



## ما هي أكبر كمية عرق يمكن أن يفرزها الإنسان؟



يعتمد ذلك على الحجم واللياقة البدنية وكمية الماء التي شربها. لكن من الممكن لشخص أن يتعرق ما مقداره دلاء كاملة قبل أن يصاب بضربة حر فيغمى علينا.

هناك حوالي 3 ملايين غدة عرقية في الجسم البشري، وأعلى نسبة منها توجد في راحة يدينا. والشخص العادي يتعرق حوالي 0.7 إلى 1.5 لتر في الساعة حين يتمرن بشكل شديد.

الأشخاص الفاعلون يتعرقون بما مقداره 1.5 إلى 1.8 لتر في الساعة، في حين أن عدائي السباق الثلاثي رياضة أشبه بالماراثون، يبدأ بالسباحة ثم ركوب الدراجات، وينتهي بالجري) يمكنهم إنتاج حوالي 4 لترات في نفس المدة الزمنية.

ويقول خبير فيزيولوجيا التمرن في جامعة جيلف في أونتاريو، لورانس سبرايت، بأنه وبعد أن نفقد ما بين 3 و5 في المئة من وزن جسمنا، فإن عملية التعرق تصير أبطأ.

بينما أثبت لورانس أرمسترونغ خبير فيزيولوجيا التمرن، بأن جسم الإنسان يواصل التعرق مهما قلت نسبة السوائل فيه. وما استمرت المهاد (Hypothalamus) في إرسال إشارات عصبية لغدد التعرق، فإننا سنواصل التعرق. وفي حالة توقف التعرق فإن ذلك إنذار خطير.

وإن تجاوزت حرارة جسدنا 40 درجة سلسيوس فإن الجسد يبدأ في الاحترار لدرجة تجعل بروتيناته تفسد. ويصف سبرايت ما يحدث آنذاك قائلاً بأن الأغشية الجلدية تفقد سلامتها فتبدأ بالتسريب. وتقوم الأمعاء آنذاك بتفريغ البكتيريا لمجرى الدم، فيصاب الجسد بالصدمة. وآنذاك سيكون قد أغمي علينا، أو حتى دخلنا في مرحلة غيبوبة. والهدف الأساسي من التعرق هو الوقاية من كل ذلك، من خلال الحفاظ على حرارة الجسد في مستويات طبيعية.

المصادر: [1](#) [2](#)