



## เหงื่อออกโรค

โดย แพทย์จีน เยาวเกียรติ เยาวพันธุ์กุล

คนไข้ 1: คุณหมอคับผมเหงื่อออก ตลอดเลย เป็นอะไรไหมครับ

คนไข้ 2: คุณหมอคับ ผมเหงื่อออกที่ฝ่ามือมาก จะเป็นโรคหัวใจไหมครับ

คนไข้ 3: คุณหมอคะ ลูกของดิฉันเหงื่อออกตอนกลางคืนค่า

คุณหมอ: อืม~~~

คำถามเหล่านี้ เป็นคำถามที่ดีมาก สำหรับผู้ที่ใส่ใจสุขภาพ บางคนมองว่า อาการเหงื่อออกนั้น เป็นเรื่องปกติของกระบวนการในร่างกายคนที่ขับของเสียออกมา ในรูปแบบของ”เหงื่อ” ดังนั้น เราควรจะต้องมาทำความรู้จักกับเหงื่อ กันก่อน เหงื่อมี 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่

1.เหงื่อออกทั้งตัว

2.เหงื่อเฉพาะที่

เหงื่อออกทั้งตัวหรือที่เราเรียกกันว่า “เหงื่อแตก” นั้นอาจจะมีปัจจัยมาจากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะมาจากความร้อนที่เข้าไปทำร้ายร่างกาย เมทาบอลิซึมที่สูงขึ้น หรืออารมณ์ตื่นเต้น ก็อาจทำให้มีเหงื่อออกได้เช่นกัน

โรคบางโรคก็ทำให้เหงื่อออกทั้งตัวได้ เช่น น้ำตาลในเลือดต่ำ ไฮเปอร์ โรคเบาหวาน แม้กระทั่งโรคที่สาว ๆ มักจะกลัวกัน คือโรคไทรอยด์

เหงื่อออกเฉพาะที่ตามหลักแพทย์ปัจจุบัน ยังไม่สามารถระบุได้ว่าเกิดจากอะไร อาจเกิดจากต่อมเหงื่อบริเวณนั้นทำงานผิดปกติ แต่ตามหลักแพทย์แผนจีนนั้น เราแบ่งออกได้ดังนี้

### 1. เหงื่อออกตอนกลางวัน

อยู่ดีๆ ไม่ได้ทำอะไรเลยเหงื่อก็ไหลเอง เหงื่อแบบนี้มาจากม้ามที่อยู่ในร่างกายเราพร่อง หรือ อ่อนแอ การบำรุงม้าม จะช่วยหยุดเหงื่อได้หน่อย จากนั้นแล้วอาการก็จะดีขึ้นตามลำดับ

### 2. เหงื่อออกตอนกลางคืน

เป็นเหงื่อที่ออกตอนนอน ตื่นเช้ามาก็ไม่มีแล้ว ทางแพทย์จีนคืออาการของหยินพร่อง หมายถึงหยินน้อย ซึ่งต้องบำรุงหยิน โดยทางที่ดีให้ไปปรึกษากับหมอผู้เชี่ยวชาญ

### 3. เหงื่อออกที่รักแร้มากเกินไป

เหงื่อออกที่รักแร้เป็นปัญหาสำหรับเราอย่างมาก ถ้ามีกลิ่นด้วยจะทำให้ยิ่งเสียความมั่นใจ เหงื่อบริเวณรักแร้มากเกินไป นั้นอาจเกิดมาจากต่อมเหงื่อผลิตเหงื่อมากเกินไป หรือว่าเรารับประทานอาหารมากเกินไป อันนี้วิธีแก้ก็คือ อาจจะต้องลดอาหารที่รสจัดเกินไป เช่น กระเทียม เครื่องเทศต่างๆ แต่ตามหลักแพทย์แผนจีนอาจจะมีสาเหตุมาจากหัวใจร้อน หรือ หัวใจพร่อง เพราะเส้นลมปราณจุดแรกของหัวใจก็มาจากรักแร้นั่นเอง ความเครียดก็เป็นผลทำให้เหงื่อออกเยอะเช่นกัน อย่างเช่น ตอนเข้าห้องสอบ หรือสัมภาษณ์งาน เป็นต้น เพราะหมอก็คเคยเป็นเช่นกัน ^^

### 4. เหงื่อออกบริเวณรอบอวัยวะเพศ

หลายคนมีอาการนี้ เหงื่อออกบริเวณอวัยวะเพศมากเกินไปนั้นจะทำให้เกิดการหมักหมม และมีกลิ่น เกิดมาจากความร้อนขึ้นอยู่ด้านล่าง ทำให้มีอาการหลายอย่างตามมา เช่นคันบริเวณอวัยวะเพศ อวัยวะเพศมีกลิ่นแรงไม่พึงประสงค์ ทางที่ดีควรมาพบแพทย์ดีกว่าครับ เพราะการรักษาความชื้นค่อนข้างยากหน่อย บางคนอาจจะมีอาการของต่อมลูกหมากโต ต่อมลูกหมากอักเสบ หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ก็เป็นสาเหตุ ทำให้ทำให้เกิดเหงื่อออกที่อวัยวะเพศได้เช่นกัน

### 5. เหงื่อออกที่มือ-เท้า

หลายคนถามผม ว่าเป็นโรคหัวใจหรือไม่ แต่ไปตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ก็ไม่เห็นมีอะไรเลย หมอบอกว่าปกติ แต่ตามหลักแพทย์จีนนั้นมาจากหลายสาเหตุ เช่น กระเพาะและม้ามร้อนขึ้น จากการรักษาทางคลินิกที่หมอบพบเจอ อาจเกิดจากภายในมีความร้อนขึ้นสูงก็ทำให้เหงื่อโดนขับออกตามมือตามเท้าได้ และอีกอย่างคือ ม้ามพร่องก็อาจจะทำให้เหงื่อออกตามมือตามเท้าได้เช่นกันเพราะม้ามควบคุม กล้ามเนื้อมือและเท้า

ทั้งหมดนี้ เป็นอาการเกี่ยวกับเหงื่อออกโรคเบื้องต้น ซึ่งหมอหวังให้ประชาชนหรือผู้ที่สนใจ มีความรู้เกี่ยวกับด้านเหงื่อมากขึ้น และไม่ต้องกังวลจนคิดว่าฉันจะเป็นโรคอะไร สุดท้ายไม่ว่าเราจะมีอาการแปลกๆอย่างไร จงอย่านิ่งนอนใจ ควรไปรักษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และทำการรักษาต่อไปจะดีกว่าครับ

**หมายเหตุ:** เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉิว แพทย์จีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน

ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

**注意:** 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Hospital for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.