



Pot – towarzysz lata

Pocenie się nie jest złe. Przeciwnie – jest organizmowi potrzebne. Ale czasem wolelibyśmy obejść się jednak bez potu...

Człowiek jest stworzeniem stałocieplnym. To znaczy, że - niezależnie od temperatury otoczenia - nasze ciało stara się utrzymać względnie stałą temperaturę ustroju. Kiedy na zewnątrz robi się zimno, ciało włącza specjalne mechanizmy, których zadaniem jest hamować wytracanie ciepła z jednej i pobudzenie jego produkcji z drugiej strony.

Kiedy na zewnątrz robi się gorąco, uruchamiamy inne funkcje: ciało się schładza. Do tego właśnie służy pocenie się: jest sposobem na „odparowanie” pewnej ilości ciepła. Gdyby nie ten naturalny mechanizm obronny – przystosowawczy, w czasie upałów nawet w cieniu groziłby nam udar cieplny! Kiedy ośrodek termoregulacji w mózgu dostaje sygnał „za ciepło!”, ciało uruchamia wydzielanie wilgoci przez skórę. Wilgoć ta, parując z jej powierzchni, „zabiera” ze sobą nieco ciepła. W dodatku, kiedy skóra jest wilgotna, intensywniej schładza nas każdy powiew wiatru i nawet najłżejszy wietrzyk działa odświeżająco.

Dlatego ważne, by mechanizm pocenia się działał jak należy.

W upalne, letnie dni warto mu dodatkowo pomagać: nosić przewiewne ubrania, uszyte z tkanin o luźnym splocie, który pozwala powietrzu swobodnie przepływać. To ułatwi wilgoci odparowywanie. Najlepiej sprawdza się więc odzież z lnu lub naturalnej bawełny. Bawełna ma też tę zaletę, że wchłania nadmiar wilgoci, zapewniając skórze komfort. Ważne jest też, by pić więcej wody – organizm potrzebuje płynów, które będzie mógł przerobić na pot. Jeśli upał jest intensywny, trzy litry wody to dawka obowiązkowa (ilość wypijanych płynów trzeba też zwiększyć, jeśli uprawiamy sport, wymuszający pocenie się).

Pot pozostawia na naszej skórze niebyt przyjemny, lepki film.

Ten film trzeba regularnie zmywać, najlepiej pod natryskiem. Nie tylko czujemy się świeżej, ale też utrudnimy życie... bakteriom. Bo tak naprawdę to bakterie są problemem, nie sam pot. Ten ostatni nie ma zapachu i jest jałowy. Dopiero, kiedy trafi na skórę i stanie się pożywką dla bytujących na niej bakterii, zaczyna nabierać charakterystycznego zapachu. U każdego człowieka pot pachnie też nieco inaczej: na naszej skórze mieszkają miliony bakterii. Każdy ma swój własny, bakteryjny ekosystem. I choć pot ma skład podobny u większości z nas – kiedy wezmą go w obroty różne mikroustroje, różne są zapachowe efekty. Na zapach potu składają się jednak też nasze kulinarne zamiłowania (np. będą

w nim przebijać przyprawy, którymi przyprawiliśmy obiad) oraz czas, jaki damy bakteriom na rozkładanie składników potu (im dłużej będą działać, tym zapach będzie intensywniejszy).

Jeśli nie chcemy straszyć zapachem spod pachy, mamy kilka możliwości.

W czasie upałów lepiej jest odstawić antyperspiranty (czyli substancje, hamujące pocenie się) – kiedy jest gorąco, ciało musi się pocić! Wtedy lepiej przestawić się na częstsze prysznic i dezodoranty (kosmetyki, które zapobiegają działaniu bakterii i nadają skórze miły zapach). Oprócz substancji zapachowych zawierają też inne (np. heksachlorofen), hamujące rozwój bakterii na skórze. Dezodoranty działają przez kilka godzin i nadają się dla każdej średnio pocącej się osoby, spędzającej większość dnia w biurze. Wskakując pod prysznic pamiętajmy, że im częściej się kąpiemy, tym delikatniejszy powinien być płyn do mycia, którego używamy! Biorąc natrysk kilka razy dziennie najlepiej w ogóle myć się samą wodą, by uniknąć przesuszenia i podrażnienia skóry.

Pamiętajmy też koniecznie, że umyć trzeba także stopy!

To strefa intensywnego pocenia się. Po umyciu trzeba je dokładnie osuszyć. A jeśli mamy zamiar pokryć je skarpetami lub pończochami i uwięzić w butach, trzeba zapewnić im odrobinę ekstra komfortu: zapudrujemy skórę i przestrzenie międzypalcowe stóp specjalną zasypką, która zapobiega nadmiernemu poceniu się. Taka

zasyпка działa nie tylko osuszająco i ściągająco, ale też bakteriobójczo, sprawia więc, że z naszego obuwia ulotni się mniej „skarpetkowych” woni. To ważne, zwłaszcza w przypadku osób, które wiążą spocone stopy w nieprzewodnych butach przez wiele godzin. Nie tylko wstyd potem takie buty zdjąć, ale też zmacerowana skóra jest bardziej podatna na grzybicę!

Czasem jednak, choć upału nie ma, pot nie chce przestać płynąć. Zwiększona aktywność gruczołów potowych towarzyszy np. sytuacjom stresowym. Na takie sytuacje przeznaczone są antyperspiranty. To kosmetyki, zawierające sole glinu, których zadaniem jest zwężanie porów skóry – a to skutecznie zmniejsza wydzielanie potu. Są bezwonne, więc nie „gryzą” się z ulubionymi perfumami. Są jednak osoby, które nęka nadmierne pocenie się, niezależnie od temperatury czy okoliczności.

To rzeczywiście duży kłopot, bo panowanie nad poceniem się jest społecznie uważane za jeden z naszych „obowiązków”. Spocony człowiek czuje wstyd na samą myśl, że podniesie ramię do góry i zaprezentuje pod pachą mokrą plamę...Dla takich osób wskazane są specjalne płyny (do kupienia w aptece), które skutecznie hamują pocenie się nawet przez dwa, trzy dni (u osób umiarkowanie pocących się, przy intensywnym poceniu konieczne może być częstsze stosowanie). Płyn taki stosuje się na skórę pach, stóp czy dłoni, najlepiej na noc, kiedy aktywność gruczołów potowych jest najmniejsza. Nanosimy go po umyciu i osuszeniu skóry. A na co dzień warto mieć zawsze przy sobie parę przyjemnie pachnących chusteczek do skóry. Kiedy się spocimy, chusteczką przecieramy newralgiczne miejsca (pachy, przestrzeń pod biustem) i od razu czujemy się świeżo.

Tekst został opublikowany w miesięczniku ofertowy Polskiej Grupy Farmaceutycznej