

Hiperhidrozla başa çıkmak için hastalar neler yapabilir?

- Ter emici kumaştan (örneğin %100 pamuklu kumaşlar) yapılmış iç çamaşırlar giymek
- Kıyafetlerin uygun alanına yapıştırılabilen "koltuk altı pedi" kullanmak
- Sentetik olmayan, doğal ipliklerden üretilmiş, geniş kesim kıyafetler giyinmek
- Deri ayakkabılar giymek, ayakkabıyı çıkardıktan sonra havalandırmak
- Sık çorap değiştirmek
- Ter emici özelliği nedeniyle %100 pamuklu veya anti-bakteriyel özellikleri nedeniyle gümüş ve bakır iplik içeren çorap kullanmak
- Monosodyum glutamat (çipsler, hazır çorbalar gibi birçok hazır gıdanın içinde bulunabilen bir gıda katkı maddesi), kafein içeren gıdalar (çikolata, kahve, çay), yoğun baharatlı yiyecekler ve alkol tüketiminden kaçınmak

“
Deri hastalığınız olduğunda dermatoloğunuza başvurun. Derinizi dermatologlara emanet edin.
”

Türk Dermatoloji Derneği

Sedat Simavi Sokak No:42-3 Çankaya Ankara

<http://www.turkdermatoloji.org>



Türk Dermatoloji Derneği Hasta Bilgilendirme Broşürü

Hiperhidrozis (Aşırı terleme)

Hiperhidroz "aşırı terleme" demektir. Hiperhidroz kişinin sosyal hayatına zarar verebilen, yaşam kalitesini bozan bir hastalıktır.

Her terleme artışı hiperhidroz mudur/ tedavi gerektirir mi?

Terleme vücut ısısındaki artışa yanıt olarak ortaya çıkan doğal bir tepkidir. Vücut sıcaklığında artışa neden olan durumlar (sıcak ortam, fiziksel egzersiz, endişe, korku) sırasında vücutta terleme artışının olması normal bir durumdur. Aşırı terleme eğer yukarıda sayılan durumlar olmadan ortaya çıkıyorsa ve kişinin ruhsal durumunu kötü yönden etkiliyor, sosyal hayatını engelliyor, kıyafet seçimini belirliyor veya okul/iş verimini düşürüyorsa tedavi edilmesi gerekebilir.

Hiperhidroz ne kadar yaygındır?

Hiperhidroz toplumda nadir görülür. Her yaş ve cinsiyette insan etkilenebilir.

Hiperhidroz vücutta nereleri etkiler?

Hastalık vücudun sınırlı bir bölgesini tutabileceği gibi birden fazla bölge ve tüm vücutta yaygın tutulum da mümkündür. Tutulan alanın genişliğine göre hastalık "sınırlı hiperhidroz" ve "yaygın hiperhidroz" olarak adlandırılır.

Sınırlı hiperhidroz nedir?

Hiperhidrozun en sık görülen tipidir. Vücudun her iki tarafı eş zamanlı etkilenir. Avuç içi, ayak tabanı, koltuk alt, saçlı deri, boyun bölgelerinin bir ya da birden fazlası tutulabilir. Hastalık genellikle çocukluk veya ergenlik döneminde ortaya çıkar, yaş ilerledikçe düzelme olabilir. Sınırlı hiperhidrozun sebebi belli değildir, başka bir hastalığa bağlı olmadan ortaya çıkar. Hastaların 1/3'ünde ailede de benzer bir terleme olabilir, ama şart değildir. Hastanın terlemesi sürekli olabileceği gibi özellikle gerginlik, utanç ve heyecan gibi duygularla tetiklenebilir veya artabilir. Uyku sırasında genellikle terleme olmaz.

Yaygın hiperhidroz nedir?

Vücudun her bölgesinde terleme artışı görülür. Enfeksiyonlar, diyabet ve tiroid bezinin fazla çalışması gibi hormonal hastalıklar, sinir hasarı, gut, obezite, menopoza ve bazı ilaçlar nedeniyle ortaya çıkabilir. Bununla birlikte hiçbir sebebe bağlı olmaksızın da görülebilir.

Hiperhidroz hastalarının teri kokar mı?

Ter aslında kokusuz bir sıvıdır. Ancak aşırı terleme durumunda tere bağlı ayak ve koltuk altında bakteri sayısında artış olabilir. Bu artış kötü kokuya yol açabilir.

Hastalık tanısı nasıl konulur, hangi testler yapılır?

Hiperhidroz tanısı dermatologlar tarafından konulur. Doktorunuz öykü ve muayene bulgularınıza göre gerekli görürse aşırı terlemenin nedenini anlayabilmek için bazı tetkikler isteyebilir. Her hastada ayrıntılı tetkik yapılmasına gerek kalmayabilir.

Hiperhidroz tedavi seçenekleri nelerdir?

Tedavi seçimi terlemenin tipi, görüldüğü bölgeler, şiddeti, hastanın daha önce kullandığı tedaviler göz önünde bulundurularak yapılır. Tedavi seçenekleri arasında; deri yüzeyine sürülen ilaçlar, iyontoforez, botulinum toksin enjeksiyonları, cerrahi girişimler ve ağızdan alınan ilaçlar yer alır. Tüm bu tedavi seçeneklerinin farklı etkinlik düzeyleri ve yan etkileri vardır.