

容易出汗的人 排查一下这4种病

闷热的天气出汗多,这不难理解。但同样的环境下,有人轻汗微微,有人则汗流浹背。爱出汗的人,是身体虚吗?需要警惕哪些疾病风险?《生命时报》邀请专家,告诉你为何有人出汗多、有人出汗少。



比别人出汗多 或是天生的

出汗是人体调节体温的重要手段。人的体温之所以能维持在37度左右,就是汗腺通过分泌汗液来调控的。人如果不出汗,可能早就热死了。

即使坐着不动,人体释放的热量也相当于60瓦灯泡。正因如此,皮肤每时每刻都在出汗,只是汗滴还未成型就蒸发了,这种情况叫“隐性出汗”。

当身体活动起来(比如运动、进食、情绪激动)产热增多,或者当环境温度升高,体温也会随之升高,位于下丘脑的“温控开关”感知到信号,就会指挥汗腺们增加出汗来散热降温。倘若排汗机制失灵或超载,人就会发生中暑或热射病。

陆军军医大学第一附属医院皮肤科教授杨希川表示,在相同环境下,出汗多少与个体的基础代谢、汗腺数量、汗腺的发达程度、汗腺的分布偏好等都有关系。

基础代谢

一般情况下,基础代谢率高的人,对散热要求也高,更容易出汗。比如,青壮年往往比老年人出汗多,孕期及产后比非孕期女生出汗多。

汗腺多少和发达程度

人体汗腺有200万~400万个,就像无数个“小泉眼”,源源不断地将

汗液输送到皮肤表面。每个人汗腺的数量和发达程度不同,汗腺多且发达的人,自然出汗多;先天汗腺少或者不发达的人,就会出汗少。

汗腺分布的位置偏好

汗腺分为大汗腺和小汗腺,大汗腺主要分布于腋窝、乳腺和会阴处,小汗腺分布全身,集中在手掌和脚掌。汗腺分布的位置,也存在个体差异。手心、脚心、腋窝、脖子这四个部位出汗多,通常属于原发性多汗,是一种基因决定的多汗现象。总的来说,对多数人而言,只要身体觉得舒适,出汗多或少都是健康的、正常的,不必担心焦虑。

爱出汗,排查一下4种病

爱出汗也可能是疾病信号。武汉协和医院内分泌科副主任医师闵洁提醒,如果你比周围人更容易出汗,不妨排查一下是否存在以下情况:

糖尿病

高血糖会影响自主神经系统的功能,容易让人在睡眠或不剧烈运动时出现多汗。

甲亢

如果身体分泌的甲状腺激素过

多,可导致新陈代谢率增加,体温随之升高。下丘脑监测到这一信号,就会下令增加出汗以调节体温。这种出汗一般是持续性而非阵发性,通常还伴随体重下降、指甲变脆等状况。

感染性疾病

一些感染性疾病,如结核病、艾滋病(HIV)等,可导致夜间盗汗,即在睡眠期间大量出汗,睡醒后汗止。

自主神经失调

自主神经失调是指植物神经系统功能紊乱,可导致多汗症,包括局部多汗(尤其是手掌、脚底、腋下、大腿根处)和全身性多汗症。

相对而言,女性在生育、更年期等激素波动较明显的时期,易出现植物神经功能紊乱,也因此更容易情绪烦躁、多汗。若是不严重,保持环境凉爽、衣服透气即可。

4个细节顺利度过暑天

温度高、湿度大、无风、衣服不透气等都会增加出汗量,做好以下细节帮身体顺利度过高温天。

补水

水对大脑、心脏、肾脏等代谢活跃的组织影响很大。不少人口渴时才想起喝水,但此时身体已经失水2%了。建议大家养成定时、主动饮水的习惯。

我国膳食指南建议,成年男性每天饮水要达到1700毫升,成年女性达到1500毫升。运动、户外作业、高温时可以多喝一些,但不宜喝冰水。

补点电解质

人在大量出汗后会流失很多钠,易引起电解质紊乱,可能导致乏力、呕吐、头晕甚至昏迷。

出汗多时可以补充含有一定量钠的电解质饮料,也可以喝点绿豆汤或红豆粥。

少吃辣食

吃一些辛辣刺激、肥甘甜腻的食物,更容易大量出汗。建议合理膳食,多吃果蔬,适当喝一点酸味饮料。推荐享誉古今的酸梅汤,既避免过多出汗,又生津开胃。此外,金银

花茶、薄荷茶或柠檬茶,也是不错的选择。

出汗别立刻冲凉

北京中医药大学国学院教授张其成提醒,汗水未干,冷水莫沾。出汗后最好用毛巾擦去汗液,或者换件衣服,待汗水消失再温水洗澡。大汗淋漓时若受冷水刺激,易形成“寒包火”的状态。

此外,长时间吹空调会影响排汗系统正常运行。高温天要给身体主动出汗的机会,不是特别闷热时,不妨关掉空调和电扇。

(来源:生命时报 微信公众号《容易出汗的人,排查一下这4种病》)

被奥运会提名的素食 好在哪儿?

站在食物链顶端的人类,开始流行“吃素”了。新鲜的食材、原生态的颜色、健康的口感,越来越多人开始热衷素食。今年,素食还成为巴黎奥运会餐饮台上的一大亮点。



根据巴黎奥组委公布的部分菜单,这届奥运餐饮的一大特点就是“素食”为主。



摄于巴黎奥运村食堂

素食占餐食的60%

2024年巴黎奥运会的餐食,提供的食物中有60%是素食,如生菜、甜菜、土豆和小扁豆等,菌菇和同品类的调料成为重要角色。



图源:BBC(英国广播公司)

巴黎奥运村和残奥村行政总厨查尔斯·吉洛伊的招牌菜,用巴黎郊外种植的本地绿扁豆做成扁豆咖喱,配上冰岛发酵酸奶和玉米薄脆(法国烤薄饼)。



图源:BBC(英国广播公司)

米其林三星餐厅主厨亚历山大·马兹亚,他的奥运招牌菜是将鹰嘴豆打成膏状,用马鞭草调味,搭配甜菜、豌豆和海鲜汤。

食材多样,八成来自本地

巴黎奥运会提到的「素食主义」不是单纯的吃草,而是一种多样化的饮食选择。各地区餐食还体现本地特色,例如在巴黎吃本地奶酪,在南法赛场吃海鲜。

由于素食占比高,很多人担心运动员的营养摄入问题,实际上,奥运村食谱经过了国际奥组委营养专家的审核评估,在安全性和营养性上有保障。

(来源:生命时报 微信公众号《被巴黎奥运会提名的素食 好在哪儿?》)