.
Ведь
очень
часто
своевременное
обращение
за
медицинской
помощью
позволяет
обнаружить
заболевание
в
самом
его
начале
. А

значит
, и
лечение
будет
начато
своевременно
, что
также
очень
и
очень
важно
.
Итак
:

- Систематическое потоотделение по ночам, более двух раз в неделю.
- Повышение температуры тела, общая слабость, головокружение.
- Прочие нарушения сна – бессонница, хождение во сне, а также апноэ.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - Чем дневной крем отличается от ночного?

Чаще всего повторяющиеся приступы повышенного потоотделения в ночное время явл
яются
признаком
борьбы
организма
с
лихорадкой
. Как
правило
, это
происходит
при
различных
инфекционных
заболеваниях
– ОРЗ,
ОРВИ
,
гриппе

.
Соответственно
,
помимо
повышенного
потоотделения
у
человека
наблюдается
повышенная
температура
,
кашель
,
насморк
,
боль
в
горле
и
прочие
симптомы
сопутствующего
заболевания
.

В более редких случаях причиной обильного потоотделения ночью являются более серьезные и опасные патологии, такие как:

- Нарушение нормального функционирования иммунной системы.
- Различные заболевания печени, в том числе и гепатиты.
- Туберкулез легких, во всех его формах течения.
- Заболевания кровеносной системы, в том числе и лейкемия.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы, в том числе ишемия сердца и инсульты.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта, особенно толстого кишечника.

Как вы сами понимаете, самостоятельно диагностировать подобные заболевания невозможно. И уж тем более недопустимо заниматься самолечением. Поэтому консультация врача просто необходима.

К счастью, подобные серьезные патологии встречаются крайне редко. Чаще всего причины обильного потоотделения по ночам гораздо безобиднее. Например, слишком высокая температура воздуха в комнате, обильная жирная пища перед сном, ночные кошмары. Кроме того, повышенное потоотделение в ночное время характерно для большинства женщин, находящихся в климактерическом возрасте.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - Средства гигиены, вредные для здоровья

Не стоит забывать и о том, что те люди, которые в дневное время потеют очень обильно, не менее сильно потеют и в ночное время. Это обусловлено индивидуальными особенностями организма каждого конкретного человека. И чаще всего не является никакой патологией.

Нельзя упускать из виду и всевозможные стрессовые ситуации. Стресс и сильные эмоции – в том числе и положительные – могут с высокой долей вероятности спровоцировать сильное потоотделение в ночное время. Поэтому в том случае, если по ночам вы стали просыпаться в холодном поту, в первую очередь проанализируйте свое эмоциональное состояние. Возможно, вы слишком устаете на работе? Или дома эмоциональная атмосфера оставляет желать лучшего? Все это может весьма неблагоприятно отразиться не только на потоотделении, но и на общем состоянии организма.

Что можно сделать самостоятельно?

Итак, вы обратились за консультацией к врачу. Врач не выявил никаких патологий. Наверняка он даст ряд рекомендаций, которые помогут снизить потоотделение. Но не забывайте, что и от вас зависит очень многое. В большинстве случаев соблюдение простых правил позволяет если не полностью устранить потоотделение по ночам, то хотя бы свести его к возможному минимуму. Именно об этих правилах вы и узнаете.

- Температура воздуха в спальне

Первое, на что необходимо обратить внимание – это на температуру воздуха. Если в спальне слишком жарко, не стоит удивляться обильному потоотделению. Таким образом организм просто регулирует температуру тела, чтобы не допустить возможного перегрева. В идеале температура воздуха не должна превышать 18 – 20 градусов, причем в любое время года.

Особенно актуальна эта проблема в летнее время года, когда на улице очень жарко. Если у вас есть такая возможность, постарайтесь приобрести кондиционер – это снимет много проблем. Но не забывайте о правил пользования кондиционером и сильно не злоупотребляйте им, чтобы избежать простудных заболеваний. Кроме того, помните о том, что кондиционер очень сильно сушит воздух, поэтому его необходимо постоянно увлажнять.

Обратите внимание и на одеяла – не стоит слишком сильно кутаться, так как это может привести не только к повышенному потоотделению, но и к перегреву. А подобное явление также может представлять серьезную угрозу для всех жизненно важных органов и систем организма. Поэтому уберите пуховые перины подальше – лучше при необходимости достать их.

- Детская присыпка

Иногда можно услышать советы перед сном использовать привычные средства от пота, например, дезодоранты. Однако врачи крайне не рекомендуют поступать подобным образом, ведь тело должно «отдыхать» хотя бы в ночное время. Единственное, что можно использовать – это самую обычную детскую присыпку, без каких-либо добавок. Наносите присыпку на проблемные места, исключительно на сухую кожу, чтобы избежать образования комочков.

- Вода

Если вы обильно потеете, существует риск обезвоживания организма. Поэтому потерю жидкости необходимо восполнять. Если для вас типично обильное потоотделение, вы должны выпивать не менее двух литров жидкости в сутки. Причем один стакан жидкости нужно выпить непосредственно перед сном. Многие полагают, что подобное

приведет к еще большему потоотделению. Однако врачи утверждают обратное.

Кроме того, не забывайте и о прохладном душе. Принимайте его перед сном – и потоотделение будет гораздо меньше. Но не перестарайтесь – душ должен быть комнатной температуры, не холоднее. В противном случае вы рискуете простыть. И потеть придется уже по другой причине – из-за повышенной температуры тела.

