

# A verejtékezés, izzadás folyamata

## A verejtékezés, izzadás folyamata

A verejtékezés, izzadás a test hőmérsékletét szabályozó folyamatok meleg által aktivált mechanizmusa, melynek segítségével fokozódik a test hőleadása. Tehát az izzadás egy természetes folyamat, ami a nyári melegben normális alkalmazkodási reakciója szervezetünknek.

A verejtékezés során a hőleadás a víz elpárologtatásával történik. A víz elpárologtatásakor a környezetből hő távozik (1 gramm víz elpárologtásakor 2,5 kJ hőmennyiség). Így a verejtékezéssel hűti magát az emberi szervezet.

Bizonyos mennyiség folyamatosan párolog, de meleg környezetben vagy erőteljes izommunka során a verejték elválasztással akár az 1600 ml/óra értéket is elérheti az izzadással leadott vízmennyiség. Ezt a mennyiséget a környezet hőmérséklete, páratartalma, fizikai aktivitásunk, egészségi állapotunk határozza meg, tehát a vízháztartásunkat szükségleteitől független tényezők. Ezért nagyon fontos ennek a folyadékmenységnek a pótlása. Tehát nagy melegben, intenzív fizikai aktivitás esetén a fokozott folyadékleadás miatt nagyon figyeljünk oda a megfelelő folyadékbevitelre.

Az emberi bőrben kétféle verejtékmirigy van:

1. az apocrin verejtékmirigyek a faggyúmirigyekkel fejlődéstanilag rokonok, ugyancsak a szőrtüszőkbe torkollnak, de csak a következő helyeken fordulnak elő: hónalj, emlőudvar, emlőbimbó, szeméremdomb, gáttájék, végbélnyílás környéke, külső hallójárat, szemhéj, hajas fejbőr. Váladékuk lúgos vegyhatású, baktériumok hatására könnyen bomlik, fertőződik, ilyenkor kellemetlen szagú folyadékká válik.

2.az eccrin verejtékmirigyek a bőr irha rétegének mélyéből futnak a bőr felszínére és apró nyíláson át szabadon ürítik folyadékukat. Az egész testfelszínen előfordulnak, legsűrűbben a tenyereken, talpakon és a homlokon. Működésüket az idegrendszer befolyásolja. Váladékuk savanyú vegyhatású, fő funkciójuk a hőszabályozás, de biztosítják a savköpeny kialakulását, így a bőrbe jutott mikróbák elpusztítását is (baktericid hatású).

Ajánlott Forever termékeket ide kattintva tudja megtekinteni, megvásárolni.

További információk a test hőmérsékletét szabályozó mechanizmusaival kapcsolatosan ide kattintva tekinthetőek meg.  
További információk a folyadékfogyasztással kapcsolatosan ide kattintva tekinthetőek meg.