



POT

co o nim wiesz?

Zebrala i opracowała mgr Maria Sałamacha



Wyróżniamy dwa rodzaje gruczołów potowych:
ekrynowe
i apokrynowe.

Gruczoły te różnią się miejscem występowania, rodzajem produkowanego potu, sposobem wydzielenia go na powierzchnię skóry oraz funkcją, jaką pełnią.

Wydzielony pot, zarówno ekrynowy, jak i apokrynowy, jest bezwonny.

Za brzydki zapach odpowiedzialne są niektóre składniki potu i żywiące się nimi mikroorganizmy znajdujące się na skórze.

Gruczoły potowe ekrynowe

Gruczoły ekrynowe występują na powierzchni całego ciała (poza ustami) w liczbie od 2 do 5 mln

Pot ekrynowy jest bezbarwną i bezzapachową cieczą, która w ok. 98 procentach składa się z wody.

Pozostałe 2 procent to roztwór fizjologiczny chlorku sodu, mocznik, amoniak oraz związki mineralne, takie jak żelazo, magnez i potas.

Nie jest to "pożywka" bakteryjna, w związku z tym pot ekrynowy nie jest dobrym podłożem dla rozwoju **mikroorganizmów i nie tworzy przykrego zapachu.**

Gruczoły potowe ekrynowe

Gruczoły ekrynowe w głównej mierze odpowiadają za proces termoregulacji organizmu (utrzymują temperaturę ciała poniżej 37 stopni Celsjusza), a co za tym idzie - chronią organizm przed [przegrzaniem](#).

Gdy ciało się nagrzewa, neurony znajdujące się w podwzgórzu mózgowym wysyłają gruczołom ekrynowym sygnał, by zwiększyć produkcję potu. Pot parujący z powierzchni skóry odbiera z organizmu ciepło, przez co reguluje temperaturę ciała.

Ponadto pot wydzielany przez gruczoły ekrynowe jest składnikiem płaszcza wodno-lipidowego i odpowiada za utrzymanie prawidłowego poziomu pH skóry, zapewniając w ten sposób ochronę przed mikroorganizmami oraz umożliwiając właściwe funkcjonowanie bariery naskórkowej.

Gruczoły apokrynowe i ich wpływ na zapach potu

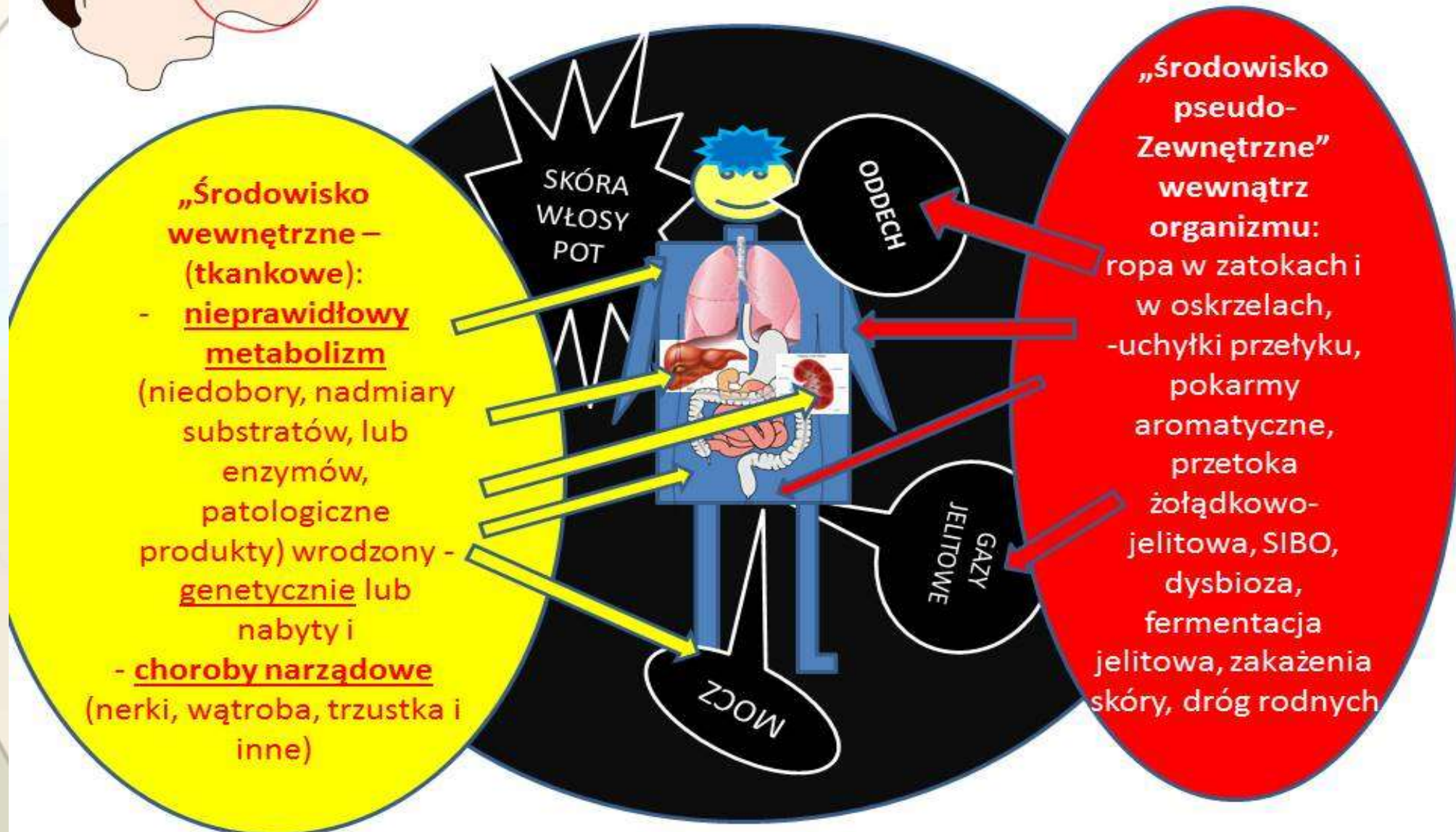
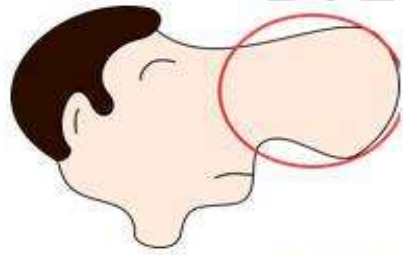
Gruczoły apokrynowe (cewkowe gruczoły potowe) rozwijają się dopiero w okresie dojrzewania.