- Контроль над гормональным фоном

Женщинам, если они страдают повышенной потливостью, особенно по ночам, стоит в первую очередь обратиться к врачу – эндокринологу. Как правило, подобная проблема типична для женщин старше 45 лет. Примерно половина всех женщин страдает не только от так называемых «приливов», но и от повышенного потоотделения в ночное время. Происходит это из-за уменьшения в организме женщины уровня гомона эстрогена.

Зачастую в этих случаях врачи прибегают к гормональной терапии – женщине подбираются специальные препараты, содержащие этот самый гормон прогестерон. Ваш лечащий врач назначит анализ крови, при помощи которого определяется состояние гормонального фона женщины. При необходимости вам будет назначено соответствующее лечение, которое повышает уровень гормонов и облегчит состояние.

- Контроль над температурой тела

Если помимо ночного потоотделения вы чувствуете прочие признаки недомогания – озноб, слабость, симптомы ОРЗ, ОРВИ и гриппа, в первую очередь измерьте температуру тела. Если она выше 38 и 5 градусов, примите какой-либо жаропонижающий препарат. Однако будьте готовы к тому, что примерно через час, когда температура тела начнет понижаться, на некоторое время потоотделение может усилиться еще больше. Это нормальный процесс и он не должен вас пугать. Не забудьте сменить белье на сухое.

Однако не стоит злоупотреблять жаропонижающими препаратами – если утром улучшения не наступит, обязательно обратитесь за помощью к врачу. Необходимо не

просто «сбивать» температуру – очень важно своевременно начать правильное лечение. Как правило, после выздоровления сильное потоотделение по ночам прекращается.

- Физические нагрузки

Ни в коем случае не допускайте никаких физических нагрузок как минимум за два часа перед сном. Это приведет не только к повышенной потливости во время сна, но и к излишнему нервному возбуждению. В итоге сон будет беспокойным, полноценно отдохнуть человеку не удастся.

Кроме физических нагрузок перед сном необходимо отказаться от принятия горячего душа или ванной. Они также приводят в состояние возбуждения центральную нервную систему, способствуют сильному потоотделению. Как уже говорилось выше, разумнее принять прохладный душ.

- Прием пищи

Простая истина, гласящая о том, что не стоит принимать пищу позднее, чем за два часа до сна, известна всем без исключения. Однако соблюдают ее далеко не все, и очень зря. Если вы плотно поужинаете перед сном, пища всю ночь будет находиться в желудке. Это также может провоцировать сильное потоотделение, да и общее состояние здоровья человека страдает сильно.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Диагностика и лечение рака в Таганроге**

Кроме того, следите за тем, что именно вы едите на ужин. Откажитесь от жирных, острых, жареных блюд. Вся пища должна быть легкой, чтобы быстро усвоиться. В крайнем случае, если чувство голода окажется слишком сильным, можно выпить перед

сном один стакан кефира. Кстати говоря, о напитках. На ночь нельзя употреблять крепкий чай и кофе – они также весьма неблагоприятно воздействуют на организм человека. Повышается уровень артериального давления, температура тела. А это может вызвать не только повышенное потоотделение, но и беспокойный сон.

- Алкогольные напитки и курение

Как алкоголь, так и никотин очень сильно угнетают работу центральной нервной системы. А это не может не сказываться на состоянии организма человека. В том числе и на качестве сна – он становится очень беспокойным. Человека могут мучить кошмары, сон постоянно прерывается. И обильное потоотделение в данном случае – обычное явление. Поэтому постарайтесь отказаться от подобных вредных привычек – наверняка ваш организм скажет вам «спасибо». Ну а если полностью отказаться от спиртного и никотина вам не удается, то хотя бы сведите их употребление к минимуму.

Ведение дневника

Если вам сложно понять причину постоянно сильного потоотделения, врачи рекомендуют вести своеобразный дневник, в который необходимо тщательно записывать все, что вы можете припомнить. Записывайте все мелочи, даже, на первый взгляд, совсем незначительные – вплоть до одежды, надетой на вас.

В первую очередь регулярно отмечайте температуру воздуха в спальне, в том числе и ее колебания в течение суток. Следите за тем, чем вы укрываетесь – простыня это, либо же одеяло. Если вы просыпаетесь ночью, тоже тщательно запишите все, что заметите. Возможно, вам приснился кошмар? Либо помимо потоотделения у вас наблюдаются иные симптомы – например, учащенное сердцебиение или головокружение?

Вечером, перед сном, записывайте все, что с вами происходило днем. Особое внимание обратите внимание на пищу, которую вы ели. Причем не только перед сном, но и в течение дня. Подобный дневник необходимо вести на протяжении как минимум двух недель. Потому что за несколько дней составить полную картину вам не удастся. Причем подобный дневник пригодится не только вам, но и вашему врачу, если самостоятельно определить причину сильного потоотделения вам так и не удастся.

Будьте готовы к тому, что выявление причин сильного ночного потоотделения – задача не из самых простых. Да и времени она займет не так уж и мало, поэтому запаситесь терпением и не отчаивайтесь. Рано или поздно вам удастся справиться с этой напастью. И пусть ваши сны будут сладкими и безоблачными!