

بسم الله الرحمن الرحيم

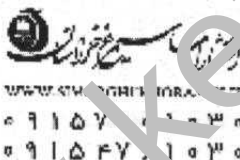
رایحه‌های نامطبوع بدن

سمیه حقیقت خواه

انتشارات سیمرغ خراسان

سرشناسه :
عنوان و نام پدیدآور :
مشخصات نشر :
مشخصات ظاهری :
شابک :
وضعیت فهرست نویسی :
موضوع :
موضوع :
موضوع :
موضوع :
موضوع :
بندی کنگره :
رده بندی دیوید :
شمارة کتاب :

بوی بدن
 Body odor
 عرق بدن
 Perspiration
 بهداشت
 Hygiene
 QP458/ح 1397
 ۶۱۲۱۸۶۷
 ۵۲۴۵۵-۸



نام کتاب: رایحه های نامطبوع بدن
گردآورنده: سمیه حقیقت خواه
ناشر: انتشارات سیمرغ خراسان
ویراستار: زهرا یاقوتی نیت
طراح جلد و صفحه آرا: جواد حقیقت
نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۷
قطع: رقعی
تیراژ: ۱۰۰۰
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۱۳-۴۰-۶
قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

۵	 مقدمه
۹	 رایج‌های نامطبوع بدن
۹	 دلایل بد بو شدن بدن چیست
۹	 چرا بوی بدن برخی افراد همیشه نامطبوع است؟
۱۰	 چرا عرق تن بعضی از آدم‌ها بوی بدی می‌دهد؟
۱۱	 چرا آب‌کرین فقط در زیر بغل و کشاله‌ران وجود دارند؟
۱۱	 غدد پوکرین فایده‌ای هم برای انسان دارند؟
۱۲	 این دندورات‌ها چگونه باعث کاهش بوی بد بدن می‌شوند؟
۱۳	 برای پیشگیری از عفونت رفتن پا هم راهی وجود دارد؟
۱۴	 چرا عرق بدن افراد اصلاً بدبو نیست؟
۱۵	 غذاهای تند
۱۶	 برنامه غذایی کم کربوهیدرات
۱۶	 عدم شستشوی لباس‌ها به اندازه کافی
۱۶	 مکمل‌های روغن ماهی
۱۷	 استفاده ناکافی از نخ دندان
۱۷	 نبوشیدن جوراب
۱۷	 آلرژی و عفونت‌های سینوسی
۱۷	 استفاده از داروهای خاص
۱۸	 مصرف زیاد گوشت قرمز
۱۸	 بارداری
۱۸	 یائسگی
۱۹	 بوی ترشحات زنانه
۱۹	 انتخاب ضد عرق مناسب
۲۰	 آشنایی با درمان‌های خانگی برای بوی عرق بدن
۲۴	 عوامل پیدایش بوی بد بدن
۲۵	 بوی بدن مردها تندتر است
۲۹	 ده دستورالعمل برای رفع بوی عرق
۳۱	 دلایل بوی بد بدن و روش‌های درمان آن
۳۴	 بوتاکس
۳۴	 لیپوساکشن

۳۵	عمل جراحی
۳۶	فهرست
۳۶	درمان‌های خانگی
۳۷	عوارض
۳۷	بوی بدن شما نشانه چیست؟ این علائم را جدی بگیرید
۳۸	تنفس بدبو نشان دهنده این بیماری خطرناک
۳۹	بوی بدپا نشانه‌ای خطرناک از حمله عوامل بیماری‌زا به بدن
۳۹	دفع بدبو زنگ خطر بیماری‌های دستگاه گوارش
۴۰	روی تپد ادرار نشان دهنده عفونت حاد مجاری ادراری
۴۰	بدن دهان، آینه تمام نمای سلامت بدن
۴۱	از بین بردن بوی بد بدن با ۱۰ روش ساده خانگی
۵۰	هالیتوز: بوی بد بدن و بینی
۵۲	عوامل مرتبط با ایجاد هالیتوز
۵۳	عوامل و آسیب‌های
۵۳	الف- علل غیر پاتولوژیک
۵۵	داروهای ایجادکننده هالیتوز
۵۶	ب- علل پاتولوژیک
۶۱	ارتباط هلیکوباکتریلوری با هالیتوز
۶۳	عوامل مربوط به دستگاه گوارش موثر بر ایجاد هالیتوز
۶۵	بیماری‌های سیستمیک تولیدکننده هالیتوز
۶۵	ج- بیماری‌های روانی
۶۶	بررسی آزمایشگاهی هالیتوز
۶۷	ارزیابی هالیتوز
۷۷	بوی بد بدن که هرگز نباید نادیده گرفته شوند!
۷۷	بوهای بد بدن که نشانه بیماری‌های خاصی هستند
۷۷	۱. بوی دهان میوه‌ای می‌تواند نشانه دیابت باشد
۷۹	۲. پای بدبود نشانه پای ورزشکاری
۸۰	۳. بوی بد مدفوع نشانه‌ای از عدم تحمل لاکتوز است
۸۱	۴. بوی شدید ادرار نشانه‌ای از عفونت ادراری است
۸۲	۵. بوی بد دهان در اثر آینه خواب
۸۴	حرف آخر
۸	منابع مطالعاتی

مقدمه

بدن انسان بسیار هوشمند است و در اکثر اوقات با نشانه‌هایی ابتلا به برخی از بیماری‌ها را به فرد نشان می‌دهد، به همین دلیل باید نسبت به وضعیت سلامتی خود بسیار دقیق باشید.