Uchodzą do mieszków włosowych i w głównej mierze występują w okolicy pachowej, a także wokół narządów płciowych i odbytu, na otoczkach brodawek sutkowych, w kanałach usznych (gruczoły woszczynowe) oraz na powiekach (gruczoły Molla).

Gruczoły apokrynowe nie biorą udziału w procesie termoregulacji, lecz są odpowiedzialne za wspomaganie procesu [detoksykacji organizmu](#), czyli za usuwanie produktów przemiany materii na zewnątrz ciała.

Związki obecne w pocie apokrynowym mają udział w procesach zachodzących na powierzchni skóry i decydują o powstaniu brzydkiego zapachu.

Brzydki zapach wytworzony przez człowieka



Jak pot wpływa na zapach skóry?

Zapach potu w znacznym stopniu zależy od codziennej **diety**.

Pot wydzielany przez gruczoły potowe jest bezwonny.

Dopiero procesy zachodzące na powierzchni skóry decydują o powstaniu nieprzyjemnej bądź neutralnej woni.

Zapach potu jest wynikiem aktywności mikroorganizmów znajdujących się na skórze.

To one przyczyniają się do rozkładania [tłuszczów](#), cukrów i [białek](#) oraz innych substancji wydzielanych przez niektóre gruczoły potowe, dając niekiedy bardzo nieprzyjemny zapach.

W związku z tym zapach potu zależy m.in. od tego, jakie pokarmy dostarczamy do organizmu, a co za tym idzie - jakie produkty przemiany materii będą wydalone razem z potem.

Wpływ na zapach potu mają takie czynniki, jak:

- ❖ zażywanie leków, szczególnie antybiotyków na bazie penicyliny oraz niesteroidowych leków przeciwzapalnych,
- ❖ palenie papierosów,
- ❖ produkty wysokotłuszczowe – fast foody oraz inne potrawy ciężkostrawne,
- ❖ produkty bogate w cukry proste – m.in. słodyczne,
- ❖ ostre przyprawy,
- ❖ warzywa cebulowe – cebula, czosnek, por,
- ❖ warzywa posiadające sporo związków siarki – kalafior, brokuł, szparagi, brukselka,
- ❖ odzież wykonana z materiałów syntetycznych.

Zapach potu

Zapach potu nie jest stały i zależy m.in. od:

- ❖ [stresu](#),
- ❖ poziomu hormonów,
- ❖ chorób ogólnoustrojowych i [skórnych](#),
- ❖ kosmetyków
- ❖ niewłaściwej diety .



Jak pot wpływa na zapach skóry?

Zapach potu w znacznym stopniu zależy od codziennej **diety**.

Pot wydzielany przez gruczoły potowe jest bezwonny.
Dopiero procesy zachodzące na powierzchni skóry decydują
o powstaniu nieprzyjemnej bądź neutralnej woni.

Zapach potu jest wynikiem aktywności mikroorganizmów znajdujących się na skórze.
To one przyczyniają się do rozkładania tłuszczów, cukrów i białek oraz innych
substancji wydzielanych przez niektóre gruczoły potowe, dając niekiedy bardzo
nieprzyjemny zapach.

W związku z tym zapach potu zależy m.in. od tego, jakie pokarmy dostarczamy do
organizmu, a co za tym idzie - jakie produkty przemiany materii będą wydalone razem
z potem.

Jednak czasami nieprzyjemna woń potu może oznaczać chorobę.

Sprawdź, jaką chorobę może oznaczać zapach potu.

Naukowcy na całym świecie pracują nad produkcją tzw. sztucznych nosów (receptorów węchowych), które umożliwią analizę składu powietrza wydychanego przez chorego, a także woń, jaką wydziela jego ciało, a co za tym idzie - wczesną diagnostykę wielu schorzeń.



CUKRZYCA

Rodzaje cukrzycy

CUKRZYCA TYPU 1

prowadzi do utraty zdolności wydzielania insuliny

CUKRZYCA TYPU 2

insulina jest wydzielana w większej ilości, ale zbyt małej do potrzeb spowodowanych insulinoopornością

CUKRZYCA CIĘŻARNYCH

spowodowana jest zaburzeniami gospodarki hormonalnej organizmu

CUKRZYCA WTÓRNA

upośledzenie wydzielania insuliny przy jej prawidłowym działaniu



CAREEXPERTS

Zapach potu – aceton

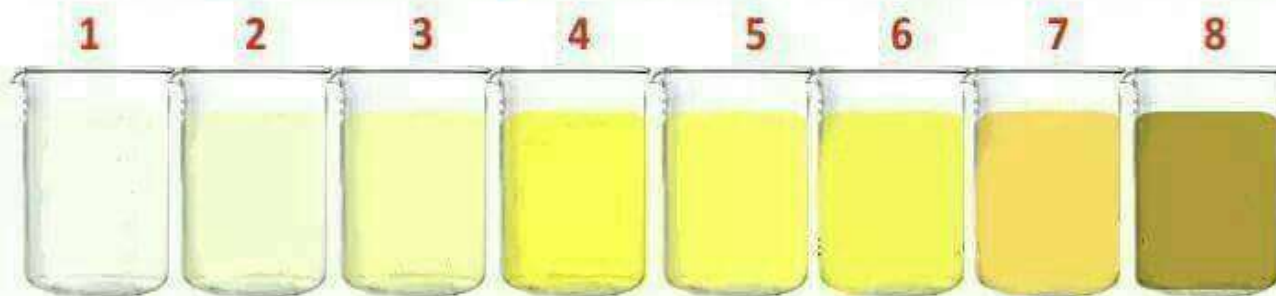
Zapach potu, który przypomina aceton lub gnijące owoce, oznacza nierozpoznaną lub źle leczoną [cukrzycę](#).

Gdy cukier w nadmiarze gromadzi się we krwi (bo z powodu braku insuliny nie może zostać dostarczony do komórek ciała), dochodzi do wytworzenia się tzw. [ciał ketonowych](#): kwasu acetylooctowego, kwasu beta-hydroksymaśłowego oraz acetonu - stąd nieprzyjemny zapach potu.

