

夏天总出虚汗是什么原因

警惕4种病

夏季来临,气温不断攀升,人们出汗也越来越多。虽然出汗是一种正常现象,但如果你出的汗是“虚汗”,则要提高警惕了。中医认为,出虚汗是人们体虚的表现。其实,除了体虚外,低血糖、甲亢、心血管疾病、更年期综合症等身体疾病也是出虚汗的原因。



如何判断虚汗?

天气炎热,运动过后,人体都会大量出汗,帮助散热。但如果你不活动也会出汗,或者稍微活动一下就大汗不止,并且还伴有怕冷、乏力、饮食不佳、头晕、气短等症状,就可能是出虚汗了。此外,晚上睡觉出汗较多,醒来自止的现象也属于出虚汗,中医上称之为“盗汗”。

总出虚汗是什么原因

夏天总出虚汗是什么原因?年轻人出虚汗,大都是由于体虚导致的。现代人工作、学习压力大,精神长期处于紧绷状态,加上缺乏体育锻炼,作息又不规律,很容易导致体虚,进而出现冒虚汗的现象。

对于体虚的人来说,如要减少出虚汗的症状,除了要为自己减压之外,还应该注意饮食习惯和作息习惯,并通过长期中强度的锻炼进行改善和调理。

4种疾病或是出虚汗的原因

总是出虚汗,除了可能是体虚外,还有可能是身体某些疾病的征兆,我们必须提高警惕!

低血糖

出虚汗是低血糖患者的常见症状,除了冒虚汗外,低血糖病人发病时还会伴有心跳加快、颤抖、恶心、眩晕、乏力、视力模糊等症状。

甲亢

甲状腺功能紊乱常有夜间盗汗的症状出现,这主要是因为患有甲亢的人新陈代谢

较快,容易怕热、多汗,此外,甲亢病人还会有心率增快、心慌心悸、身体消瘦、眼球突出、难以入睡等身体表现。

心血管疾病

生活中,心脏病患者在疾病发作前,都会满头大汗、脸色苍白、痛苦不已。若经常出虚汗,有可能是心力衰竭、高血压、心肌梗死等心血管疾病的征兆。心脏出现问题时,由于体循环淤血,导致周围血液回流受阻,毛细血管压力增高,液体渗出,从而出汗较多。

更年期综合症

50岁左右是女人的更年期,由于身体亏血,更年期的妇女会有出虚汗、潮热等身体症状,并且在情绪上还会表现得异常躁动、压抑。

通过以上介绍,相信你已了解了总出虚汗的原因。总而言之,适当出汗对人体健康大有好处,但如果经常出虚汗,或出汗异常,就应及时到医院排查疾病,以免错过治疗时期。另外,夏天经常出虚汗还可以结合自己的体质,选择合理的药膳进行调理,以减轻出虚汗症状。