



magazín pro zdravý životní styl, 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