

# Hormoni su glavni krivci za znojenje

Prekomernim znojenjem telo nam poručuje da nešto nije u redu. U najboljem slučaju nagoveštava menopauzu, ali i ozbiljne endokrinološke poremećaje

SAVET EKSPERTA

prof. dr Vesna Dimitrijević Srećković  
endokrinolog



Hladan znoj može da vas oblije i kad vam, narodski rečeno, padne šećer

Ako ste primetili da se znojite više nego obično, ne zanemarujte taj znak upozorenja koji vam šalje organizam.

Pojava je mnogo složenija nego što mislite i nastaje poremećajem rada endokrinog sistema.

O tome koji su najčešći endokrinološki uzroci znojenja razgovarali smo s prof. dr Vesnom Dimitrijević Srećković, endokrinologom i profesorkom Medicinskog fakulteta u Beogradu.

Ljudi koji boluju od određenih bolesti više se znoje od drugih, a najčešći endokrinološki uzroci znojenja su menopauza, hipertireoza, dijabetes, hipoglikemija, gojaznost, metabolički sindrom i reaktivna hipoglikemija – kaže doktorica Dimitrijević Srećković i objašnjava na koji način svaki od pomenutih uzroka utiče na naš organizam.

## Opadanje estrogena u menopauzi

U ranoj fazi menopauze, perimenopauzi, menja se nivo hormona, menstruacija postaje neredovna i javljaju se prvi propratni simptomi u vidu noćnih valunga ili iznenadnih talasa vrućine koji podstiču hladno znojenje. To se događa prvenstveno zbog postepenog smanjenja nivoa estrogena i prestanka lučenja progesterona. U menopauzi ili kad menstruacija izostane najmanje 12 uzastopnih meseci, najčešće između 50. i 51. godine života, valunzi se pojačavaju. Javljaju se i preko dana, a preznojavanje

Ukoliko niste ni blizu menopauze, a primetili ste da slabije podnosite vrućinu, odnosno da vas sve više oblijeva topao znoj, vreme je da prekontrolišete štitastu žlezdu

nje postaje sve neprijatnije. Prate ga razdražljivost, glavobolja i ubrzano lupanje srca.

## Pojačano lučenje hormona štitaste žlezde

Ukoliko niste ni blizu menopauze, a primetili ste da vas sve slabije podnosite vrućinu, odnosno da vas sve više oblijeva topao znoj, vreme je da prekontrolišete štitastu žlezdu. Takva vrsta znojenja, udružena s nervozom, gubitkom kilograma, lupanjem ili preskakanjem srca i opadanjem kose, može ukazivati na hipertireozu. Najbolji poka-

zatelj je vidan simptom – očne jabučice postaju ispupčene, oči sjajne, pogled ukočen. Uz to su i dlanovi topli, a koža oznojena, topla, vlažna i baršunasta. Srčani ritam je ubrzan, mogu se javiti aritmije, a u težim slučajevima srčano popuštanje i embolija.

## Visok insulin kod hipoglikemije

Hladan znoj može da vas oblije i kad vam, narodski rečeno, padne šećer. Ovo stanje, poznato kao hipoglikemija, kad vrednost šećera u krvi padne ispod granične vrednosti, koja iznosi 3,0 mmol/l, nije opasno ako vas ponekad pogodi, ali može nagovestiti dijabetes. Prate ga drhtavica, lupanje srca, mučnina, a mogu se javiti omaglice i potpuni gubitak svesti. Kod dijabetičara se javlja kad uzmu veću dozu insulina, a mogu ga izazvati preskakanje redovnih obroka ili pojačana fizička aktivnost.

## Višak kilograma i čest skok insulina

Još jedna slična vrsta hladnog preznojavanja koju prate drhtavica i lupanje srca, ukoliko se često javljaju i ukoliko imate višak kilograma, može ukazivati na tzv. reaktivnu hipoglikemiju. Čest pad šećera u krvi uvod je u dijabetes tipa dva, a uzrokuje ga previsok nivo insulina, karakterističan kod gojaznih osoba. Obično se javi odmah nakon što pojedete nešto slatko na prazan stomak ili tokom dana.

Dijagnoza se lako postavlja – radi se produženi test opterećenja glukozom ili OGTT, koji traje pet sati. Obično se u trećem satu zapazi pad glikemije ispod 3,0 mmol/l. Lečenje je jednostavno – češći manji obroci i izbegavanje koncentrovanih šećera.