Należy pamiętać, że ciało pachnące acetonem świadczy o głębokich zaburzeniach cukrzycowych, które wymagają jak najszybszej interwencji lekarskiej.

Pot o zapachu moczu, amoniaku

**Sprawdź czy jesteś
właściwie nawodniony**
Oceń to po kolorze moczu



Jeżeli kolor twojego moczu pasuje do tych z nr:

1, 2, 3 jesteś **odpowiednio** nawodniony

Jeżeli kolor twojego moczu pasuje do tych z nr:

4, 5, 6, 7, 8 jesteś **niewystarczająco** nawodniony i
powinieneś pić więcej płynów

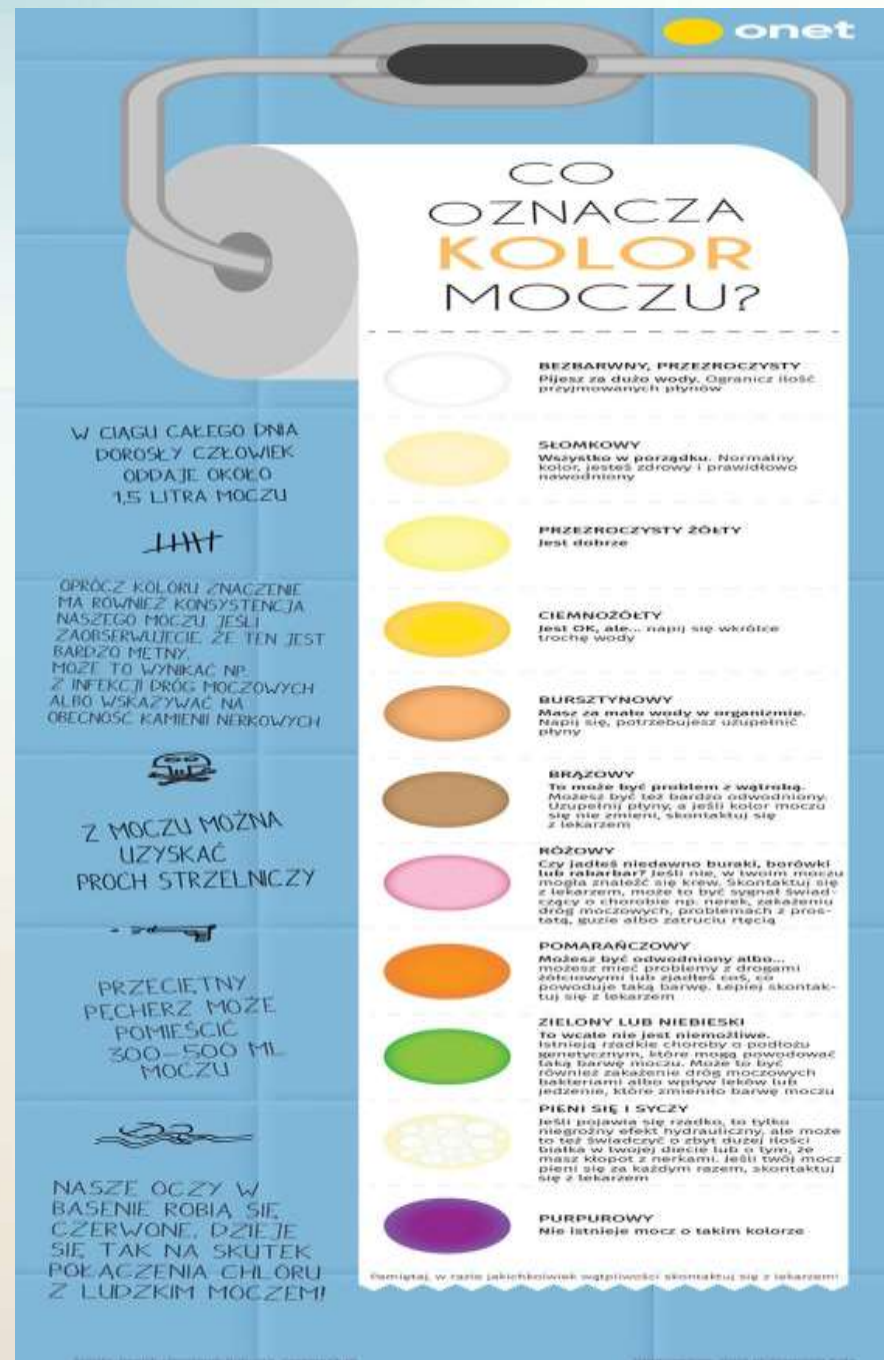
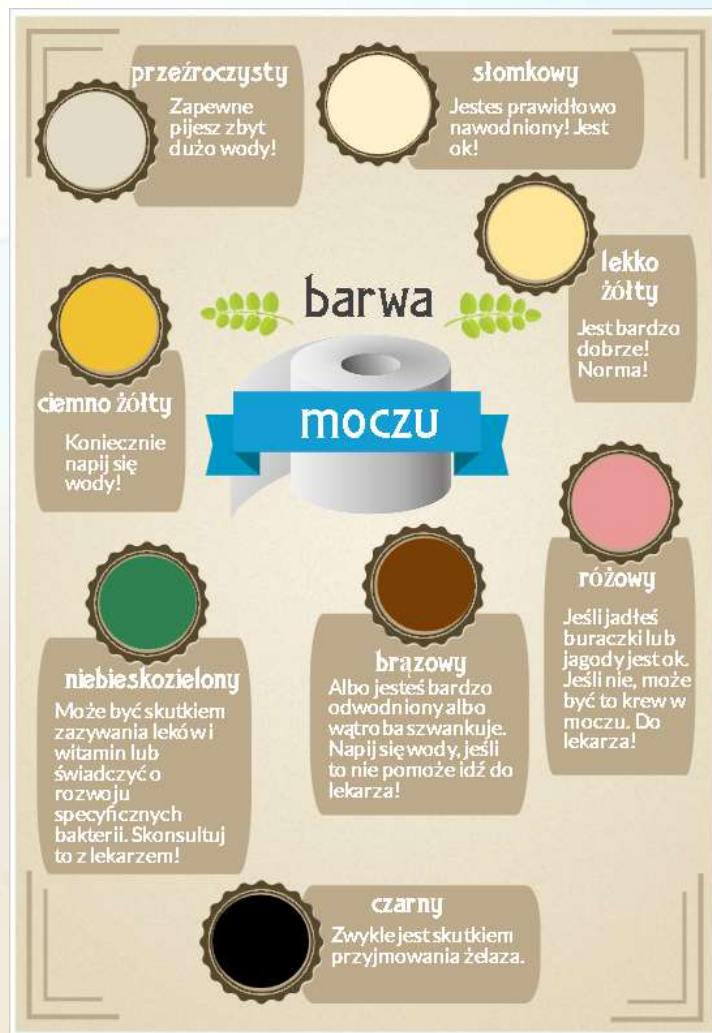
Tzw. zapach mocznicowy (*foetor uraemicus*) wskazuje na zaawansowaną niewydolność nerek.

