

Vlhká kolečka v podpaží, orosené čelo a dlaně, nezaměnitelný odér zpoceného těla... Toho všeho bychom se moc rádi zbavili jednou provždy. To by ovšem byla velká chyba. Ve skutečnosti pot potřebujeme: ochlazuje nás, zbavuje odpadních látek a chrání naši pokožku.

Text: Eva Jedelská

potím, potíš, potíme

Potní žlázy nemáme jen v podpaží nebo na chodidlech. Naopak – jsou doslova všude, na každém čtverečním centimetru pokožky je jich okolo 350. Podpažní potní žlázy nejsou o nic větší nebo výkonnější než ty ostatní; protože je to ale skryté a špatně větrané místo, vlhkost se tam drží déle, zatímco na jiných místech se okamžitě odpaří. Proto máme pocit, že se v podpaží potíme nejvíc. Denně vyprodukujeme něco mezi půl litrem a dvěma litry potu, při tělesné aktivitě a v horkém prostředí to ale může být i pět litrů a víc.

Převážnou část našeho potu vůbec není cítit, protože ho tvoří z 99 procent voda – je to ten, který vytvářejí takzvané **ekrinní potní žlázy**. Jsou rozmístěné po celém těle (nejvíc je jich na dlaních, na chodidlech a na čele) a jejich hlavním úkolem je ochlazování organismu. Tenký potní povlak neustále pokrývá povrch našeho těla, zvláčňuje pokožku a činí ji kyselou (udržuje známé pH 5,5), což ji chrání před napadením plísněmi a některými bakteriemi.

Druhému typu potních žláz se říká **apokrinní**. Je jich mnohem méně, ale o to více o sobě dávají vědět. Jejich sekret je hustší a obsahuje bílkoviny a mastné kyseliny; když se do něj pustí na kůži žijící bakterie a kvasinky, začínáme poněkud zavánět. Apokrinní žlázy začínají fungovat až v období puberty a vyskytují se v podpaží a na intimních místech.

Zpocená strachy

Není vám horko, necvičíte, ani nemáte horečku – a přesto máte orosené dlaně a z podpaží vám stéká tenký pramínek. Jak je to možné? Jde o takzvané emoční pocení, které je součástí dobře známé poplachové reakce při stresu (útěk nebo útok). Pro naše předky to bylo jistě užitečné zařízení, vlhké dlaně a chodidla jim v okamžiku ohrožení usnadňovaly útěk nebo pevnější uchopení zbraně. Dnes už nemusíme být zrovna v ohrožení života, aby se stresový mechanismus spustil. Úplně stačí běžné situace, jaké zažíváme denně: nepříjemný rozhovor se šéfem, strach, že přijdeme pozdě na třídní schůzku nebo že zmeškáme vlak...

Emoční pocení přichází náhle, během několika vteřin, zatímco to fyzické se „rozbíhá“ nejméně pět minut. Při emočním pocení ztrácíme mnohem více tekutin i solí. Může nás potkat kdykoliv, i když jsme v chladném prostředí a vůbec se nepohybujeme.

Záhady termoregulace

Když je moc horko, pes začne zrychleně dýchat a zvýší tím výdej tepla. To my neumíme a proto jsme odkázáni hlavně na odpařování. Tento „chladicí systém“ pracuje perfektně za předpokladu, že se pot skutečně může volně odpařovat. Pokud bychom se neprodyšně zabalili do igelitu, přehřátí na sebe nenecháme dlouho čekat. K podobnému efektu dochází, je-li současně horko a vlhko, jak tomu bývá v některých tropických oblastech.

Velmi důležité je také to, abychom měli CO odpařovat – kromě doplňování vypocených tekutin bychom měli myslet i na ztráty soli a minerálů, jejich akutní nedostatek může vyvolat bolesti hlavy a svalové křeče. Organismus lidí, kteří žijí v horkém prostředí dlouhodobě, se ale dokáže přizpůsobit: solí šetří a při pocení jí vylučuje jen minimální množství.

Pocení jako nemoc

Musíte si každou chvíli otírat obličej nebo ruce kapesníkem, i když je okolní teplota docela normální? Potřebovali byste vystřídat boty i několikrát denně, protože jsou uvnitř zavlhle? Možná trpíte onemocněním zvaným hyperhidróza, tedy

trvale zvýšená tvorba potu. O banální problém jde jen zdánlivě; být zpocený a nevonný je v naší kultuře považováno za společensky nepřijatelné a nadměrné pocení (nejčastěji postihuje obličej, dlaně rukou, plošky nohou a podpaží) dokáže člověku pořádně znepríjemnit život. Příčiny primární hyperhidrózy (tedy takové, kdy pocení není důsledkem nějakého jiného onemocnění) nejsou dosud přesně známy, má se ale za to, že je způsobena přílišnou nervovou dráždivostí. Tato vlastnost je do jisté míry dědičná.

