11 معلومة عامة لم تكن تعرفها عن التعرّق

إن صحتك ومشاعرك ونظامك الغذائي يمكن أن تغير تركيبة العرق الخاص بك – ولكن بصمة العرق الخاصة بك فريدة من نوعها.

1. يتألف من حوالي 99 في المئة من المياه، والعرق يتبخر على سطح البشرة، ليقوم بتبريد الجسم ومنع ارتفاع درجة حرارته.
2. إفرازات العرق تساعدك بطرق أخرى أيضاً. وتحتوي على مادة الـ"درمسيدين"، وهي مضادات حيوية التي تبدو أنها تنظم نمو البكتيريا على البشرة ويمكن أن تكافح العدوى.
3. لا يتعرّق البشر بالكمية ذاتها على حد سواء. يتعرّق الرجال بكمية ضعف تعرّق النساء، وكلا الجنسين يتعرقان بشكل أقل مع التقدم في السن.
4. بعيداً عن البشر، وإن الخيول هي إحدى الثدييات القليلات التي تعدّل درجة حرارة جسمها من خلال التعرق. يحتوي عرق الحصان على نسبة عالية من مادة "لاثيرين"، وهو البروتين الذي يساعد الماء في السفر عبر العرق من الجلد، حتى الهواء، حيث يمكن أن يتبخر ويحافظ على برودة الحيوانات.
5. في الواقع، تنتج أفراس النهر عرق أحمر اللون، والذي يعمل كمضاد حيوي وواقي من الشمس.
6. إذا كان لون عرقك أحمر ولم تكن فرس النهر، قد يكون لديك حالة نادرة تسمى "تعرق مدمى". تتمزق الأوعية الدموية وتدخل في الغدد العرقية في الأفراد المتضررين، مما يسبب لهم أن يتعرّقون دماء في الواقع.
7. حالة نادرة أخرى، واسمها "تعرق ملون"، تسبب بأن تتعرق البشرة عرق برتقالي وأزرق اللون أو غيرها. في حين أن الحالة يمكن في بعض الأحيان أن تعزى إلى تناول بعض الأدوية، والسبب في كثير من الأحيان لا يزال لغزاً لدى أشخاص أصحاء.
10. من الواضح جداً لماذا تختلف رائحة عرق الأصحاء في كثير من الأحيان عن عرق المرضى. يبعث الجسم المركبات العضوية المتطايرة بحسب الحالة الأيضية، والتي يمكن أن تتغير عند

وجود المرض أو الإصابة.

11. ويمكن الكشف عن التليف الكيسي عبر إجراء اختبار العرق. عند وجود الصوديوم والكلوريد بشكل أكثر تركيزاً في عرق، يبيّن ذلك أن الأفراد يعانون من هذه الحالة.