W tym przypadku objawami towarzyszącymi będą m.in. zmiana ilości oddawanego moczu (początkowo będzie to wielomocz, a potem skąpomocz),

osłabienie i męczliwość,

dolegliwości ze strony układu kostnego,
suchość skóry,

ziemiste zabarwienie skóry.



Mysi zapach potu

Pot o mysim zapachu wskazuje na fenyloketonurię - uwarunkowaną genetycznie chorobę metaboliczną, w przebiegu której dochodzi do gromadzenia się w narządach fenyloalaniny - substancji, która doprowadza do ich dysfunkcji.

Objawy choroby pojawiają się już u niemowlęcia.

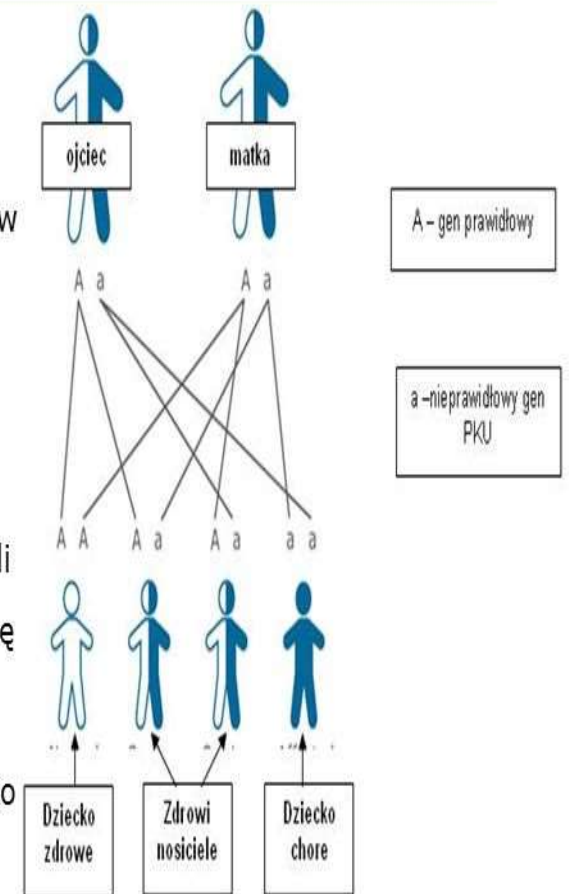
Są to m.in. sporadyczne wymioty, wysypki skórne, drgawki, zwiększone lub zmniejszone napięcie mięśniowe. Ponadto charakterystyczne są jasna karnacja i włosy.

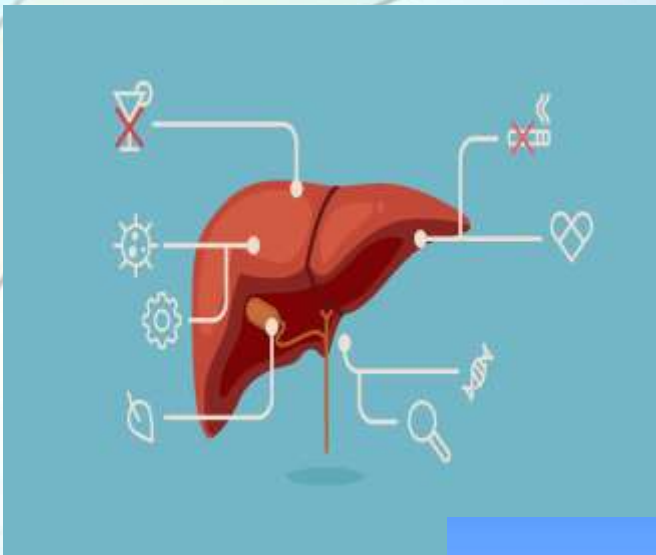
Fenyloketonuria

- U chorych na fenyloketonurię jest nieczynny gen, kodujący enzym odpowiedzialny za rozkład pewnego toksycznego aminokwasu, powstającego w organizmie człowieka w wyniku przemian biochemicznych. Gromadzący się aminokwas wywołuje uszkodzenie centralnego układu nerwowego u noworodków i niemowląt, prowadząc do ciężkiego upośledzenia umysłowego.

- Obecnie fenyloketonurię wykrywa się podczas badania moczu noworodka. Jeżeli stwierdzi się obecność toksycznego aminokwasu stosuje się odpowiednią dietę od momentu urodzenia do osiągnięcia pełnego rozwoju układu nerwowego.

- Na fenyloketonurię może zachorować tylko dziecko rodziców, będących jednocześnie nosicielami tego recesywnego genu.

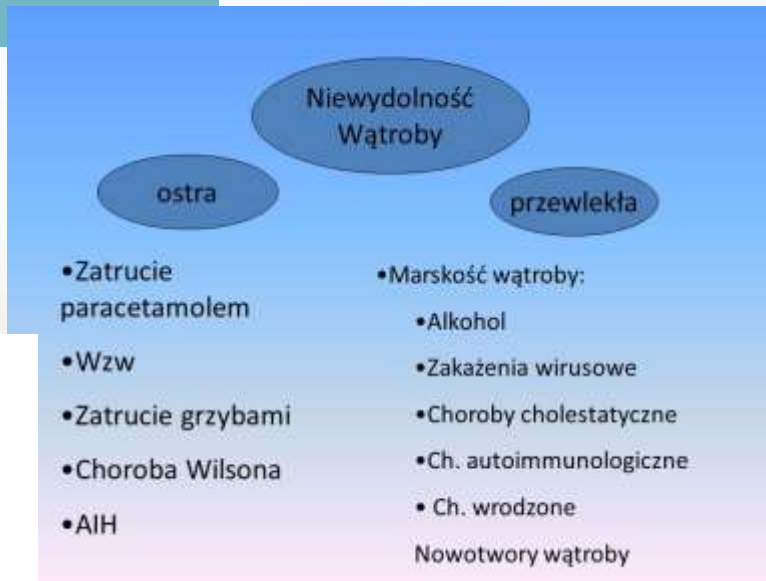




Pot o zapachu świeżej wątróbki

Pot o zapachu świeżej wątróbki może świadczyć o niewydolności wątroby.

