



Антиперспирант – косметическое средство, его используют для борьбы с интенсивным потоотделением. Женщины черпают информацию о нём из рекламных телевизионных роликов. Их сюжеты просты, банальны и похожи друг на друга: эффектная красотка выходит из душа, легко и ловко наносит антиперспирант и буквально выбегает из дома, спеша по своим делам. Такая реклама оказывает женщинам медвежью услугу – при таком применении антиперспирант не работает эффективно. Полезной информацией с читательницами интернет-журнала «Волхва» делится специалист по лечению гипергидроза, кандидат медицинских наук Алексей Тарасов.

Антиперспиранты выпускаются в виде стика, геля, крема, спрея, пудры. Использовать антиперспирант рекомендуется только там, где это действительно необходимо: в области подмышек. Если нанести это средство гигиены на всё тело, то нарушится терморегуляция, что грозит проблемами со здоровьем. По сравнению с дезодорантом, который всего лишь маскирует неприятный запах, антиперспирант действует более эффективно.

Наносите антиперспирант на кожу тонким слоем на ночь. Непривычно? Зато отлично действует! Дело в том, что в подмышках находятся особые смешанные потовые железы – экрино-апокриновые. Экриновые железы выделяют пот, а апокриновые – запах. Антиперспирант механически затыкает протоки потовых желез, которые поздним вечером и ночью не функционируют. Протоки потовых желез закрываются, процесс потоотделения уменьшается. Если нанести антиперспирант вечером, то на сухой коже он моментально высыхает. Поэтому в течение следующего дня подмышки будут сухими, а на одежде не останется пятен.

Пользоваться антиперспирантом утром сразу после душа бессмысленно. Средство попадает на влажные подмышки и просто смывается, да и потовые железы уже активно работают. Если нет возможности воспользоваться антиперспирантом вечером, то утром после душа хорошенько просушите подмышки при помощи полотенца, дополнительно можно воспользоваться феном, переключив подачу воздуха в режим комнатной температуры. Затем на абсолютно сухую кожу нанесите антиперспирант.

Если для того, чтобы чувствовать себя уверенно вам хочется пользоваться антиперспирантом утром (трудно отказаться от многолетней привычки, доведённой до автоматизма), то делайте это. Но тогда для того, чтобы добиться от антиперспиранта максимального эффекта и надёжной защиты, наносите его дважды: утром и поздним вечером.

В средствах массовой информации довольно долго активно муссировались слухи о том, что вещества, содержащиеся в антиперспирантах, провоцируют рак молочной железы и болезнь Альцгеймера. Однако эта информация не подтверждена серьёзными научными исследованиями.

Антиперспирант у людей чувствительных может вызвать аллергическую реакцию – раздражение, зуд, гидраденит. Немедленно откажитесь от применения такого средства. Другие средства защиты от пота также могут вызвать проблемы у таких людей, поэтому в подобных ситуациях лучше не экспериментировать, а обратиться за помощью к дерматологу.

Многие производители косметики и средств гигиены выпускают антиперспиранты, выбор очень большой. Помочь борьбе с избыточным потоотделением поможет не только правильное использование антиперспиранта, но и соблюдение простых правил, которые изложены в заметке [«Борьба с потом»](#).

*Рекомендации специалиста записала Вера Афанасьева*