

## เหงื่อ ความลับสุขภาพดี ....ที่คุณยังไม่รู้

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ย. 2552

### เหงื่อ ความลับสุขภาพดี ที่คุณยังไม่รู้

โดยทั่วไปแล้ว เราเคยสังเกตเห็นไหมว่า ความร้อน และ เหงื่อ มักจะมาคู่กันเสมอ ไม่ว่าจะเป็นยามอากาศร้อนอบอ้าว หรือร้อนธรรมดาๆ หรือขณะที่เรากำลังใช้แรงงานกลามเนื้ออย่างหนัก หรือแม้แต่อาการตื่นเต้นหวาดกลัวจนเส้นประสาทถูกกระตุ้นมาก ๆ มักจะเห็นเหงื่อผุดพรายขึ้นตามรูขุมขน ซึ่งแท้ที่จริงแล้ว คือทางออกที่ธรรมชาติสร้างขึ้นมาช่วยเพื่อบรรเทาความร้อน และสร้างความเย็นขึ้นมาทดแทนของร่างกายเรานั้นเอง เพื่อเป็นการปรับสมดุลให้ร่างกายของเราเข้าสู่สภาวะปกติ และที่เรารู้สึกถึงความเย็นได้ ก็เพราะในเหงื่อนั้นประกอบด้วยน้ำเป็นหลัก และแร่ธาตุรองลงมาก็คือคอลไรด์และโพแทสเซียม หรือเกลือ เราจึงรู้ว่า เหงื่อ มีรสเค็ม

ไม่ว่าจะเป็นความตื่นเต้นในการออกแดดครั้งแรก หรือความเหน็ดเหนื่อยจากการออกกำลังกายในฟิตเนส กิจกรรมที่ดูต่างกันโดยสิ้นเชิงนี้ก็ชวนให้เหงื่อตกได้เหมือนกัน คุณรู้ไหมว่า การมีเชื้อซีส สามารถเผาผลาญพลังงานมากกว่าการวิ่งรอบสนามถึง 10 รอบและสร้างเหงื่อได้ไม่แพ้กัน ไปทำความรู้จักกับหยาดน้ำเค็ม ๆ ที่พรุ้งพรูออกมาจากร่างกายเราคืออะไรและมาจากไหนกันเถอะ

### เหงื่อ และกลิ่นของเหงื่อ

เหงื่อออก เป็นหนึ่งในกลไกตอบโต้ทางธรรมชาติของร่างกายสิ่งมีชีวิตหลายชนิด และกับมนุษย์อย่างเราๆ ที่หลายๆ คนคงอยากให้เกิดน้อยที่สุด เนื่องจากผลที่ตามมาคือ นอกจากจะทำให้เหนียวเหนอะหนะไม่สบายตัวแล้ว กลิ่น ก็ไม่ใช่สิ่งที่น่าอภิรมย์สักเท่าไร แถมเหงื่อของบางคนยังมีกลิ่นแรงเป็นพิเศษเสียด้วย ชนิดที่ทำให้คนรอบตัวที่ไม่คุ้นเคยต้องรีบอุดจมูกแล้วเดินหนี เป็นที่น่ารังเกียจเสียด้วยซ้ำ

ความจริงแล้วเหงื่อของคนเรานั้นไม่มีกลิ่นเลย แต่ที่เราได้กลิ่นนั้น คือเหงื่อนั้น เมื่อผสมกันเข้ากับแบคทีเรียบนผิวหนังบนขน รวมทั้งกรดไขมันจากอาหารที่กินเข้าไปนั้นแหละ ทำให้เกิดกลิ่นขึ้นมาได้

ทั้งนี้ ต่อมเหงื่อ นั้นมีสองประเภท หากเป็นเหงื่อที่ออกทั่วร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณหน้าผาก ฝ่ามือ และฝ่าเท้า นั้นจะมาจากต่อมที่เรียกว่า Eccrine ซึ่งเริ่มผลิตเหงื่อตั้งแต่เรายังเป็นเด็กแรกเกิดกันเลยทีเดียว จึงมักไม่ค่อยมีกลิ่นรุนแรงเท่าเหงื่อที่มาจากต่อม Apocrine ที่อยู่ตรงบริเวณรักแร้และซอกขาใกล้ทวารหนักและอวัยวะเพศ ซึ่งจะเริ่มทำงานเมื่ออย่างเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ และหากสองตุ่มอย่างใกล้ชิด จะเห็นได้ว่า มีทั้งกรดไขมันและโปรตีนผสมอยู่