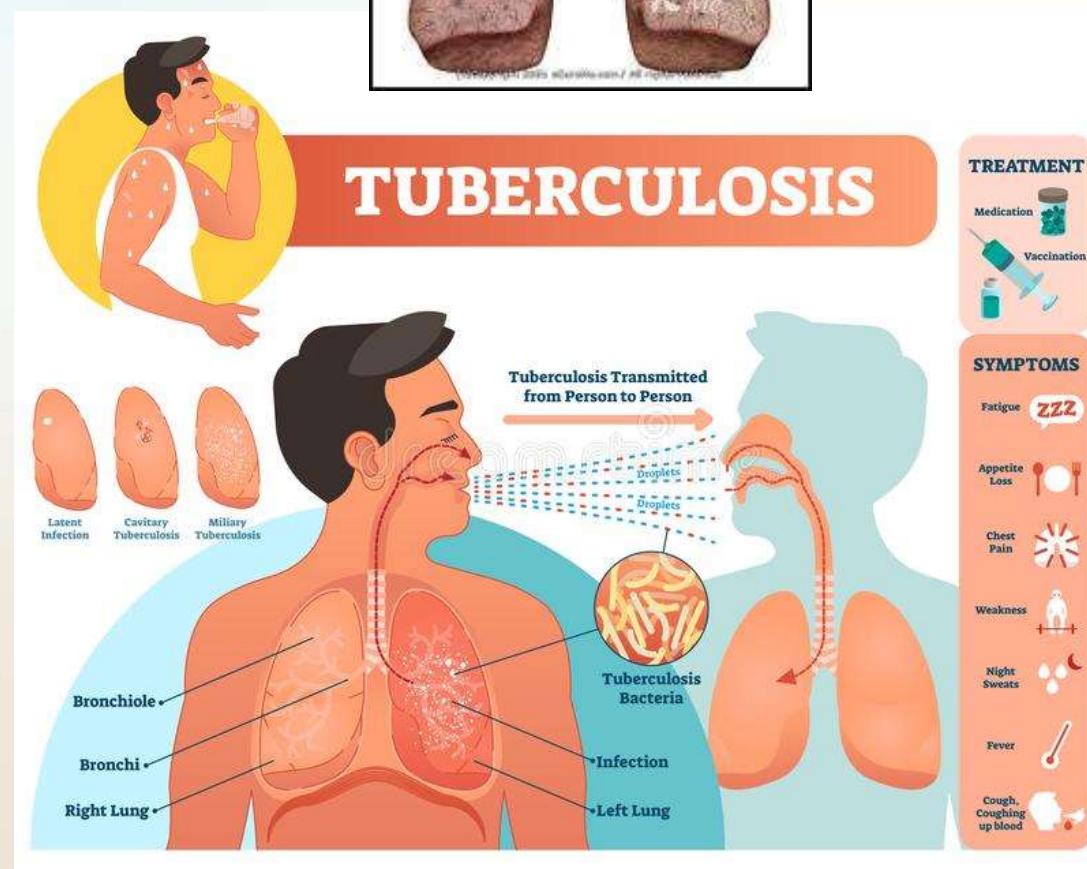
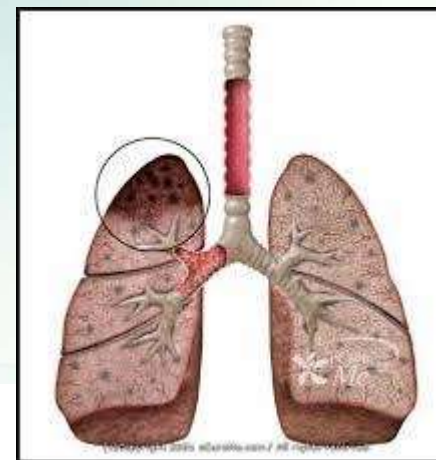
W przebiegu choroby pojawiają się m.in. bóle brzucha, zwłaszcza po prawej stronie, nieprzyjemne odbijane po jedzeniu, brak łaknienia, wzdęcia. Następnie pojawia się żółtaczka i dochodzi do powiększenia wątroby.



Pot o zapachu nieświeżego piwa

Pot o zapachu nieświeżego
piwa może wskazywać
na [gruźlicę](#).

Wówczas charakterystycznym
objawem jest utrzymujący
się [kaszel](#) – początkowo
suchy, a następnie
z odkrztuszaniem plwociny,
któremu mogą towarzyszyć
ból w klatce piersiowej i
spadek masy ciała.



Pot o zapachu świeżego chleba

Pot o zapachu świeżego chleba może zwykle oznaczać [dur brzuszny](#), który najczęściej występuje w Afryce, Azji południowo-wschodniej oraz na Dalekim Wschodzie.

Początkowo pojawiają się objawy grypopodobne - gorączka, bóle głowy, złe samopoczucie, osłabienie i utrata apetytu.

Później na klatce piersiowej i brzuchu pojawia się wysypka w postaci bladoróżowych plamek (zwana różyczką durową).



DUR BRZUSZNY TYFUS

MEDICOVER

Dur brzuszny to zakaźna choroba przewodu pokarmowego wywołana przez bakterię *Salmonella typhi*. Na zarażenie się drem brzuszny narażone są osoby pijące wodę lub spożywające pokarmy, które miały kontakt z wydalninami ludzi chorych lub nosicieli bakterii.

GDZIE WYSTĘPUJE DUR BRZUSZNY?

Największe ryzyko zachorowania występuje w: Ameryce Południowej (Peru), Afryce Północnej i Zachodniej, Azji Południowo-Wschodniej, w tym głównie w Indonezji, oraz w Azji Południowej (Nepał, Indie).

