

手脚心爱出汗是哪出问题了

5 种情况提示疾病

天热、紧张时 ,以及运动后 ,手脚出汗是正常生理现象 ,但若平时总无缘无故手脚冒汗 ,可能是身体发出的警报。
《生命时报》综合多位专家观点 ,解析异常出汗背后的健康隐患。

手脚心爱出汗

身体哪出问题了

北京中医药大学中医学院教授李兴广表示 ,脾虚的人湿气重 ,比别人更容易出汗 ,特别是手和脚。这是因为人体内的湿气是往下走的 ,所以四肢尤其是脚部更易出汗。

广东省名中医、广东省中医院脾胃病科学术带头人黄穗平表示 ,中医将手脚出汗的症状称为手足汗症。中医认为 ,手足汗多与脾胃相关性很大。

脾胃虚弱

脾胃化水谷为精微(营养物质) ,并将其输送至全身。脾气旺盛 ,气血津液才能化生充足而正常输布 ,外达肌肤 ,濡养润泽皮毛。

若脾气亏虚 ,精微无法到达四肢、肌肉、毛孔 ,就会导致肌肤开阖失司、固摄乏力 ,津液失于固摄而汗泄。脾主四肢 ,故汗多由四肢而出 ,表现为手足汗症。

营卫失调

营卫之气属于人体的营养物质 ,源于脾胃生化的水谷精微。脾胃气虚 ,运转之力减弱 ,影响营卫之气的生成、运行。营卫二气一阴一阳 ,需在四肢末端交汇转换。若营卫失调 ,气血津液输布不均 ,卫气开阖功能异常 ,就会导致四肢津液外泄而为汗。

肾虚火亢

脾胃为气血运行枢纽的中轴 ,中轴不转 ,肾水不能上行滋阴 ,就会导致心火旺盛 ,心君之火不能下降温肾阳 ,则导致命门之火虚衰。

肾主水 ,肾阳虚衰就无力统摄全身水液 ,心在液为汗 ,心火亢盛 ,则迫使津液从汗而出。

上海交通大学医学院附属瑞金医院胸外科副主任医师金润森表示 ,手汗症通俗说就是手汗多 ,在无缘由的情况下手特别容易大量出汗 ,主要是由于交感神经过度兴奋引起的一种自己不可控制的局限性多汗症。

发病一般从儿童青少年时期开始 ,不少人不仅仅是手出汗多 ,脚底、腋下、头面部、腹股沟等部位也容易多汗。

临床上主要可分为原发性手汗症和继发性手汗症两种 :原发性手汗症是一种植物神经功能紊乱性疾病 ,是亚热带地区年轻人常见的植物神经功能性疾病。主要表现为不受外界温度影响的双侧手掌多汗。

轻度手汗症是手掌略微潮湿 ,中度手汗可以浸湿一只手帕 ,重度患者手上汗液会一滴滴地往下流。

手汗症的这些症状都是双手对称出现的 ,并且可以发生在任何季节 ,在焦虑、恐惧和紧张等情况下 ,症状还会加重(如图)。

继发性手汗症可由甲亢、更年期综合征、精神障碍、内分泌治疗期间等因素引起。

如果症状不是很严重 ,大可不必过于关注。随着年龄增长 ,病情会有所缓解。可勤擦手 ,出门带包纸巾 ,不要总想着手会出汗 ,遇到紧急情况时不要过于焦躁 ,也能缓解手汗症。



Wet hands
湿润手掌



Soaked & dripping hands
湿润且有汗滴滴落



Soaked & very dripping hands
湿润且有大量汗珠滴落



这些 出汗 也是疾病信号

首都医科大学附属北京中医医院针灸科副主任医师张帆表示 ,出汗是中医诊断疾病的一种重要体征。

导致出汗的原因很多 ,如天气炎热、穿衣过厚、饮用热汤、情绪激动、劳动奔走等 ,但若排除上述外界因素影响 ,出汗超出正常者 ,就是异常出汗 ,除了上述提到的手足汗 ,还有以下几种 :

