**Strefa komfortu. Czyli jak poradzić sobie z nadpotliwością, szczególnie latem**

**Nadpotliwość to problem, który latem może wyjątkowo irytować. Klinika Viva-Derm w Warszawie ma sprawdzone metody przywracania poczucia komfortu, jeśli wydzielanie potu jest zbyt obfite.**

Pot nie jest całkowicie zbędny. Pomaga utrzymać prawidłową temperaturę ciała (m.in. chłodzi miejsca wyjątkowo narażone na przegrzanie), oczyszcza organizm z toksyn, chroni skórę przed infekcjami. Pełni więc funkcje potrzebne dla zachowania zdrowia. Problemem jest dopiero jego nadmiar. Zwiększona potliwość powoduje dyskomfort – szczególnie ze względu na zapach (on pojawia się, gdy pot zaczyn rozkładać bakterie). Wtedy potliwość niszczy poczucie świeżości, odbiera pewność siebie, wywołuje zawstydzenie. Może stać się przyczyną złego samopoczucia zarówno w życiu prywatnym, jak i w pracy. Szczególnie, że największe nasilenie problemu potliwości przypada na okres 20-30 lat, a więc na czas maksymalnej aktywności towarzyskiej i zawodowej. W takich sytuacjach warto rozważyć zabiegi zmniejszające wydzielanie potu.

Na nadmierną potliwość cierpi około 2-3 proc. populacji, częściej pojawia się ona u mężczyzn niż u kobiet. Wyróżniamy dwa jej typy: pierwotną, która nie jest wywołana żadną chorobą, a na przykład zmianą temperatury otoczenia, emocjami, stresem, oraz wtórną, która zazwyczaj towarzyszy przewlekłym chorobom, m.in. cukrzycy, gruźlicy, chorobom tarczycy czy schorzeniom neurologicznym.

Jeden i drugi rodzaj nadpotliwości można skutecznie leczyć stosując toksynę botulinową typu A podawaną w pachy, dłonie czy stopy. „Pierwszym etapem leczenia jest wykonanie testu Minora, przy pomocy którego lekarz określa, jak bardzo zaawansowana jest nadpotliwość, i jaki obszar należy poddać terapii” - mówi dr Olga Barc-Walkiewicz z Centrum Viva-Derm. Kolejny krok to procedura medyczna: okolice, w których jest wydzielana zbyt duża ilość potu, ostrzykuje się niewielkimi dawkami preparatu. Zabieg jest prosty i nieinwazyjny. Trwa ok. 30 minut. Nie jest bolesny, ale dla zwiększenia komfortu pacjenta wykonuje się go w znieczuleniu miejscowym – na skórę jest aplikowany krem Emla. Wstrzyknięta substancja zaczyna działać terapeutycznie po ok. 72 godzinach. Natomiast pełny efekt pojawia się mniej więcej po tygodniu i utrzymuje przez 6-9 miesięcy. Skuteczność tej przełomowej metody potwierdzają badania kliniczne.

Na czym polega jej działanie? „Toksyna botulinowa blokuje nerwy, a w efekcie mięśnie, które są odpowiedzialne za obkurczanie się gruczołów potowych i wyciskanie z nich potu” - dodaje doktor Olga Barc-Walkiewicz. Botulina blokuje działanie gruczołów potowych i w wielu przypadkach to zupełnie wystarcza, by w nieinwazyjny sposób ograniczać potliwość. Zostało potwierdzone, że terapia toksyną botulinową zdecydowanie poprawia jakość życia osób cierpiących na nadpotliwość.

[www.viva-derm.pl](https://www.viva-derm.pl/)