W POLSCE od wielu lat notuje się jedynie pojedyncze przypadki tej choroby, powiązane z wyjazdami w rejon powaszechnego występowania durt.

CO ROKU NA DUR BRZUSZNY CHOROBUJE 22 MLN LUDZI, Z CZEGO U 200 TYS. CHOROBA KOŃCZY SIĘ ZGONEM.

Zapach potu - na jakie jeszcze choroby może wskazywać?

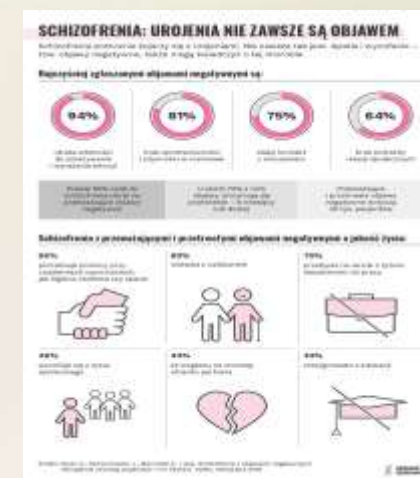
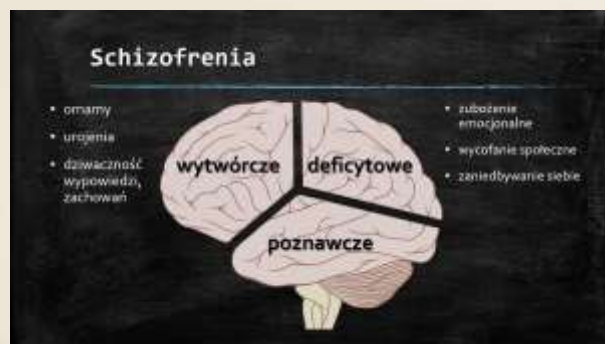


Zapach surowego mięsa może oznaczać **żółtą febrę**.

Jeśli ciało pachnie jak świeżo wyrwane pióra, może to sugerować **różyczkę**.



Natomiast zapach octu podobno pojawia się u osób chorych na **schizofrenię**.



PROBLEM NIEUZASADNIONEJ NADPOTLIWOŚCI

Nie bez znaczenia pozostaje problem nadmiernego wydzielania potu, jeśli nie istnieją zewnętrzne czynniki powodujące ten stan.

W wielu przypadkach jest on sygnałem świadczącym o chorobie, m.in.:

infekcji z gorączką,
niedoczynności tarczycy,
akromegalii,
chorobie Parkinsona,
nowotworze,
gruźlicy
cukrzycy.

Nadmierna potliwość może wynikać również z zaburzonej gospodarki hormonalnej np. wahanie poziomu estrogenów stanowi przyczynę nadpotliwości w okresie około menopauzy.

Istotny jest także obszar, na którym występuje nadpotliwość.

Głowa, czoło i kark oblane potem mogą sugerować niedobór witaminy D.
Rozpoznanie będzie prawie pewne, jeśli nadmiernej potliwości towarzyszą ogólne osłabienie, utrata apetytu, problemy ze snem czy dolegliwości mięśniowo-kostne.

