

Що варто і не варто робити



Варто звернутися до лікаря через надмірну пітливість, якщо вона заважає повсякденному життю.



Варто дослідити усі можливі варіанти лікування, ймовірно, про щось вам ще не відомо.



Варто обирати одяг та взуття, зроблені з натуральних тканин.



Варто дізнаватися про прогноз погоди та готувати відповідний одяг на наступний день.



Варто вчитися контролювати ваш стрес та емоції.



Варто поговорити з кимось: з другом, членом сім'ї або колегою. Це може допомогти.



Не варто купувати одяг із синтетичних або штучних тканин для зон, де ви пітнієте.



Не варто носити облягаючий одяг, оскільки він зменшує здатність вашої шкіри дихати.



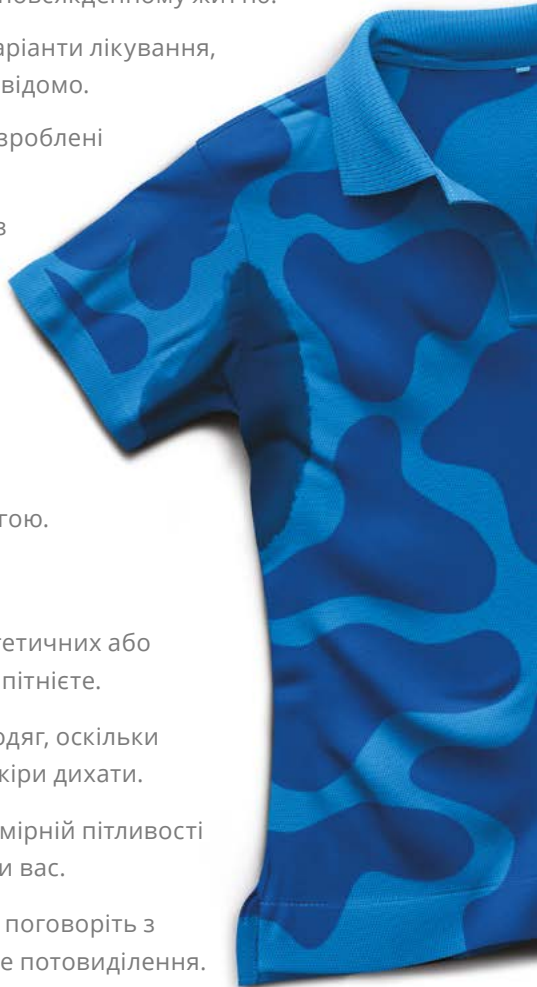
Не варто дозволяти вашій надмірній пітливості пригнічувати або демотивувати вас.



Не варто страждати на самоті, поговоріть з друзями або родиною про ваше потовиділення.



Не варто соромитися або почувати себе ніяково. Гіпергідроз – це захворювання, для лікування якого існують рішення.



 **IPSEN**
Innovation for patient care

Матеріал підготовано за підтримки Представництва "Іпсен Фарма" в Україні
Київ, вул. Пушкінська, 36
тел/факс +38 044 502 65 29
www.ipсен.ua

Інформація для застосування в професійній діяльності медичних і фармацевтичних працівників.



Втомилися маскувати надмірне потовиділення?

3% людей страждають від надмірної пітливості,
рішення цієї медичної проблеми існують.

Потовиділення є **нормальною функцією** організму

Потовиділення є нормальною та необхідною функцією, яка дозволяє вашому тілу підтримувати нормальну температуру¹. Насправді це природний спосіб організму **регулювати температуру**. Ось чому, коли на вулиці спекотно, люди пітніють більше. Є ситуації, коли люди можуть пітніти більше, наприклад, під час **занять спортом** або коли людина **нервує, сердиться чи боїться**.¹



