

有些出汗是疾病信号

受访专家

首都医科大学附属北京中医医院针灸科副主任医师 张帆
浙江大学附属第一医院全科医学科主任医师 任菁菁

生命时报记者 张健



进入三伏天后,身体稍微动动就一身汗。同样是出汗,有的人轻汗微微,有的人大汗淋漓;有的人手心冒汗,有的人汗流浹背……不停擦拭汗水的时候,你是否想过这些汗液可能蕴含着健康信息。专家指出,每个人出汗多少、位置以及时机,特别是一些异常出汗症状,都可能是身体拉响的健康警报。

出汗帮人类解决很多问题

“人如果不出汗,可能早就‘热死’了。”生物进化学家认为,出汗是人类在漫长进化过程中被自然赐予的“礼物”。人的体温之所以能维持在37℃左右,就是通过汗腺分泌汗液来调节,达到恒温效果。

人体汗腺分为大汗腺和小汗腺,大汗腺主要分布于腋窝、乳腺和会阴处,小汗腺分布全身,集中在手掌和脚掌。这些大大小小的腺体约有400万个,就像无数个“小泉眼”,源源不断地将汗液输送到皮肤表面。汗液中高达99%以上是水分,其他成分仅占到0.5%—1.0%,包括氯化钠、钾等无机盐,以及乳酸、尿素、氨基酸等有机物。这些成分都参与人体的神经传导、肌肉收缩、心脏跳动等重要生命活动。

浙江大学附属第一医院全科医学科主任医师任菁菁介绍,人在平静状态下,24小时内的出汗量在500—800毫升。当增加体力活动、进食辛辣刺激食物、环境炎热、情绪激动或紧张时,出汗量会有所增加。通常成年人每天出汗量在500—1000毫升,夏季可达到1500—2000毫升,约3—4瓶矿泉水的量。这些悄无声息又不停蒸发的汗液,时刻发挥着重要的生理功能。

调节体温。即使坐着不动,人体释放的热量也相当于60瓦灯泡。身体活动起来,产生热量就更多,促使体温进一步上升。当皮肤监测到体温超出正常,就会分泌汗液来散热降温,倘若排汗机制失灵或超出承载能力,人就会发生中暑或热射病,严重时可危及生命。

促新陈代谢。出汗促进新陈代谢,汗腺分泌汗液时,扩张的毛细血管会排出血液和肌肉中的代谢废物。有研究显示,汗液可排出体内砷、镉、铅、汞等有害物质,在汗液中可检测到与尿液中浓度相当的重金属成分。

保护皮肤。汗液还是天然美容液,与皮脂腺分泌的油脂形成一层乳化膜,起到保湿、杀菌、消炎、预防皮肤病的作用。总不出汗的人,皮肤代谢缓慢,一些废弃物难以代谢,皮肤屏障更容易受损。

缓解压力。人感到紧张、焦虑时,交感神经兴奋会使汗腺分泌更多的汗液,帮助我们释放压力、调节紧张情绪。运动时出汗还可促进内啡肽等神经递质分泌,这些神经递质具有镇静、安神的作用。

预防疾病。汗液中含有的抗菌肽,能有效抵御病毒、细菌和真菌,它能进入细菌的细胞膜,对其进行分解,有助于抵抗结核病菌等危险的病原体。感冒发烧初期,大量出汗还可以减少皮肤表面的细菌,降低感染机会。

有些异常出汗恐要命

“人类很早就意识到汗液与身体健康的密切关系。”首都医科大学附属北京中医医院针灸科副主任医师张帆表示,出汗是中医诊断疾病的一种重要体征,祖国医学对汗的研究源远流长,积累了几千年的实践经验。导致出汗的原因很多,比如天气炎热、穿衣过厚、饮用热汤、情绪激动、劳动奔走等,这种比平时出汗量大,多为一时性的。但若排除上述外界因素影响,在头部、颈胸、四肢、全身出汗超出正常者,就是异常出汗,中医将其称为“汗证”,具体有以下七类:

自汗。白天常出汗,活动后出汗更多,称为自汗。这类出汗是由于自身卫气不足,毛孔关闭不严,哪怕待着不动,也会汗流不止。体弱多病、易感冒、面色苍白者,属于气虚自汗,病因主要在于心肺。伴有怕冷、肢体不温症状,属于阳虚自汗,多由脾肾阳气不足造成。

盗汗。夜晚睡觉时出汗多,醒来后汗止,就像强盗一样,昼伏夜出,被形象地称为“盗汗”。若伴有午后低热、两颧发红、手足心发热、消瘦,属于阴虚内热盗汗,一般多见于阴虚火旺、久病之人,尤以肺结核患者最常见。

