

عرق سرد

محمد علی قربانی

تصویرگر: سام سلماسی



در شماره قبل خواندیم که عرق کردن پاسخی به افزایش دما و نوعی سیستم خنک کننده بدن است. اما گاهی وقتی عوامل ظاهری نظیر، تحرک یا حرارت وجود ندارد بدن باز عرق می کند. به این حالت در اصطلاح می گویند «عرق سرد». برای عرق سرد دلایل مختلفی ذکر شده است. در این جا چهار دلیل اصلی آن را توضیح می دهیم.

❶ در پاسخ به نگرانی، استرس یا ترس بدن انسان عرق سرد می کند؛ یعنی، با این کار سعی می کند آستانه تحمل را بیشتر کند. در هنگام استرس هورمون های زیادی، مثل آدرنالین ترشح می شود. این هورمون ها دلیل اصلی عرق کردن هستند. معمولاً عرق استرس به محض رفع عامل بیرونی از بین می رود.

❷ شوک ناشی از آسیب های جسمی و روحی عرق سرد را به دنبال دارد.

❸ در صورتی که آسیب جسمی باشد باید در اسرع وقت درمان شود و در آسیب های روحی دعوت به آرامش کارساز است.

❹ عرق کردن هنگام دیدن کابوس از همین نوع است و زیاد نگرانی ندارد.



❺ آخرین نوع عرق سرد که بسیار شایع است پاسخ بدن به افت قند است. در این حالت که در اصطلاح به آن ضعف کردن می گویند، خوردن آب قند بسیار مفید است. افرادی که مبتلا به بیماری قند هستند باید مشکلشان را با پزشک در میان بگذارند.

❻ کمبود اکسیژن عامل بعدی است. وقتی بدن به میزان کافی اکسیژن دریافت نکند، دچار استرس می شود و به صورت عرق سرد واکنش نشان می دهد. افرادی که دچار آسم هستند از این مشکل رنج می برند.