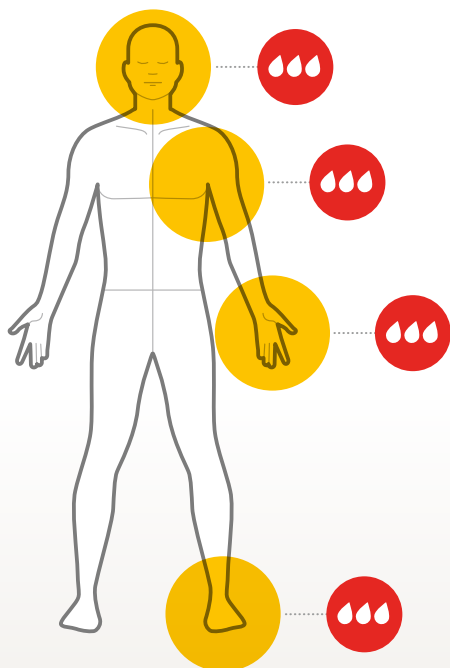
Фізичні вправи



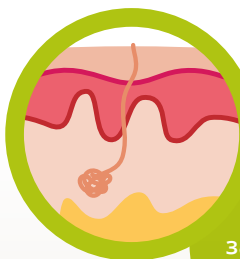
Стрес



Страх



Піт виділяється **потовими залозами**¹. Більшість із них знаходяться у великій кількості на **підшвах ніг, долонях, лобі та під пахвами**. Саме тому піт завжди виділяється на цих ділянках¹.



ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО

загалом на вашому тілі знаходиться близько 3 мільйонів потових залоз²?

1. Schlereth T *et al.* Hyperhidrosis--causes and treatment of enhanced sweating. Dtsch Arztebl Int. 2009;106(3):32-7.

Надмірне потовиділення є **захворюванням**

Надмірна пітливість – це **захворювання** під назвою “гіпергідроз”, **надмірне та непередбачуване** потовиділення². Люди, які страждають на гіпергідроз, **можуть пітніти навіть у неочікуваних умовах**, наприклад, у кімнаті з кондиціонером або під час відпочинку².

Існує дві форми гіпергідрозу²:

- ◆ **Первинний гіпергідроз**, спричинений **надмірною стимуляцією потових залоз** за відсутності явних причин потовиділення.
- ◆ **Вторинний гіпергідроз**, який виникає внаслідок **інших умов**, таких як інфекція, рак, прийом певних ліків або нервовий розлад.

Звернення до

лікаря є важливим. Здійснивши повне медичне обстеження, ваш лікар зможе сказати вам, від якого виду гіпергідрозу ви страждаєте².



Первинний гіпергідроз – це **відносно поширене** захворювання, яке **піддається лікуванню**

Первинний гіпергідроз – це поширене захворювання, на яке страждає майже 3% населення¹. Як правило, він починається у **підлітковому віці**, здебільшого у **здорових людей**². Хвороба зазвичай локалізується у таких ділянках, як **пахви, долоні, підошви та обличчя**¹. Іноді потовиділення може бути загальним, по всьому тілу; але зазвичай це результат інших умов, таких як інфекція або прийом ліків². Хоча конкретні причини первинного гіпергідрозу точно не відомі, подразником процесу надмірної стимуляції потових залоз є нейромедіатор, що здійснює нервово-м'язову передачу, який має назву “ацетилхолін”². Часто люди **ніяковіють** або **соромляться** своєї надмірної пітливості. Не варто так себе відчувати, оскільки ця хвороба є виліковною.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО

спека, емоції або гостра їжа можуть посилити надмірну пітливість²?



Як дізнатися, чи ви надмірно пітнієте?

Якщо ви пітнієте більше за інших людей під час занять спортом або тому, що на вулиці спекотно, це не означає, що у вас є первинний гіпергідроз. Нижче ви можете знайти декілька порад, які допоможуть вам вирішити, чи варто вам звертатися до лікаря за медичним обстеженням.

Ви, ймовірно, страждаєте на гіпергідроз, якщо ви:



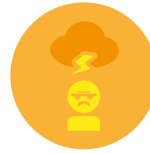
Надмірно пітнієте без жодної причини



Перевдягаєтеся декілька разів на день



Використовуєте антиперспіранти, рушники, присипки, щоб справлятися з надмірним пітінням



Ніяковієте, соромитеся або переживаєте через ваше потовиділення



Ваша щоденна активність обмежена через надмірне потовиділення

Існують прості тести, які дозволяють вимірювати інтенсивність потовиділення. Ваш лікар може **легко виконати ці тести** під час прийому.

Надмірна пітливість має **великий вплив** на якість життя

У людей, які страждають надмірною пітливістю, також виникають **соціальні проблеми, обмеження в повсякденній діяльності та емоційні порушення**. Часто такі люди відчувають себе **нещасними та пригніченими**, уникаючи відвідування лікаря. Надмірна пітливість може зробити вас нещасним, але ви не маєте страждати у тиші! **Рішення існують**. Зверніться до вашого лікаря.

Які ваші варіанти лікування?