头汗。主要以头部、颈部、前额部出汗为主,常伴有口臭、口不欲饮、小便色黄等症状。这类人群可能是湿热体质,平时喜食肥甘厚味,还有的人脾气火爆。

心胸汗。心胸汗又叫“劳心汗”,

汗出于心窝或两乳房之间。如果心胸位置出汗过多,可能是平常比较劳累、操心较多,导致心气相对不足,多见于心脾两虚、心肾不交的人群。

手足汗。中医称为“手足多汗症”,主要出现于双手、双脚,经常潮湿多汗,严重者汗水甚至会像水滴一样往下流。中医认为,手足汗多与脾胃相关性很大,脾胃虚弱、脾胃湿热都可能会导致手足出汗。

上述出汗的时间和位置可能透露着身体存在亏虚,下面两种出汗则可能“要命”。

大汗。中医认为,大汗伤寿,现代医学也不建议我们经常“大汗淋漓”。如果全身汗多不止,且伴有高热、烦渴等症状,提示疾病可能处于危重阶段,且病因较为复杂。比如,出现胸闷明显合并大汗淋漓时,要警惕是不是冠心病、心绞痛发作,甚至可能是要发生心衰或心肌梗死。而当糖尿病患者发生低血糖时,也会表现为周身大汗、面色苍白、浑身无力等症状。

战汗。战汗是一种特殊的汗证,多见于各种传染病的初、中期。是热性病过程中正邪抗争的一种表现。如战汗后热退,脉静身凉,表示元气恢复,是一种好现象。若汗出后四肢冰冷、烦躁不安,说明正气在虚弱下去,可能是危重症候。

张帆提醒,异常出汗的病因和病理变化非常复杂,涉及自主神经功能紊乱、甲状腺疾病、结核病、糖尿病、更年期综合征、心血管疾病等多种疾病。长期异常出汗不但影响正常生活,还可能加重原有疾病和引发新的疾病。如果发现上述异常出汗的情况,应及时就医。

夏季适当出汗更养生

俗话说“吃一把药不如出一身汗”,于是不少人想趁着夏天“出汗排毒祛湿气”。但实际上,并不是出汗越多越好。任菁菁表示,完全依靠出汗来进行排毒是不靠谱的。人体正常新陈代谢是通过肝脏、肾脏代谢废物,汗液并不能通过皮肤将体内的“毒”排出。无论出多少汗,排出的几乎都是水分。大量流汗还易造成脱水、电解质紊乱,引发严重后果。

那么,少出汗或不出汗会更健康吗?张帆表示,中医认为,夏季阳气浮于体表,适当出汗有助于把体内热气蒸腾出来,促进身体新陈代谢。如

果夏天长期待在空调房,身体没有很好地出汗,淤热等毒邪容易滞留在体内,给健康埋下隐患。

张帆建议,适当出汗不仅让人感觉舒服,还是“天然补药”,增强自身免疫力,提高身体抗病毒、抗菌能力。下面5个方法,可以帮助您健康出汗:

1. 主动出微汗。上午10时前或下午5时后到户外进行快走、慢跑等有氧运动,让身体微微出汗,注意避免过度运动。不宜运动的人可在上午9—10时或下午4—5时,晒20—30分钟太阳,或睡前2小时用40℃左右温水泡脚,进行适当排汗。出汗后可用40℃左右温水洗澡清洁身体,但不建议洗冷水澡。

2. 及时补水。夏季出汗量大,不要等到口渴时才喝水,要养成定时主动饮水的习惯。我国膳食指南建议,成年男性每天饮水1700毫升,成年女性1500毫升。当然,饮水量可根据自身情况进行调整,比如运动、户外作业、气温高时,可以多喝一些水,但不要喝冰水。

3. 不要太贪凉。夏天少吹空调、少喝冷饮,长时间吹空调会影响排汗系统正常运行,吃冷饮会伤害肠胃,影响汗腺收缩和扩张。夏季要给身体主动出汗的机会,不要长时间待在空调房,不是特别闷热时,建议关掉空调和电扇。刚从冰箱取出的饮料、水果,建议常温下放置15分钟再食用。

4. 饮食宜清淡。夏季炎热,宜清淡饮食,食用辛辣刺激、肥甘甜腻的食物,更容易大量出汗,损伤脾胃。建议合理膳食,补充水分和维生素。多吃果蔬,适当喝一点酸味饮料。推荐享誉古今的酸梅汤,既避免过多出汗,又生津开胃,缓解夏季食欲不振。此外,绿豆汤、金银花茶、薄荷茶或柠檬茶都是不错的选择。

5. 警惕异常出汗。夏季也是心梗和中暑的高发期,两者发生时通常有异常出汗症状,要学会清楚辨别。心梗发作时,出汗部位集中在脖子、额头、手脚心,皮肤温度相对较低,即俗称的“冷汗直冒”,但中暑时,出汗部位较多,以前胸后背和额头为主,皮肤温度相对较高。要特别警惕心梗的发生,而不要因为冒冷汗、头晕而误认为是中暑。当然,有的人天生汗腺发达,即使出汗多也不必惊慌,只要不伴有其他疾病、异常症状,更无任何身体不适,就不是疾病征兆。

生命时报官方网站