அதிகப்படியான வியர்வை சுரத்தல் (Hyperhidrosis)

உடல் வெப்பநிலை அதிகரிக்கும் போதும் பயம் மற்றும் பதற்றம் ஏற்படும் போதும் அதிகப்படியான வியர்வை ஏற்படுவது ஒரு பொதுவான நிகழ்வு, இருப்பினும் வியர்வை தினசரி கடமைகளில் தடையிடும் அளவுக்கு அதிகமாக இருந்தால் மருத்துவ ஆலோசனையை பெறவும்.

1. அதிகப்படியான வியர்வை சுரப்பதற்கு காரணம் என்ன?

- சிலருக்கு பொதுவாக அதிக வியர்வை உள்ளங்கை, உள்ளங்கால், அக்குள், முகம் மற்றும் தலையில் ஏற்படலாம் (Localized hyperhidrosis). இதற்கான காரணம் சரியாக கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. இந்நிலமை சிறுவர்களிலும் இளவயதினர்களிலும் ஏற்படுகிறது. பொதுவாக இந்நிலமை படிப்படியாக குறைந்து செல்லும்.

- முழு உடலில் அதிக வியர்வை சில நேரங்களில் பல்வேறு மருத்துவ காரணங்களால் ஏற்படலாம் (Generalized hyperhidrosis)

    - தைரொயிட் சுரப்பியின் கூடுதலான செயலாக்கம் (Hyperthyroidism)
    - நீரிழிவு நோய் (Diabetes)
    - மாதவிடாய் நிற்கும் காலங்களில் (Perimenopausal Symptoms)
    - நரம்பு மண்டலத்தின் நோய்கள் / அதை தூண்டும் நோய்கள் காரணமாக முழு உடலும் அல்லது ஒரு பக்கம் மட்டும் அதிகமாக வியரத்தல்.
    - அரிதான பரம்பரை நோய்கள்

2. அதிக வியர்வையால் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் என்ன?

- ஆடைகள் ஈரமாதல்.
- புத்தகங்கள் ஈரமாவதால் எழுதுவதற்கு சிரமம் ஏற்படும்.
- காலணிகள், கால்களில் இருந்து துர்நாற்றம் ஏற்படும்.
- எளிதாக பூஞ்சனைத் தொற்று ஏற்படும். (Fungal Infection)

3. இந்த நிலையை குணப்படுத்த முடியுமா?

அதிகப்படியான வியர்த்தலுடன் தொடர்புடைய வேறு ஏதேனும் நோய் இருந்தால் அது குணமடையும் போது இதைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

4. அதிகப்படியான வியர்வையை கட்டுப்படுத்துவதற்கான சிகிச்சை முறைகள் யாவை?

- சில வகையான கிறீம் (Creams)
  கைகள், அக்குள் மற்றும் கால்களில் அதிகளவில் வியர்த்தால் அந்தப்பகுதிகளில் கிறீம்கள் பயன்படுத்தலாம். இந்த கிறீம்களின் முக்கிய மூலப்பொருள் அலுமினியம் குளோரைடு ஆகும். இதனால் ஏற்படும் ஒரு பக்க விளைவு ஆடைகளை வெளுக்க வைக்கும் (Bleaching) மற்றும் கண்கள் முகத்தில் படும்போது எரிவுத் தன்மையை ஏற்படுத்தும்.

- அயன்ரோபோரேசிஸ் (Iontophoresis)
  உள்ளங்கை, உள்ளங்கால்களில் வியர்வையை கட்டுப்படுத்த இது ஒரு பொருத்தமான முறையாகும். மிகச் சிறிய மின்சாரம் இதற்கு பாவிக்கப்படுகிறது. அத்துடன் ஒரு குறிப்பிட்ட காலப்பகுதிக்கு வியர்வையை திருப்திகரமாக கட்டுப்படுத்த முடியும்.

- போட்லினம் மருந்து (Botulinum toxin)
  இந்த மருந்தை ஊசி மூலம் உள்ளங்கை, உள்ளங்கால்களில் செலுத்தலாம். மருந்தை செலுத்தும் போது வேதனையாக இருக்கும். அத்துடன் குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு மட்டுமே வியர்வையை கட்டுப்படுத்தலாம்.

- அறுவை சிகிச்சை முறைகள்
  அக்குள், கைகள் மற்றும் முகத்தில் அதிக வியர்வையை கட்டுப்படுத்த இதை மேற்கொள்ளலாம். நோயாளிகளுக்கு சில வேளைகளில் மயக்க மருந்தினால் பக்கவிளைவுகளை சந்திக்க ஏற்படலாம்.

- மாத்திரை வகைகள்
  உடலெங்கும் அதிக வியர்வையை கட்டுப்படுத்துவதற்கு மருந்துகள் உள்ளன. ஆனால் அவை பல பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். (கண்களில் அதிக இரத்த அழுத்தம், மலச்சிக்கல், சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம், வாய்வறட்சி) இதனால் பொதுவாக இவை பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை.

5. அதிக வியர்வையை தவிர்ப்பதற்கு நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

- முடிந்தவரை சூடான மற்றும் காரமான உணவு, மதுசார வகைகளை தவிர்க்கலாம். அத்துடன் வலுவான சூரியஒளி மற்றும் அதிக வெப்பமான இடங்களை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- வியர்வையை உறிஞ்சும் பருத்தி ஆடைகளை பயன்படுத்தலாம்.
- பருத்தியிலான காலுறைகளை பயன்படுத்தலாம். அவற்றை அடிக்கடி சுத்தமாக கழுவி சில நாட்களுக்கு உலரவிடவும். காலணிகளையும் பயன்பாட்டிற்குப் பின் வெயிலில் நீண்ட நேரம் உலரவிடவும்.
- விரல்களில் பூஞ்சை தொற்று ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் அதிகம். இதனை தவிர்ப்பதற்கு அந்தப்பகுதியை துப்பரவாகவும் உலர்வாகவும் வைத்திருப்பது அவசியம். அத்துடன் விரல் நுனியை தினமும் சரிபார்த்து பூஞ்சை தொற்று இருந்தால் சிகிச்சையளிக்கவும்.