



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 16. 1. 2024 | redakce Vím, co jím

# Co víme o lidském potu? Ve stresu jsme cítit víc a nadměrné pocení může značit nemoc

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Co-vime-o-lidskem-potu-Ve-stresu-jsme-citit-vic-a-nadmerne-poceni-muze-znacit-nemoc\\_\\_s10012x20726.html](https://magazin.clanky/o-zdravi/Co-vime-o-lidskem-potu-Ve-stresu-jsme-citit-vic-a-nadmerne-poceni-muze-znacit-nemoc__s10012x20726.html)

Lidský pot. Jednou je cítit po ovoci, jindy po cibuli, bývá mírný i nesnesitelně štiplavý a nepříjemný. Napoví nám, kdy jsme v psychické nepohodě, ale může být i indikátorem vážného onemocnění. Proč se vlastně potíme? Kdy se jedná o běžný stav a kdy bychom měli zbystřit? Kdy hovoříme o nadměrném pocení a jak zmírnit pocení v menopauze? Pojdme si na pot posvítit.



Na první pohled kosmetická nepříjemnost, které se nás rozličné reklamy na antiperspiranty snaží zbavit, na straně druhé však **zcela přirozená a velmi potřebná reakce organismu na vnější i vnitřní podněty**. Pot je totiž nejen nezbytný pro termoregulaci, ale rovněž zbavuje tělo přebytečných toxinů a

hraje klíčovou roli i v ochraně pokožky. Ptáte se jak? Kromě vody obsahuje pot soli a organické sloučeniny, hořčík, draslík, chlór či třeba sodík, které pomáhají udržovat správnou hydrataci a pH naší pokožky. Vyprodukovaný pot je čirá tekutina bez jakéhokoli zápachu. **V nepříjemný pach se mění až působením bakterií.** Potíme se všichni, někdo méně, někdo více. Nicméně nadměrné pocení může leccos prozradit o našem zdravotním stavu. Kdy bychom měli zbystřit?

## Stresový 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, ať už jde o vedlejší účinek léků, které užíváte, dlouhodobý stres, hormonální výkyvy, obezitu nebo metabolické onemocnění. Pro mnoho lidí bohužel představuje hyperhidróza 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. Problém s nadměrným pocením přitom není tak ojedinělý, jak by se mohlo zdát. Potýká se s ním 3-10 % populace.

**Jak si s nadměrným pocením můžeme poradit sami?** Pokud lékaři vyvrátili přítomnost závažného onemocnění, můžete zkusit:

- zlepšit pitný režim (pít čistou vodu v dostatečném množství),
- omezit kofein, alkohol, kouření, kořeněné pokrmy,
- nosit oděvy z prodyšných materiálů, obuv z přírodních materiálů.

Pokud nic z uvedeného nepomůže, k nadměrnému pocení u vás dochází minimálně jednou týdně, nebo vám tento stav brání v běžných každodenních činnostech, obraťte se na svého praktického lékaře a svůj stav s ním zkonzultujte.

## **Návaly horka v menopauze 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 zaplaví 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 doporučuje zaměřit se na pohyb, aby si zlepšily vytrvalost a tím lépe

snášely fyzickou zátěž. Vhodné jsou podle lékaře také přípravky s mateří kašičkou, sójou a červeným jetelem, které obsahují izoflanoly, jež pomáhají [nepříjemné příznaky menopauzy tlumit](#).

## **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 může být také 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.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací:**

**Tiskové materiály Vegall Pharma**

**<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hyperhidrosis/symptoms-causes/syc-20367152>**

**<https://www.healthdirect.gov.au/excessive-sweating-hyperhidrosis>**

**<https://www.cpzp.cz/clanek/4311-0-Nadmerne-poceni-muze-byt-priznakem-nemoci.html>**

[cukrovka](#) [hormonální změny](#) [menopauza](#) [nadměrné pocení](#) [nemoc pocení](#) [rizika](#)  
[obezity](#) [štítná žláza](#) [stres](#) [zdraví](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)