Надмірна пітливість – не смертельна! Є гарна новина – існують різні варіанти лікування! Щоб дізнатися більше, зверніться до вашого лікаря та дізнайтеся про варіанти лікування, а також, який з них **найкраще підійде саме вам**.

Існують різні варіанти вирішення цієї проблеми^{1,2}:



Антиперспіранти

Дія антиперспірантів полягає у блокуванні потових залоз. Вони зазвичай містять солі алюмінію у концентрації від 15% до 25%. Вони потребують щоденного застосування.



Електрофорез

Електрофорез полягає у проходженні слабких електричних імпульсів через шкіру. Загалом, лікування має повторюватися 3-4 рази на тиждень.



Засіб, що блокує потовиділення

Засіб, що блокує потовиділення вводять під шкіру, де він блокує вивільнення ацетилхоліну з нерва. Це спричиняє локальну блокаду стимуляції потових залоз, тим самим припиняючи виділення поту. Цю процедуру необхідно повторювати 1-2 рази на рік.



Операція

Хірургічне втручання застосовується у тяжких випадках, коли всі інші методи лікування виявилися неефективними. До такого втручання належать перерізання нерва у грудях, який спричиняє надмірне потовиділення, ліпосакція та видалення потових залоз.

Деякі практичні поради

Підкладки для пахв

Розміщені під футболкою, вони можуть допомогти увібрати надмірну вологу.



Зволожувальні засоби для вмивання

Краще не користуватися засобами, які містять мило – вони можуть погіршити ваш стан. Натомість користуйтеся зволожувальними гелями.

Керуйте своїми емоціями

Спробуйте розпізнати фактори, які провокують у вас тривогу. Це можуть бути перебування у натовпі, гостра їжа, напої, які містять кофеїн, тощо.



Оберіть правильний одяг

Надавайте перевагу одягу, який на 80% і більше складається з бавовни, льону або шерсті. М'яка та дихаюча тканина дозволяє повітрю циркулювати. Колір може допомогти приховати спітнілі ділянки.

Щасливі ноги

Махрові устілки для взуття є відмінним рішенням для спітнілих ніг. Вони поглинають надлишки поту та легко уміщаються у будь-якому взутті.



Давайте послухаємо таких людей, як ви

“ Це завжди було дуже ніяково, особливо коли ви збираєтесь потиснути руки або щось підняти, і тут ви починаєте рясно пітніти. Навіть коли ви усе підготували для важливої зустрічі і почуваєте себе відмінно, надмірна спітнілість може зіпсувати настрій. Але я навчився контролювати свою тривожність. ”

“ ”
Я одружуюсь у червні, і мені так багато про що треба подумати, що навіть думка про тримання руки свого чоловіка біля вівтаря змушує мене нервувати. Я вирішила відвідати дерматолога задалегідь перед весіллям. Мені розповіли про ін'єкції ботулінічного токсину, які можуть спрацювати для зменшення пітливості моїх рук. Це варіант, який я розглядаю. ”

Як обговорити проблему з вашим лікарем?

Якщо ви вирішите звернутися до лікаря, підготовка вашого візиту є **важливим кроком**. Приділіть трохи часу, щоб все обдумати. Якщо думаєте, що будете занадто соромитися, щоб зустрітися з лікарем наодинці, візьміть когось із собою.

1

Підготуйте ваші питання заздалегідь, щоб отримати усю необхідну вам інформацію під час консультації. Запишіть відповіді, щоб мати змогу перечитати їх знову, коли повернетесь додому.

2

Якщо ви раніше **користувалися будь-якими ліками**, запишіть їх та візьміть список із собою. Ваш лікар захоче дізнатися вашу історію лікування. Також спробуйте пригадати, які **ліки працювали, а які ні**.

3

Будьте **чесними та відкритими, не соромтеся**. Ваш лікар хоче вислухати і допомогти. Наприклад, він захоче дізнатися, як надмірна пітливість впливає на ваше життя. Спробуйте подумати про ситуації, в яких ви найбільше страждаєте.

4

Дайте лікарю якомога **більше інформації**, навіть найменші деталі. Отримуючи повну картину, ваш лікар зможе **краще діагностувати та лікувати** вас, якщо це буде необхідно. Наприклад, він захоче знати, коли почалася ваша пітливість.

5

Не зволікайте із **запитаннями** щодо можливих **різних варіантів лікування, оскільки може існувати варіант саме для вас**.