Klimakterium

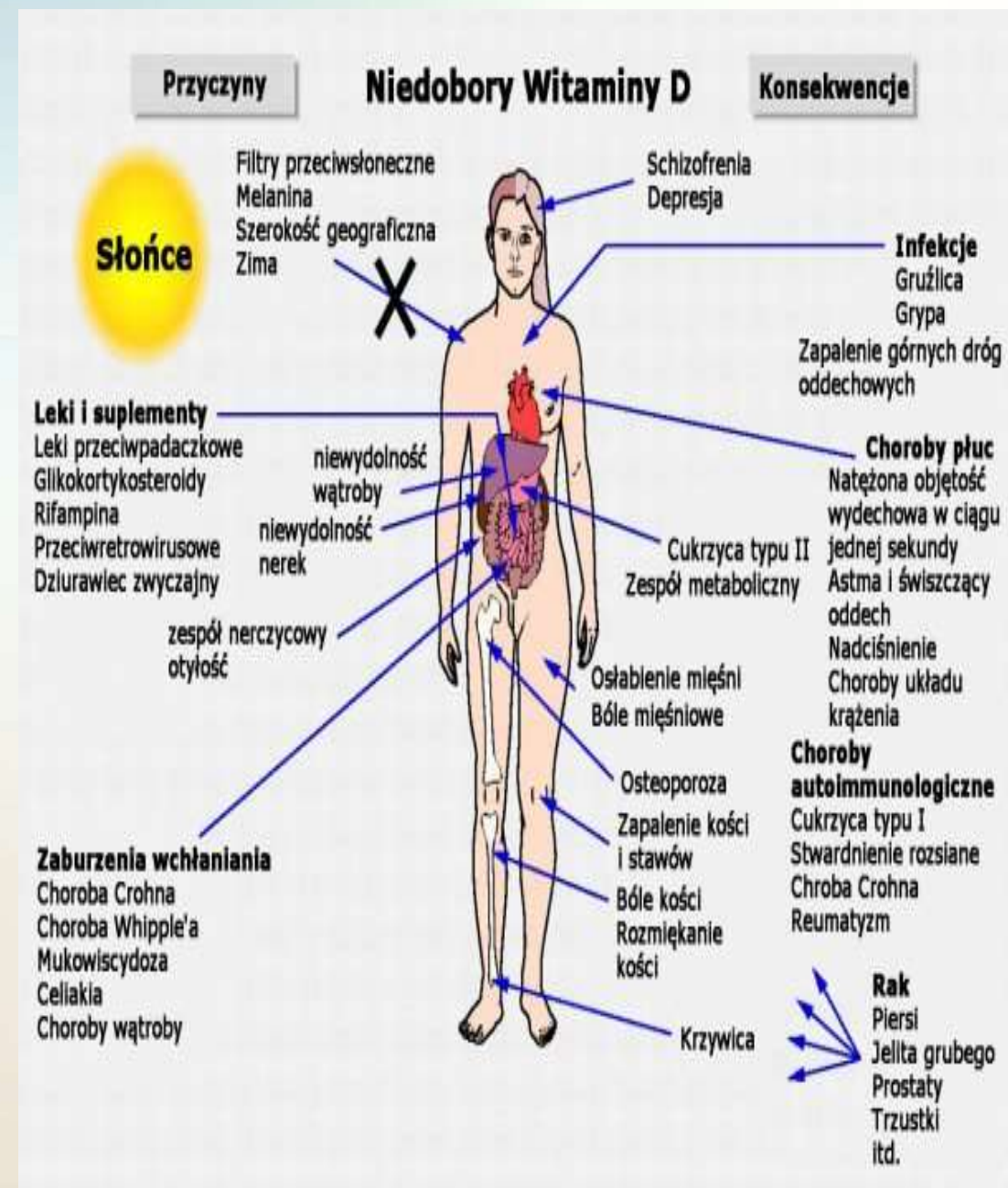
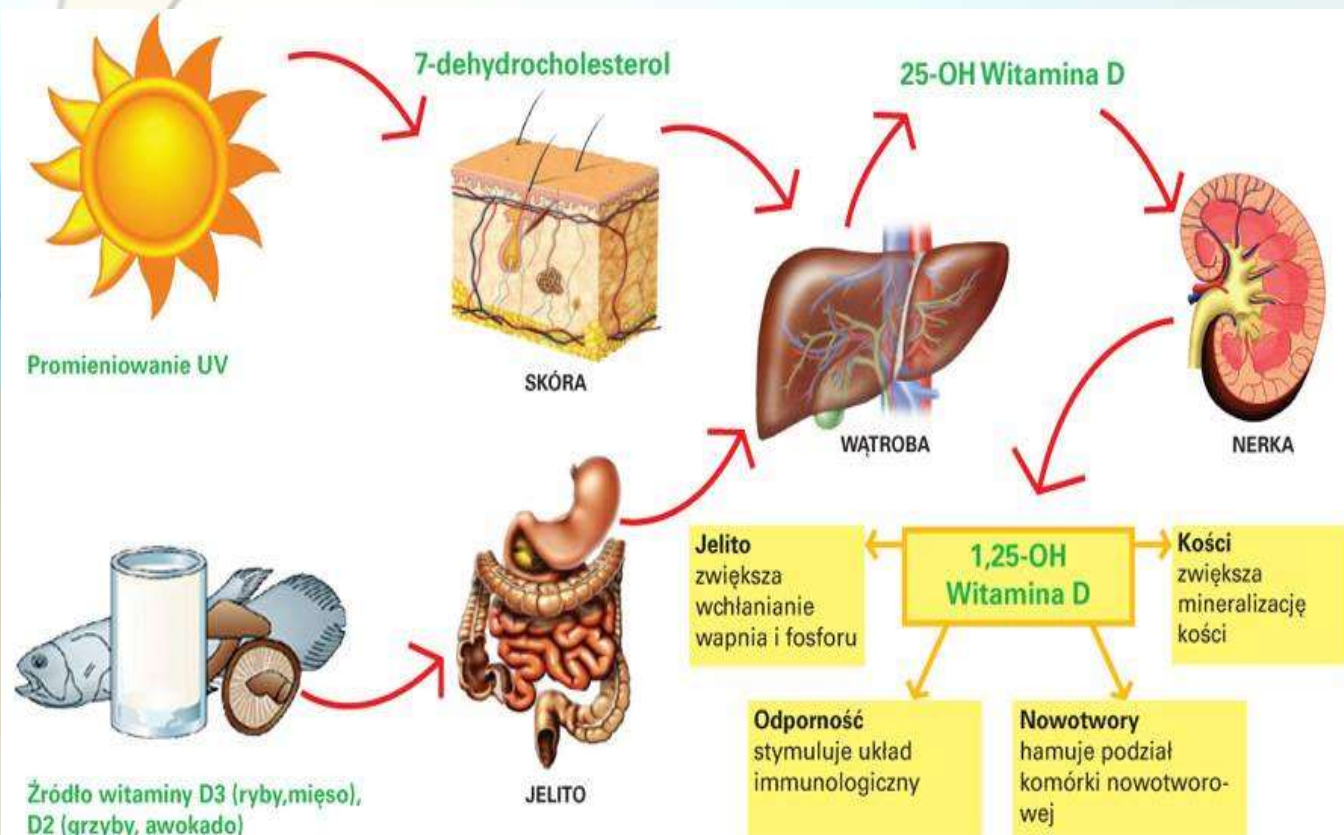
OBJAWY I ZMIANY FIZYCZNE



Co powoduje?

Niedobór witaminy D w organizmie





LECZENIE

Przede wszystkim należy skupić się na szczególnej dbałości o higienę oraz na utrzymaniu właściwego pH skóry.

W przypadku kiedy problem z nieprzyjemnym potem ma podłoże chorobowe, trzeba restrykcyjnie przestrzegać leczenia farmakologicznego odpowiednio dobranego przez lekarza.

Jeśli specjalista wykluczy przykry zapach potu spowodowany chorobą, można zacząć kurację specjalistycznymi kosmetykami dostępnymi w aptekach.