رایحه‌های نامطبوع بدن به خاطر تعریق یا خوردن مواد غذایی تند مانند سیر یا پیاز رخ نمی‌دهد بلکه در برخی موارد نشانه ابتلا به بیماری‌های خطرناکی است و بنابراین هرچه سریعتر آن می‌تواند به فرد و پزشکان برای کنترل بیماری کمک کند.

بوی عرق بدن افراد به نوعی خود یک بیماری محسوب نمی‌شود بعضی اوقات افرادی که مشک تعرق دارد ممکن است متوجه نباشند که بوی بدن آنها دیگران را اذیت می‌کنند.

بوی بدن از ترکیب عرق و باکتری حاصل می‌شود. البته عرق به نوبه خود کاملاً بی‌بوست. این باکتری است که با عرق بدن مخلوط شده و چنین بوی زننده‌ای را به وجود می‌آورد بدن ما دو نوع عرق اپوکرین و اکرین ترشح می‌کند. عرق اکرین برای پایین آوردن درجه حرارت بدن ما، مثلاً هنگام ورزش یا زمانی که هوا خیلی گرم است، کاربرد دارد. این نوع عرق در همه قسمت‌های بدن به طور یکنواخت ترشح می‌شود و بی‌بوست. اپوکرین نوع ویژه‌ای از ترشحات بدن است که در محل‌های مخصوصی مثل زیر بغل، کشاله‌های ران، دست‌ها، و پاها ایجاد می‌شود. این نوع عرق است که دلیل

پیدایش آن بوی تند و زننده است ولی این هم مثل اکرین کاملاً بی بوست و حاوی چربی و پروتئین است باکتری هایی روی بدن ما وجود دارد که از عرق آپوکرین تغذیه می کنند. وقتی این عرق را مصرف کرد، همان کاری که سایر موجودات زنده پس از غذا خوردن انجام می دهند، از او نیز سر می زنند، بله، غذا را دفع می کند. و این بوی زننده و منزجر کننده از اینجا ناشی می شود. واقعاً، باکتری ها عمل دفع غذا را دقیقاً مثل ما انجام نمی دهند آنها یوندها شیمیایی را می شکنند. اما از عرق ما تغذیه می کنند و همین باعث بوی زننده و جاذبش آور می شود. ، غدد عرق در پوست انسان باعث تعریق بدن در همه ای گرمی ها در فعالیت های شدید می شوند. مایع مترشح از غدد آپوکرین هم حاوی مواد پروتئینی، مواد قندی و چربی هاست و ترشح این مواد زمینه را برای رشد برخی باکتری ها روی پوست فراهم می کند. این غدد برخلاف غدد اکرین، پراکندگی یکسانی در بدن ندارند و تجمع آنها در برخی نواحی مانند زیر بغل و کشاله ران بیشتر است. همین دلیل بوی نامطبوع بدن نیز در این نواحی بیشتر حس می شود

یکی از دلایلی که بعضی مردها عرق تندتری دارند، ممکن است میزان بالاتر تستوسترون بدنشان باشد، چون میزان تستوسترون در تولید ترشح عرق بدن بسیار تعیین کننده است. یکی دیگر از دلایل این است که برخی مردها به نظافت خود زیاد اهمیت نداده و به اندازه ی کافی استحمام نمی کنند. باتوجه به اینکه خانم ها معمولاً خیلی بیشتر به نظافت خود اهمیت می دهند، می توان

نتیجه گرفت که چرا بوی بدن خانمها به تندی بوی بدن آقایان نیست در بدن مردان میانسال ماده ای به نام نونیال تولید می شود که بوی بد بدن را شدت می دهد، اما در خانم ها نیز دقیقاً به اندازه آقایان این ماده تولید می شود، پس باز هم به مسئله بهداشت آقایان برمی گردیم برخی مردها طبیعتاً ناچار به وژولیده هستند. برایشان تفاوتی نمی کند که لباسی را که یک هفته می دارند پوشیده اند، دوباره بر تن کنند. بله، شستشو و پاکیزگی لباسها در خصوص بوی بدن بسیار مهم است. حتی اگر بدنشان نیز تمیز باشد، اگر لباسهایشان تمیز نباشد، باز هم بدنشان بوی بدی متصاعد خواهد کرد یکی دیگر از دلایلی که بدن مردان نسبت به زنان بوی تندتری دارد می تواند به فعالیت جسمی بیشتر آنها برگردد. زن ۱۸ ساله در مقایسه با مردان، زندگی آرامتر و کم فعالیت تری دارند. به علاوه زنان خیلی کمتر به ورزش و فعالیت های شدید جسمی می پردازند. مردان ورزشکار طبیعتاً بسیار بیشتر از سایرین عرق می کنند و به همین ترتیب احتمال اینکه بدنشان بوی تند از خود متصاعد کند، بیشتر است.

سمیه عقیبت خواه - ۱۳۹۷