ซึ่งทำให้เหงื่อที่ออกมาเป็นสีเหลืองขุ่นเล็กน้อย และมักเห็นเป็นคราบบนเสื้อผ้าได้ง่าย นี่เองจึงเป็นสาเหตุว่าทำไมบรรดาผลิตภัณฑ์ระงับเหงื่อและกลิ่นกายต่าง ๆ จึงได้พุ่งเป้าหมายการกำจัดกลิ่นไปที่บริเวณรักแร้เป็นพิเศษ นอกจากนี้ ต่อมเหงื่อ ยังมีแทรกอยู่ตามบริเวณรูขุมขน ทั้งบนหนังศีรษะ และตามร่างกายทั่วไปอีกด้วย (พูดได้ว่าที่ไหนมีขนมาก ที่นั่นก็มีต่อมเหงื่ออยู่มาก) เนื่องจากเหงื่อเป็นของเหลวและมีโพแทสเซียม หากเกิดการเสียดสีอย่างรุนแรงบ่อยๆ จะเกิดการทำลายของชั้นผิวหนังชั้นจึงเป็นทางออกสุดท้ายในการลดแรงเสียดสีดังกล่าว แต่แพะชั้นส่วนใหญ่ของคุณผู้หญิง หากมีการปล่อยขนบริเวณรักแร้ให้เห็น คงดูไม่ดีแน่ๆ

## เหงื่อที่ผิดปกติ

บางคนมีเหงื่อออกมากเกินไปจนเป็นที่น่ารำคาญทั้งผู้เป็นและผู้ใกล้เคียง และทำให้เจ้าตัวเกิดความอับอายอยู่บ่อย ๆ โดยเฉพาะเหงื่อตามฝ่ามือและซอกรักแร้ที่เปียกโชกเป็นวงทั้งวัน สาเหตุนั้นทางการแพทย์ก็ยังไม่อาจระบุได้อย่างชัดเจนว่ามาจากสาเหตุใด แต่อาจมีที่มาดังต่อไปนี้ และสามารถรักษาได้ด้วยการกินยาหรือการผ่าตัด

- ความไม่สมดุลของฮอร์โมน เช่น อาการเมโนพอส (Menopause) ในช่วงวัยทอง
- ต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติซึ่งทำให้ร่างกายผลิตความร้อนได้สูง
- ยาที่ใช้บางประเภท
- อาหารที่มีกาเฟอีนสูง
- ระบบประสาททำงานหนักจนเกินไป

## รู้ใหม่ว่า...

- คนเรามีต่อมเหงื่อกระจายอยู่ทั่วร่างกายถึงประมาณคนละ 2.6 ล้านต่อม
- เหงื่อที่ออกตรงฝ่ามือและรักแร้นั้นไม่เหมือนกัน และให้กลิ่นแตกต่างกันด้วย
- หากสังเกตให้ดี แท้จริงแล้วเรามีเหงื่อออกอยู่ตลอดเวลา แม้ในอากาศเย็น
- หากอากาศร้อนมาก ๆ คนเราอาจเสียเหงื่อได้มากถึงชั่วโมงละ 1 ลิตร ร่างกายจึงต้องการน้ำและเกลือแร่ชดเชย
- เหงื่อมีรสเค็มเนื่องจากมีแร่ธาตุสำคัญคือ โซเดียมและโพแทสเซียม
- หากเหงื่อออกมากแล้วไม่รีบเติมน้ำเข้าไปทดแทน อาจทำให้เป็นลม เกิดปัญหาในระบบไหลเวียนหรือไตวายได้
- เครื่องจับเท็จสามารถวัดได้ถึงความเปลี่ยนแปลงของไฟฟ้าสถิตในผิวหนัง และเหงื่อที่ออกเวลาเรากลัวหรือตื่นเต้น

ที่มา [beauty.vwander.com/?subject=46](http://beauty.vwander.com/?subject=46)