自汗

白天常出汗 ,活动后出汗更多 ,称为自汗。这类出汗是由于自身卫气不足 ,毛孔关闭不严 ,哪怕待着不动 ,也会汗流不止。

体弱多病、易感冒、面色苍白者 ,属于气虚自汗 ,病因主要在于心肺。伴有怕冷、肢体不温症状 ,属于阳虚自汗 ,多由脾肾阳气不足造成。

盗汗

夜晚睡觉时出汗多 ,醒来后汗

止 ,就像强盗一样 ,昼伏夜出 ,被形象地称为盗汗。

若伴有午后低热、两颧发红、手足心发热、消瘦 ,属于阴虚内热盗汗 ,一般多见于阴虚火旺、久病之人 ,尤以肺结核患者最多见。

头汗

主要以头部、颈部、前额部出汗为主 ,常伴有口臭、小便色黄等症状。这类人群可能是湿热体质 ,平时喜食肥甘厚味 ,还有的人脾气火爆。

心胸汗

又叫 劳心汗 ,汗出于心窝或两乳之间。如果心胸位置出汗过多 ,可能是平常比较劳累、操心较多 ,导致心气相对不足 ,多见于心脾两虚、心肾不交的人群。

上述出汗的时间和位置可能透露着身体存在亏虚 ,下面的异常出汗

则可能 要命 。

大汗和战汗

中医认为 ,大汗伤寿 ,现代医学也不建议我们经常 大汗淋漓 。如果全身汗多不止 ,且伴有高热、烦渴等症状 ,提示疾病可能处于危重阶段 ,且病因较为复杂。

如出现胸闷明显合并大汗淋漓时 ,要警惕是不是冠心病、心绞痛发作 ,甚至可能是要发生心衰或心肌梗死。而当糖尿病患者发生低血糖时 ,也会表现为周身大汗、面色苍白、浑身无力等症状。

战汗是一种特殊的汗证 ,多见于各种传染病的初、中期。是热性病过程中正邪抗争的一种表现。

如战汗后热退 ,脉静身凉 ,表示元气恢复 ,是一种好现象。若汗出后四肢冰冷、烦躁不安 ,说明正气在虚弱下去 ,可能是危重症候。

夏季适当出汗更养生

中医认为 ,夏季阳气浮于体表 ,适当出汗有助于把体内热气蒸腾出来 ,促进身体新陈代谢。适当出汗不仅让人感觉舒服 ,还是 天然补药 ,增强自身免疫力 ,提高身体抗病毒、抗菌能力。

主动出微汗

上午10点前或下午5点后到户外进行快走、慢跑等有氧运动 ,让身体微微出汗 ,避免过度运动。

不宜运动的人可在上午9-10点或下午4-5点 ,晒20-30分钟太阳 ,或睡前2小时用40度左右温水泡脚 ,进行适当排汗。

及时补水

夏季出汗量大 ,不要等到口渴时才喝水 ,要养成定时主动饮水的习惯。

我国膳食指南建议 ,成年男性每天饮水1700毫升 ,成年女性1500毫升。

饮水量可根据自身情况进行调整 ,比如运动、户外作业、气温高时 ,可以多喝一些水 ,但不要喝冰水。

不要贪凉

给身体主动出汗的机会 ,不要长时间待在空调房 ,不是特别闷热时 ,建议关掉空调和电扇。刚从冰箱取出的饮料、水果 ,建议常温下放置15分钟再食用。

饮食宜清淡

夏季炎热 ,宜清淡饮食 ,食用辛辣刺激、肥甘甜腻的食物 ,更容易大量出汗 ,损伤脾胃。建议合理膳食 ,补充水分和维生素。多吃果蔬 ,适当

喝一点酸味饮料。

警惕异常出汗

夏季也是心梗和中暑的高发期 ,两者发生时通常有异常出汗症状 ,要学会清楚辨别。

心梗发作 ,出汗部位集中在脖子、额头、手脚心 ,皮肤温度相对较低 ,即俗称的 冷汗直冒 ,但中暑出汗部位较多 ,以前胸后背和额头为主 ,皮肤温度相对较高。

有人天生汗腺发达 ,即使出汗多也不必惊慌 ,只要不伴有其他疾病、异常症状 ,更无任何身体不适 ,就不是疾病征兆。

(来源 : 生命时报 微信公众号《手脚心爱出汗是哪出问题了?5种情况提示疾病》)