

Nemalonus prakaito kvapas: kaip jį sumažinti?

Ar galite apibūdinti jausmą, kuris apima perpildytame autobuse ar parduotuvėje užuodus nosį riečiantį prakaito kvapą? Kiekvienas iš mūsų turime savo specifinį kvapą. Tačiau nesiprausęs, prakaituotas žmogus skleidžia nemalonų kvapą, kuris tikrai nepadeda susirasti draugų bei atrodyti šauniai. Dar blogesnis įprotis – prakaito kvapo maskavimas įvairiomis kvėpinimosi priemonėmis. Stiprų ir nemalonų prakaito kvapą sukelia odos paviršiuje besidauginančios bakterijos. Kadangi ant odos nuolat kaupiasi nešvarumai, ją reikia nuolat plauti. Nors prakaitavimas yra normali žmogaus reakcija, tačiau nesilaikant elementarios higienos, galima sulaukti nemalonių pasekmių.

Karštuoju metų sezonu prakaituojama gausiau. Dažnas prausimasis – ne tik ryte ir vakare, bet ir kaskart suprakaitavus – apatinių drabužių, kojinių ir marškinėlių kasdienis keitimas yra viena efektyviausių priemonių, kuri padeda sumažinti nemalonų kūno kvapą. Kasdienei kūno priežiūrai galima naudoti dezodorantus, kurie prislopina ar mažina prakaito kvapą, dar geriau – antiperspirantus, kuriuose esančios metalo druskos mažina prakaitavimą. Jei vienos rūšies priemonė netinka, reikia išbandyti kelias, kol atrasite savo kūnui veiksmingą. Atsikratę nemalonaus kvapo ne tik geriau jausitės, bet ir išvengsite aplinkinių kritikos.

Taip pat dažnas reiškinys – kojų prakaitavimas. Puikus būdas atsikratyti nemalonaus kojų prakaito kvapo – reguliarus kojų plovimas vandeniu ir muilu. Geriausiai rinktis medvilnines ar vilnones kojines. Odiniai batai – didelis privalumas, tačiau jei nėra galimybių jų įsigyti, reiktų naudoti odinius vidpadžius. Kojines ir pėdkelnės reiktų plauti kasdien, net jei neįjungiama bloko kvapo. Jeigu vargina intensyvus kojų prakaitavimas, verta išbandyti ažuolo žievės ar jonažolių nuoviro vones, o nusausinus kojas nepamiršti pėdų patepti specialiu prakaitavimą stabdančiu kremu.

Itin gausiai prakaituojant reiktų susirūpinti dėl prakaitavimo priežasčių. Atkreipkite dėmesį, ar nepadidėjo fizinis aktyvumas, nepasikeitė hobiai, mityba, ar nepadaugėjo stresinių situacijų, įtampos. Jei prakaitavimo negalite paaiškinti, tai gali būti ne tik endokrininių liaukų patologijos, cukrinio diabeto ženklas, infekcijos rizika, bet ir rimtos ligos, pavyzdžiui, kraujo vėžio, pirmas požymis. Sunerimti reiktų, jei smarkiai prakaituojama naktį. Tokiu atveju būtina kreiptis į gydytoją, kad jis nustatytų tikslią diagnozę.

Patarimai, kaip apsaugoti nuo nemalonaus prakaito kvapo:

- Karštą dieną gerti daug vandens, geriausia mineralinio, kad atsikurtų vandens ir natūralių druskų kiekis organizme.
- Nepadauginti valgomosios druskos.
- Vengti stimuliuojančių gėrimų, alkoholio, pikantiškų aštrių prieskonių.
- Dėvėti natūralaus pluošto medvilninius, neprikludusius drabužius.
- Kasdien keisti apatinius drabužius, kojines bei marškinėlius.
- Rinktis medvilnines ar vilnones kojines.
- Avėti natūralios odos batus ar bent jau vidpadžius.
- Intensyviai prakaituojant kojoms išbandyti ažuolo žievės ar jonažolių nuoviro vones, o nusausinus kojas nepamiršti pėdų pasitepti specialiu prakaitavimą stabdančiu kremu.

- Dažnai praustis drungnu vandeniu, ypač labiau prakaituoti linkusias vietas.
- Naudoti prakaito kvapą mažinančius dezodorantus ir jų stabdančius antiperspirantus, rekomenduojama rinktis kuo natūralesnius.
- Prakaituojant dėl streso, pravartu užsiimti joga, išmokti valdyti emocijas.
- Smarkiai prakaituojant naktį kreiptis į gydytoją, kad jis nustatytų tikslią diagnozę. Gausus prakaitavimas gali būti rimtos ligos priežastimi.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Vaikų sveikatos skyriaus visuomenės sveikatos administratorė Evelina Maziliauskaitė