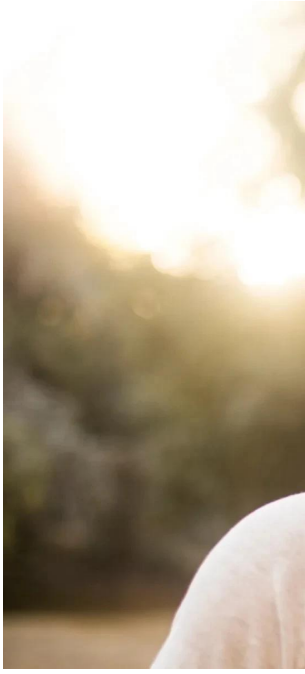
"عدم التعرق" يهدد حياة كبار السن في الصيف!



سواء كنت تجلس تحت أشعة الشمس الصيفية، أو تمارس رياضة المشي السريع، أو تتناول وجبة حارة، فإن جسمك يفرز العرق، لكن الخبراء يؤكدون أن هذا لا يستمر طوال حياتك، إذ يبدأ تعرق جسدك في التراجع مع تقدمك في السن.

لماذا تتعرق أقل مع تقدمك في السن؟

مع تقدمنا في العمر، يصبح عمق الغدد العرقية داخل جلدنا أضحل، وذلك بحسب دراسة أجريت عام 2021 من قبل الجامعة الدولية للصحة والرفاهية في ناريتا باليابان، ونشرت في مجلة الأمراض الجلدية Skin Research & Technology.

ويوضح الخبراء أنه "ومع تقدمنا في السن، تصبح قنوات الغدد العرقية أقرب إلى سطح الجلد، وذلك لأن الجلد يصبح أرق. وبشكل أكثر تحديداً، مع تقدمنا في السن، نفقد الكولاجين؛ أحد البروتينات البنيوية الرئيسة الموجودة في الجلد، ما يعني أن كمية الكولاجين المحيطة بالغدد العرقية تقل".

وعندما يقل الكولاجين المحيط بالغدد، يتم سحق الغدد أو ضغطها على سطح الجلد، ولا يمكنها العمل بشكل صحيح. وعندما تُضْغَط بهذه الطريقة، فقد يجعل ذلك من الصعب خروج العرق.

خطورة عدم التعرق على كبار السن؟

ورغم أن تراجع التعرق يعد مريحًا للبعض، فإنه يسبب مشاكل لبعض كبار السن، وذلك عندما يتعلق الأمر بتحمل موجات الحر، إذ تصبح أجسامهم غير قادرة على إنتاج العرق بالحجم نفسه الذي ينتجه الشباب، ما يجعل من الصعب على الجسم أن يبرد نفسه.

وهنا يقول الخبراء إن: "انخفاض القدرة على التعرق يجعل كبار السن أقل تحمًلا للحرارة وأكثر عرضة للإصابة بضربات الشمس، نظرًا لأن الجسم لا يرسل إشاراته المعتادة، فمن المهم أن يكون كبار السن أكثر يقظة عندما يتعلق الأمر بالسعي إلى الراحة خلال فترات طويلة من الحر".