

ĐỔ MỒ HÔI BẤT THƯỜNG: BẢO ĐỘNG ĐỎ VỀ SỨC KHỎE

Khi nhiệt độ tăng lên, nhiều người trong chúng ta có thể cảm thấy nóng bừng bừng và bắt đầu toát mồ hôi. Mặc dù đây là hiện tượng bình thường, giúp làm mát cơ thể nhưng việc đổ mồ hôi quá mức có thể là dấu hiệu của một vấn đề sức

Theo các chuyên gia, đổ mồ hôi là phản ứng miễn dịch bình thường trước sự nhiễm trùng, vì cơ thể phải đẩy cao nhiệt độ của mình để cố gắng tiêu diệt vi khuẩn hoặc virus. Tuy nhiên, nếu điều này thường xuyên xảy ra với lượng mồ hôi tiết ra quá mức, bạn cần đi thăm khám bác sĩ.

Dưới đây là một số nguyên nhân gây đổ mồ hôi bất thường và giải pháp cho hiện tượng đó.

Nhịn ăn hoặc bỏ bữa

Đổ mồ hôi có thể là một dấu hiệu của chứng hạ đường huyết. Mặc dù hiện tượng này thường gắn với bệnh tiểu đường nhưng nó có thể xảy ra ở những người không mắc bệnh khi họ nhịn hoặc bỏ một bữa ăn, theo tiến sĩ Stephen Lawrence, bác sĩ kiêm cố vấn y tế của Hiệp hội tiểu đường Anh.

Chuyên gia này lý giải rằng, cơ thể người luôn sản sinh ra hoóc môn insulin vào giờ ăn để chuẩn bị cho việc điều chỉnh lượng đường glucoza từ thức ăn hấp thụ vào máu. Khi chúng ta bỏ bữa, việc thiếu đường glucoza trong máu sẽ kích thích giải phóng hoóc môn adrenaline do cơ thể bước vào trạng thái sinh tồn "chiến đấu hoặc cao chạy xa bay". Điều này gây đổ mồ hôi.

Một số triệu chứng khác của vấn đề hạ đường huyết có thể bao gồm cả việc tim đập nhanh và đau quặn vì đói.

Giải pháp: Để tăng lượng đường trong máu ngay lập tức, hãy ăn một nắm kẹo ngọt, mềm. Bạn sau đó cũng phải hoàn thành một bữa ăn nhằm giữ lượng đường trong máu ổn định và tránh bị tụt đường huyết. Tuy nhiên, cần lưu ý tránh ăn một thanh socola lúc này vì chất béo trong các sản phẩm ngọt làm giảm sự hấp thu đường glucoza của các tế bào trong cơ thể, khiến bạn mất nhiều thời gian hơn mới cảm thấy khá hơn.

Các vấn đề về tuyến giáp

Đổ mồ hôi liên tục có thể là dấu hiệu của chứng cường tuyến giáp hay tuyến giáp hoạt động quá mức. Bình thường, tuyến giáp sản sinh ra một loại hormone kiểm soát tốc độ cơ thể sử dụng năng lượng dự trữ cũng như độ nhạy cảm của nó trước các hoóc môn khác. Khi quá nhiều hormone tuyến giáp được sản sinh ra, hiện tượng này có thể gây đổ mồ hôi liên tục bằng cách kích thích các tuyến mồ hôi.

Chứng cường tuyến giáp cũng có thể dẫn tới việc giảm cân và tim đập nhanh, theo tiến sĩ Mark Vanderpump, chuyên gia tư vấn nội tiết tại bệnh viện miễn phí Hoàng gia Anh ở London.

Giải pháp: Trong trường hợp này, bạn có thể dùng thuốc để làm giảm lượng hormone tuyến giáp. Tuy nhiên, việc uống thuốc có thể mất gần 1 tháng mới có tác dụng.

Rối loạn hormone

Những người đàn ông đổ mồ hôi vào ban đêm, ngay cả khi thời tiết không quá ấm nóng, có thể đang sở hữu lượng testosterone thấp, tiến sĩ Christopher Eden, bác sĩ tư vấn nội tiết tại bệnh viện Royal Surrey nói. Khi lượng testosterone trong cơ thể thấp, khu vực dưới đồi (hypothalamus) - vùng não điều khiển nhiều chức năng, bao gồm cả thân nhiệt và áp huyết, sẽ nhận các tín hiệu giả tạo rằng cơ thể bị quá nóng, dẫn đến hiện tượng toát mồ hôi như một cách làm mát cơ thể. Testosterone cũng vô cùng cần thiết cho sự chắc khỏe của cơ và xương, do đó những người có lượng hoóc môn này thấp có thể cảm thấy yếu và ngủ lịm bất thường.

Trong khi đó, đổ mồ hôi vào ban đêm ở phụ nữ là một dấu hiệu của thời kỳ mãn kinh, mặc dù giới khoa học vẫn chưa biết tại sao lượng hormone oestrogen thấp lại gây ra ảnh hưởng này, đặc biệt là vào ban đêm, theo chuyên gia sản phụ khoa Leila Hannah thuộc Đại học Queen Mary. Hiện tượng đổ mồ hôi có thể trầm trọng hơn ngay trước khi hoặc trong kỳ kinh vì lúc này lượng oestrogen sụt giảm xuống mức thấp nhất.