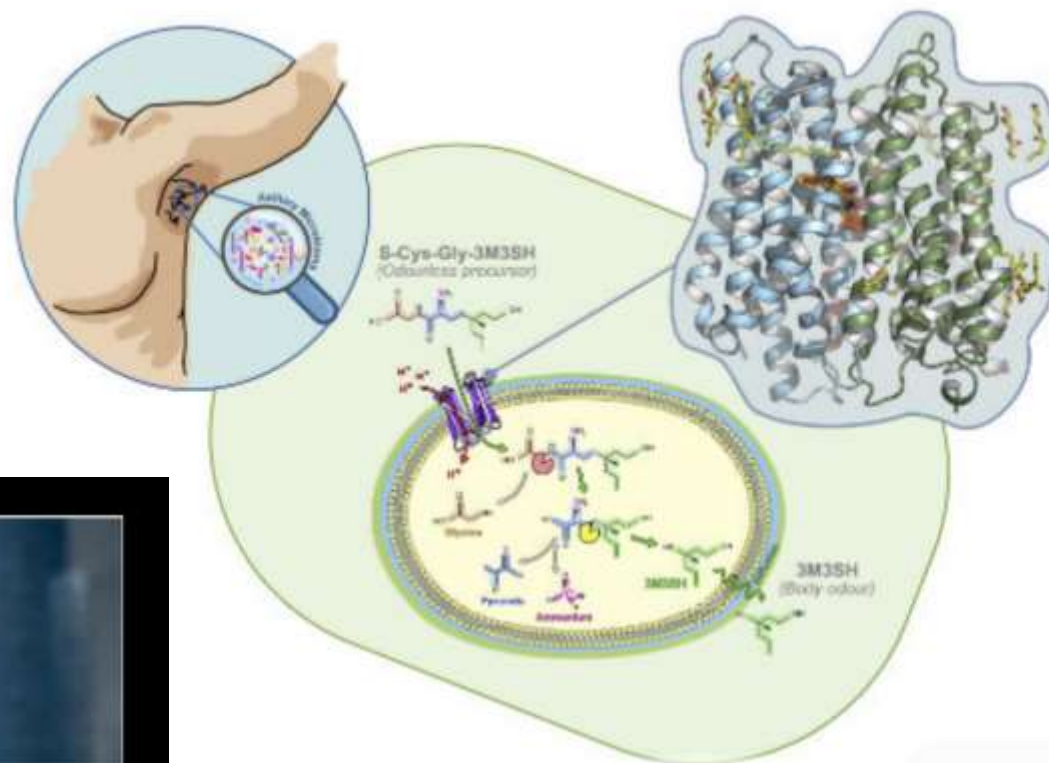
Pomocne są zarówno antyperspiranty, jak również zasyпки i pudry przeznaczone do stosowania miejscowego, niwelują brzydką woń i mają działanie antybakteryjne.

Ważne jest także stosowanie zbilansowanej diety, eliminującej wysoki poziom węglowodanów oraz tłuszczów, a także rezygnacja bądź ograniczenie używek.

Natomiast w przypadku nadmiernej potliwości, skutecznym rozwiązaniem jest zabieg laserowy, zastrzyki z botoksu, lub zabieg polegający na wprowadzeniu do tkanek skóry ładunku elektrycznego, czyli jonoforeza.

Brzydki zapach
spod pach?
Oto sposób!





Zwykły*
DEZODORANT

Zwykły dezodorant
Niezawodna ochrona

www.darmozwyczajny.pl





ZAPACH POTU

Przed włożeniem ubrań do pralki spryskaj prze pocone miejsca octem winnym - w ten sposób pozbędziesz się skutecznie zapachu potu w tych miejscach (nie każdy proszek sobie z tym radzi) dodatkowo usuniesz przyżółcenia.





Brzydki zapach

BUTÓW I STÓP

POZNAJ SKUTECZNE SPOSOBY
NA PRZEPOCONE OBUWIE!

Sklep Zamil

Obuwie na każdą porę



Los Maikelos Production

Kopciuszek
udowodnił,
że zmiana butów może
odmienić życie...



PAMIĘTAJ
O ZMIANIE OBUWIA

Skuteczne metody

NA ŚMIERDZĄCE STOPY

Skórzane buty

Noś obuwie z naturalnej skóry, które jest bardziej oddychające.

Skarpetki

Gdy stopa mocno się poci, zmieniaj skarpety nawet kilkakrotnie w ciągu dnia.

Puder/zasypka

Posypuj wkładki pudrem lub zasypką, które wchłoną wilgoć.

Peeling

Regularnie wykonuj peeling skóry, gdyż martwy naskórek może cuchnieć.

Paznokcie

Myj przestrzeń pod paznokciami i przycinaj je regularnie, by nie wydzielaty zapachu.

01.

02.

04.

03.

05.

06.

08.

07.

09.

Wkładki

Noś wkładki z cedrem lub produkty antypotne, które neutralizują zapach.

Kąpiele

Zażywaj regularnych kąpieli stóp z dodatkiem ziół, soli bądź olejków.

Dieta

Zmniejsz spożycie niektórych produktów, które mogą wywołać brzydki zapach stóp.

Mydła

Myj stopy mydłami antybakteryjnymi zawsze przed założeniem butów.

DOM
PELEN
POMYSŁÓW.pl



SODA OCZYSZCZONA



HERBATA



AŁUN



ŻWIREK DLA KOTA

www.dompelenpomyslow.pl

Sposoby na śmierdzące buty

Domowy sposób na śmierdzące buty I

Wystarczy do brzydko pachnących butów wsypać sporą ilość sody oczyszczonej, pozostawić na kilka godzin, a tuż przed włożeniem dokładnie je wytrzeć. Można wykorzystać do tego celu odkurzacz.

Domowy sposób na śmierdzące buty II

Wsadzić buty do foliowej reklamówki i włożyć je na noc do zamrażarki. Nie jest to jednak sposób dający długotrwały efekt, bo to tylko "usypia" bakterie, które są sprawcą nieprzyjemnego zapachu.

Domowy sposób na śmierdzące buty III

Wyprać buty, dodając zamiast płynu do płukania octu. Oczywiście nie każde obuwie się do tego nadaje. Jednak w przypadku tramppek sposób ten daje zadziwiające efekty!

Domowy sposób na śmierdzące buty IV

Włóż do butów skarpetki wypełnione czarną herbatą lub żwirkiem dla kotów. Zostaw przez noc.

Domowy sposób na śmierdzące buty V

Jeśli problem śmierdzących butów jeszcze was nie dotyczy, warto od razu zacząć przeciwdziałać. Przed włożeniem nowego obuwia, zwłaszcza sportowego, wystarczy zwilżyć kostkę ałunu potasowego wodą i przetrzeć nią stopy od spodu. Odczekać chwilę aż się wchłonie i powtórzyć czynność. Dzięki temu zabiegowi skończy się Wasz koszmar z zapoconymi butami i stopami.

Chemiczne metody

NA ŚMIERDZĄCE

OBUWIE

Wkładki

W cuchnącym obuwie można wymienić wkładki na produkty antypotne.

Pranie

Niektóre modele butów można prać w pralce bądź ręcznie.

Katadyn micropur

Namocz obuwie (które może być prane) w roztworze z wody oraz tabletek do uzdatniania.

01.

02.

04.

03.

05.

Spraye i kulki

Buty można regularnie odświeżać za pomocą sprayów lub kulek dezodorujących.

Alkohol

By usunąć zapach można wyłożyć wkładkę wacikami nasączonymi w alkoholu.



Sklep Kamila