Violeta Nedeljković  
violeta.nedeljkovic@bliczena.rs

# Zašto oko treperi

Ova pojava zna da bude vrlo neprijatna. Na sreću, ako nije posledica nekog ozbiljnijeg oboljenja, treperenje očiju je bezopasno



## ŠTA UZROKUJE TREPERENJE KAPAKA

- stres
- preterano unošenje kofeina
- hronični umor
- duži boravak ispred monitora
- korišćenje mobilnog
- gledanje televizije
- dugotrajno čitanje
- nedostatak magnezijuma i vitamina B
- suve oči
- hipoglikemija
- upala sinusa
- oboljenja poput Parkinsonove bolesti
- neki neurološki problemi

Većina ljudi na Balkanu i dan-danas veruje da je treperenje levog oka loša sreća, dok Kinezi smatraju da je to znak dobre sreće. A zašto nam oko zaista treperi, pitali smo dr Danijelu Randelović, oftalmologa.

Treperenje oka izaziva osećaj jakog i nepravilnog treperenja kapaka, a koje najčešće drugi ljudi ne mogu da opaze. U medicini je treperenje oka poznatije kao blepharospazam ili miomikrija oka i predstavlja prisilno trzanje ocnog kapka s nekontrolisanom kontrakcijom mišića oko kapka. Nastaje zbog iritacije nervnih završetaka koji utiču na mišiće u kopcima. Podjednako je prisutno u gornjem i donjem kapku. U nekim slučajevima se učestalost treperenja oka ne smanjuje, već se čak i povećava, što može ukazivati na neki ozbiljniji problem – objašnjava doktorica Randelović.

Ako nije posledica nekog ozbiljnijeg oboljenja, treperenje očiju jeste neugodno, ali je bezopasno, jer ne može ostaviti neke ozbiljnije posledice.

Ovo je neprijatna pojava, koja nekad može trajati satima, pa čak i danima. Naravno, onog trenutka kad se uklone uzroci koji su doveli do treperenja, sve prestaje. Ako treperenje traje duže od sedam dana ili dođe do potpunog zatvaranja kapka i remećenja normalnog vida ili ako se titranje širi na druge delove lica i praćeno je otokom i crvenilom, odmah se javite ocnom lekaru.

Blaži slučajevi mogu se otkloniti smanjenjem stresa, vežbanjem, raznim treninzima opuštanja i uz više sna.

Potrebno je smanjiti unos kofeina, unositi više tečnosti, na primer uz svaku šoljicu kafe popiti i čašu vode. Minerale poput magnezijuma i vitamine, pre svega vitamin B, potrebno je unositi preko hrane ili suplemenata. Spanać, blitva, badem, crna čokolada i integralne žitarice takođe su dobar izbor – savetuje doktorica Randelović.



## Anticelulit gel broj 1

Kompanija „Hemofarm“ vratila je poznati „Thiomucase“ anticelulit gel u Srbiju i region u novom ruhu, ali nepromenjenog sastava i kvaliteta. „Thiomucase“ gel je jedini registrovani medicinski anticelulit proizvod sa enzimom mukopolisaharidazom, koji razmekšava kolagen vezivnog tkiva, te ono postaje propustljivije za tečnosti i omogućava se lakša mobilizacija masti iz rezervi, kao i njihovo sagorevanje. Deluje na sve vrste celulita.



## Klik TV, gledaj drugačije

Putem „Klik TV“ platforme dostupno vam je više od 100 kanala – žanrovski filmski „Pink Movies“, „Classic“, „Romance“... kanali sa sapunicama, telenovelama, domaćim serijama, nacionalni i regionalni TV kanali, modni „Pink Fashion“ i „Style“, kulinarski „Pink Kuvar“. Ako želite da sedam dana isprobate ovu uslugu potpuno besplatno, pošaljite SMS sa tekstom KLIK na 5500. U povratnoj poruci dobićete šifru pomoću koje pristupate platformi preko sajta [www.kliktv.rs](http://www.kliktv.rs). Ukoliko želite da pratite program u pokretu, isti nalog možete koristiti i na aplikaciji „Klik TV“ koju možete preuzeti u „Play“ ili „App“ prodavnici.



## Kräuterhof, za prirodu u kosi

Kräuterhof linija za negu kose sadrži šampone za normalnu, suhu i farbanu, masnu kosu, šampon protiv peruti, kao i dva balzama: za suhu i farbanu kosu i onaj za negu i sjaj. Svi proizvodi prilagođeni su pH vrednosti kože i blagi prema temenu glave, te su pogodni za svakodnevno korišćenje. Neguju kosu, daju joj prijatan miris i svežinu, a blagi biljni mirisi okrepljuju sva čula.