Giải pháp: Đối với chứng thấp testosterone ở nam giới, người bệnh có thể được chẩn đoán thông qua xét nghiệm máu và chữa trị bằng liệu pháp bổ sung testosterone dưới dạng gel bôi hoặc tiêm. Tuy nhiên, trước khi chữa trị, bệnh nhân cần thăm khám bác sĩ để đảm bảo rằng anh ta không có dấu hiệu bị ung thư tuyến tiền liệt vì testosterone có thể làm bệnh tiến triển nặng.

Đối với phụ nữ, các phương thuốc tự nhiên, chẳng hạn như dùng cỏ ba lá, được phát hiện giúp chữa trị đổ mồ hôi ở 60% phụ nữ mãn kinh. Nếu cách này không hiệu quả, hãy tham vấn liệu pháp thay thế hoặc môn với bác sĩ chuyên khoa.

Dùng thuốc

Đổ mồ hôi có thể là một tác dụng phụ của việc dùng thuốc chống trầm cảm. Điều này có thể xảy ra bất kỳ lúc nào, nhưng đa số người bệnh dùng loại thuốc này thường tăng toát mồ hôi về đêm. Một số loại dược phẩm khác cũng gây đổ mồ hôi là thuốc điều trị cao huyết áp, thuốc chữa khô miệng, cảm lạnh và cảm cúm, viên sắt và thuốc kháng sinh. Ngưng sử dụng thuốc giảm đau mạnh đôi khi cũng có thể gây đổ mồ hôi.

Giải pháp: Đối với những người bị trầm cảm, thư giãn hoặc tập luyện thể dục thể thao là một giải pháp loại bỏ căng thẳng hữu hiệu.

Dây thần kinh bị lỗi

Hầu hết mọi người tiết ra khoảng 1 lít mồ hôi mỗi ngày, hoặc nhiều hơn khi trời nóng hoặc trong lúc tập luyện thể dục thể thao. Nếu bản thân bạn vẫn toát mồ hôi khi trời lạnh hoặc không có yếu tố kích thích, đó có thể là dấu hiệu của chứng tăng tiết mồ hôi, vốn ảnh hưởng tới khoảng 2 - 3% dân số toàn thế giới. Hội chứng này khiến đối tượng tăng tiết mồ hôi gấp tới 10 lần mức thông thường. Theo tiến sĩ Sajjad Rajpar, chuyên gia da liễu tại bệnh viện Queen Elizabeth, người mắc chứng tăng tiết mồ hôi được cho là có dư thừa tín hiệu thần kinh từ bộ não tới các tuyến mồ hôi.

Giải pháp: Sử dụng chất chống tiết mồ hôi có chứa nhôm clorua có thể giúp ngăn chặn các tuyến mồ hôi. Tuy nhiên, cách này có thể gây kích ứng.

Tiêm botox vào lòng bàn tay có thể cải thiện tình trạng đổ mồ hôi do nó vây hãm các xung thần kinh điều khiển các tuyến mồ hôi. Dẫu vậy, tác dụng thường mất dần sau 6 - 9 tháng.

Một cách làm khác là cho vùng bị đổ mồ hôi vào nước có dòng điện yếu chạy qua trong 20 - 30 phút. Bệnh nhân thường cần 2 - 4 buổi điều trị như thế này một tuần. Sau khi triệu chứng được cải thiện sau một tuần, họ cần phải điều trị nhắc lại 1 lần mỗi tháng. Điều này làm giảm hoạt động của các tuyến mồ hôi và có hiệu quả đối với 80 - 90% bệnh nhân.

Giải pháp cuối cùng là phẫu thuật cắt bỏ các dây thần kinh kiểm soát các tuyến mồ hôi. Tuy nhiên, việc này có thể dẫn tới việc tăng tiết mồ hôi ở những nơi khác, do mồ hôi tích tụ được tiết ra thông qua những tuyến mồ hôi khác.

Đau tim

Đổ mồ hôi và cảm thấy chóng mặt, muồn ngất xỉu có thể là dấu hiệu cảnh báo của một cơn đau tim. Đau ngực có thể xuất hiện trước hoặc các triệu chứng trên có thể đến ngay sau khi tập luyện thể dục thể thao. Các dấu hiệu khác bao gồm cả quặn thắt, đau ngực lan dần tới quai hàm, cổ,

cánh tay và lưng.

Đổ mồ hôi theo cách này là một phần của phản ứng phế vị - mạch, gây sụt giảm nhịp tim và áp huyết đột ngột. Phản ứng như vậy cũng có thể xuất hiện ở những người đang vô cùng đau đớn, bị chảy máu não hoặc viêm ruột thừa cấp.

Giải pháp: Bất kỳ ai có dấu hiệu sắp bị đau tim đều cần được đưa đi cấp cứu bệnh viện càng nhanh càng tốt. Trong khi chờ đợi, họ cần được ngồi ở tư thế thoải mái và trừ khi bị dị ứng, cần nhai từ từ 300mg aspirin. Cách này sẽ giúp làm mỏng máu, giảm cục máu đông và có thể ngăn chặn giãn nở cục máu gây nghẽn động mạch.