Nadměrné pocení vždy patří do rukou odborníka. Možností léčby je totiž několik – od těch mírných až po poměrně závažné chirurgické zásahy

Aplikace botulotoxinu: Pro léčbu hyperhidrózy se používá tatáž látka, pomocí které dermatologové vyhlazují vrásky. Botulotoxin (Botox nebo Dysport) se aplikuje do podkoží postižené oblasti tenkými jehličkami; svými účinky zabrání spojení mezi nervovými vlákny a potními žlázami, které tak nedostávají „pokyn“ k pocení. Účinek se dostavuje za několik dnů po aplikaci a vydrží přibližně sedm až dvanáct měsíců (podle množství použité látky a individuální reakce pacienta). Rok bez pocení vás vyjde přibližně na 15 000 - 20 000 korun za jednu oblast (např. dlaně nebo chodidla).

Při aplikaci do citlivějších míst (především chodidel) je zapotřebí snížit bolestivost pomocí lokální anestezie. Ošetření trvá asi 30 minut a po něm můžete hned odejít domů.

Iontofóréza je metoda, která může „zabrat“ u méně závažných případů hyperhidrózy na dlaních a ploskách nohou. Do lázně, kam jsou ošetřované části těla ponořeny, je zaveden stejnosměrný elektrický proud - po jedné aplikaci lze pozorovat snížené pocení po dobu tří až čtyř dnů. Iontofóréza je zcela bezpečná a nebolestivá, nevhodou je nutnost její účinek neustále obnovovat. Doporučuje se aplikovat ji denně po dobu jednoho týdne a poté udržovat dosažený stav jednou nebo dvakrát za týden.

Chirurgické odstranění potních žláz se využívá téměř výhradně pro omezení zvýšeného pocení v podpaží, ne na dlaních ani na chodidlech. Provádí se v lokálním nebo i celkovém umrtvení – potní žlázy jsou vyříznuty i s kůží. Omezení pocení je po této operaci výrazné a trvalé, hojení je ale zdoluhavé a jako každý operační zákrok má svá rizika.

Sympatektomie je radikální chirurgické řešení. Provádí se v celkové anestézii a pouze v případech, pokud všechna ostatní léčba selže. Jedná se o odstranění nervových ganglií (uzlíčků) u páteře, které ovlivňují potní žlázy na rukou. Jde o velmi účinné, „konečné“ řešení, nese s sebou ale nutnost několikadenní hospitalizace a samozřejmě i možnost komplikací. Při doporučení lékařem hradí zákrok zdravotní pojišťovna.

Pomozte si sami

Pokud nejste vyloženě případ pro chirurgův skalpel, existují i další možnosti, jak se s běžným pocením vypořádat. Antiperspirační krém Excipial Deo Forte: malé množství krému se vetře do podpaží každý večer po dobu jednoho týdne. Pocení se tím utlumí natolik, že by měla napříště stačit jedna až dvě aplikace za týden. Krém je bez parfému i konzervačních látek a prodává se v lékárnách (cena okolo 150 Kč). Odvar z šalvěje: Na hrnek použijte 1 lžičku šalvěje lékařské, deset minut louhujte a pak pomalu vypijte. Stejný odvar, doplněný trochou octa, je možné použít na koupele potivých rukou. Odvar z dubové kůry: Doporučuje se na koupele nohou nebo celého těla. Odvar z 1 kg kůry vystačí na celou vanu teplé vody.*

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

- nejméně se potíci částí našeho těla je hřbet ruky?
- jedinými místy na našem těle, kde vůbec nejsou potní žlázy, jsou pohlavní orgány a ret?
- muži mají aktivnější potní žlázy a více bakterií v podpaží, a proto jejich pot více páchne?
- praváci se potí více v pravém podpaží a leváci v levém?
- rčení „polil ho studený pot“ má svůj racionální základ? Poplachová reakce při vzteku nebo úleku způsobuje, že se hodně krve stáhne z končetin do srdce a plic. To může způsobit, že nám začne být chladno, což ve spojení s emočním pocením vnímáme jako „studený pot“.