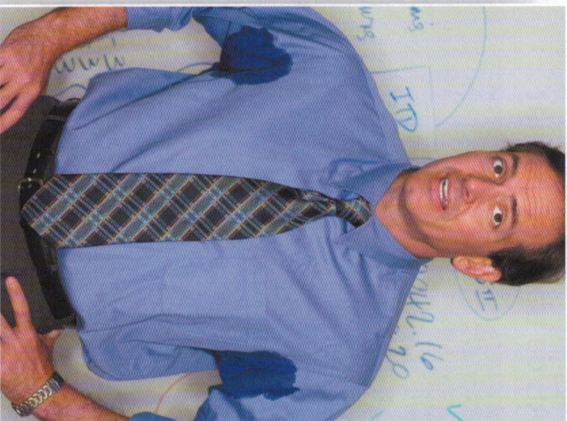


Zweet per liter

Twee tot vier miljoen zweetklieren liggen verspreid in de huid. De verdamping van zweet onttrekt warmte. Ons lichaam behoudt zo een stabiele temperatuur (37°C). De normale zweetvloed is tot een halve liter per dag.



Zweten is natuurlijk

Transpireren bij arbeid, warmte, koorts, pijn, stress en sport is normaal. Zweet is reukloos. Geurtes ontstaan pas na de afbraak door bacteriën en schimmels. Die tref je aan op huid, haren en in lichaamsplooiën.

Overmatig zweten is vervelend

Het zenuwstelsel zendt boodschappers uit om de zweetklieren te laten starten. Hyperhidrosis is een duur woord voor overactieve zweetklieren.

Algemene hyperhidrosis

Zweten over het hele lichaam komt zelden voor. Het kan een gevolg zijn van een infectie, lage bloeddruk, menopauze of een verhoogde schildklierwerking. Enkele medicijnen zoals antidepressiva en enige voedingsmiddelen zoals koffie, chocolade en scherpe kruiden kunnen een zweetaanval uitlokken.

Raadpleeg een arts wanneer je plots meer zweet dan je gewoon bent, je zweet met gewichtsverlies of met pijn in de borst.

Plaatselijke hyperhidrosis

In dit geval gaan handen, voeten en oksels onaangepast zweten. Vooral bij warmte, inspanningen en stress. Het begint in de puberteit en verdwijnt rond het veertigste jaar.

Wat kan je doen?

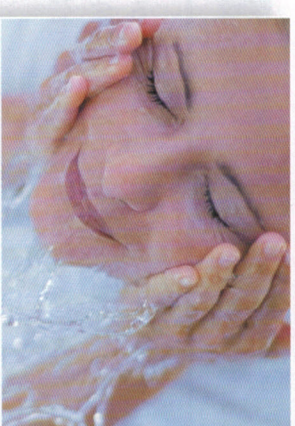
Kleding

- Verander dagelijks van kousen en ondergoed.
- Kies katoenen of linnen kleding.
- Draag zoveel mogelijk open of luchthige schoenen.
- Denk aan geurvreters of inlegzolen met actieve kool.

Hygiëne

- Was en verfris je regelmatig; gebruik zure of neutrale zeepen.
- Schuimbaden, douche-gels mogen niet te sterk ontvetten of irriteren.
- Poeders voor huidverzorging sloppen het zweet op. Neem het overtollige poeder weg met een droge doek.
- Ontharen kan nuttig zijn.
- Boorzuurvlokken als strooi- en ontsmettingsmiddel voor schoenen en kousen is af te raden. Het is weinig effectief en boorzuur wordt te gemakkelijk opgenomen in het bloed.
- Deodorants doden bacteriën en schimmels en verspreiden lekkere geuren.
- Zweetremmers op basis van aluminium en zirkonium vernauwen en verstoppert de zweetkanaltes. Het is aanbevolen die zweetremmers 's avonds op een droge huid aan te brengen. Allergiciën zijn niet uit te sluiten. Stop dan een poos het gebruik. Het gerucht dat aluminium tumoren zou verwekken is niet bevestigd.

In de apotheek heb je een uitgebreide keuze van veilige preparaten voor de behandeling van zweetende handen, voeten, oksels en anale zone.



Als de transpiratie blijft

- Kan salie helpen; probeer driemaal daags 5 tot 10 druppels moedertinctuur.
- Enkele voorschrijfblijvende geneesmiddelen remmen in hogere dosi's de zweetsecretie. Bijwerkingen beperken de toepassing.
- Iontoforese is een techniek waarbij een zwakke elektrische stroom eiwitten neerslaat en zo de zweetkanaltes afsluit. Die methode is geschikt voor de behandeling van handen en voeten.
- Onderhuidse injecties van botulinetoxine in de oksel blokkeren de zweetvorming een zes tot maanden. Deze techniek blijft in doktershanden.

Uitteme middelen

Wanneer niets helpt kan de okselhuid worden weggeschraapt of weggezogen. In de ergste gevallen kunnen de zenuwknopen die de transpiratie in gang zetten operatief worden vernietigd.

Zulke behandelingen zijn eerder uitzonderingen.

In volgende Geneesmiddelenwijzer
Eet baby alles?

EEN ADVIES VAN JE



APOTHEKER

Vernieuwde uitgave: Gert Laekeman - Apotheker-farmacoloog
Geneesmiddelenvoorlichting K.U. Leuven
Kara D./2008/3286/05

Redactie en realisatie:
Comité Farmacotherapie
Kon. Apoth. Ver. Antwerpen