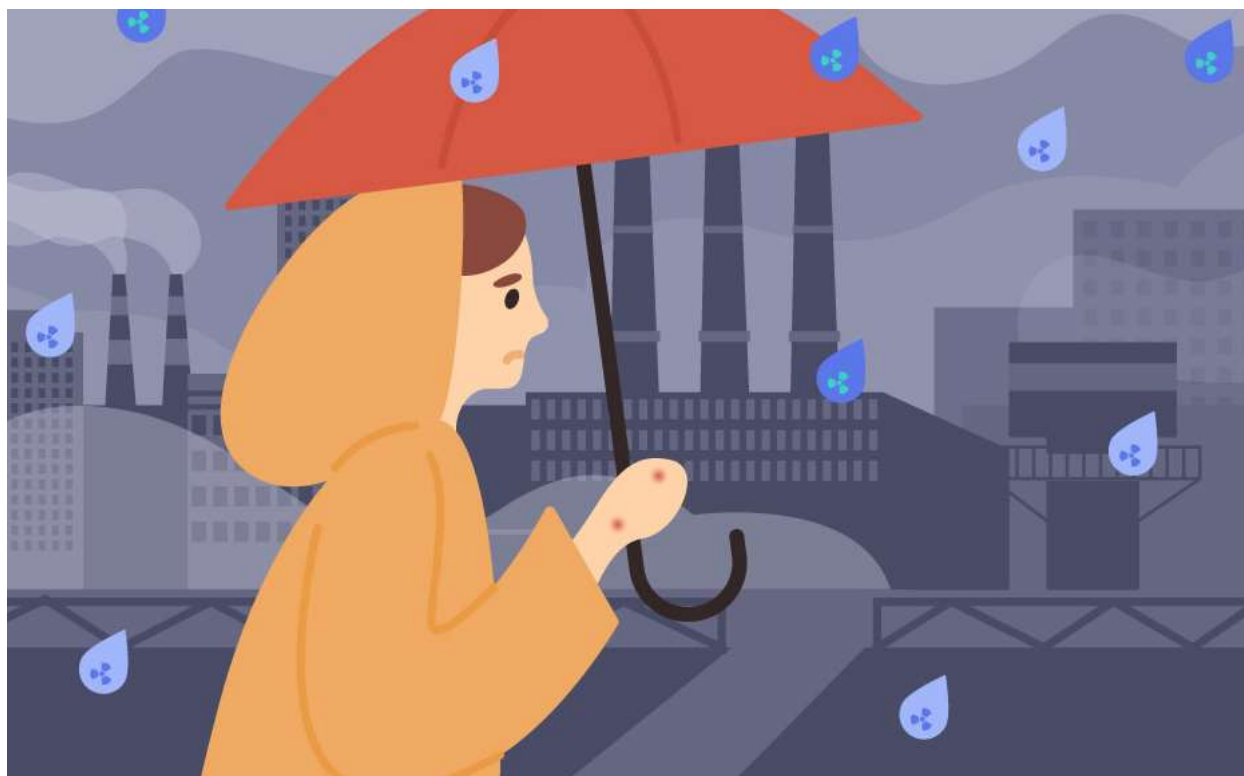




บทความออนไลน์

เจอฟนจระวัง เพราะโรคผิวหนังเหล่านี้อาจทำร้ายคุณได้

หน้าฝนในประเทศแถบเส้นศูนย์สูตรที่มีภูมิอากาศร้อนชื้น ดังเช่นประเทศไทย บางครั้งเรารู้สึกดีใจที่ฝนมา เพราะเธอช่วยลดอุณหภูมิหลังจากหน้าร้อน ทำให้เรารู้สึกเย็นสบายขึ้น แต่การสัมผัสฝนบ่อย ๆ อาจเกิดภาวะอับชื้น จะทำให้เกิดโรคผิวหนังตามมาได้ ส่งผลให้นอกจากอากาศจะไม่เป็นใจแล้ว ยังมีอาการต่าง ๆ ตามมาอีก



ฮ่องกงฟุต

ฮ่องกงฟุต เป็นคำเรียกที่ใช้กันยาวนานหลายทศวรรษ กล่าวคือ กลุ่มโรคผิวหนังที่เท้า เกิดผื่นแดง คันที่บริเวณผิวหนังระหว่างนิ้วเท้า บ้างมีน้ำใส ๆ ออกจากผื่นเหล่านั้น โรคนี้เป็นโรคผิวหนังอักเสบที่เกิดจากการที่ผิวหนังบริเวณเท้าสัมผัสความชื้นนาน ๆ ไม่ว่าจะเดินย่ำน้ำในฤดูฝน การอาบน้ำบ่อย การที่ใส่รองเท้าอับ การถูกน้ำบ่อย ๆ ทำให้ผิวหนังสูญเสียความชุ่มชื้นที่มีตามธรรมชาติ ทำให้ผิวหนังเริ่มลอก ถลอก ถ้าเป็นมากก็จะมีอาการติดเชื้อร่วมด้วย ทำให้เกิดผิวหนังอักเสบตามมา

โดยทั่วไปความเข้าใจของคนไทยเมื่อเห็นผื่นขึ้น เราก็จะยิ่งอาบน้ำหรือฟอกสบู่ ขัดถูมากขึ้น ซึ่งเป็นพฤติกรรมให้ผื่นผิวหนังกำเริบ และอาการแย่ลงได้ หากพบคุณหมอมักจะมียารักษาโรคเหล่านี้ให้ แนะนำให้งดฟอกสบู่ หลีกเลี่ยงไม่ทำให้เท้าอับชื้น พยายามโดนน้ำให้น้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ งดการแคะแคะเกา เพราะจะทำให้โรคเป็นมากขึ้น

เชื้อราในร่มผ้า

อันที่จริงแล้วเชื้อราไม่ได้ขึ้นกันง่าย แต่ถ้ามีการอับชื้นนาน ๆ หรือร่างกายอ่อนแอ มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ซึ่งเป็นโรคที่มีน้ำตาลในกระแสเลือดสูง ส่งผลทำลายเส้นเลือด ระบบประสาทส่วนปลาย และจะทำให้ภูมิคุ้มกันของผิวหนังไม่ค่อยดี ก็จะทำให้เชื้อราขึ้นได้ อาการมักจะใช้เวลาหลักหลายสัปดาห์ขึ้นไปจึงจะแสดง โดยทั่วไปมักเริ่มจากบริเวณที่อับชื้น เช่น รักแร้ ขาหนีบ เล็บ มีผื่น ขุย คันไม่มากเท่ากลุ่มพวกผื่นภูมิแพ้ผิวหนังทั่วไป แต่มักทำให้รำคาญ โรคเชื้อรานี้ถ้าจะให้แน่ใจให้พบคุณหมอเพื่อตรวจยืนยัน ทั้งจากการมองเห็น หรือหากสงสัยมาก คุณหมออาจขูดผิวหนังไปเพาะเชื้อราในห้องปฏิบัติการก็จะวินิจฉัย และให้ยาต้านเชื้อราได้ตรงกับโรคที่เป็น

ผดผื่น ลิว หรือขุย บริเวณหน้า

ในกลุ่มโรคที่ขึ้นบริเวณหน้านี้มีได้หลายอย่าง ตั้งแต่ผดเล็ก ๆ อันเนื่องจากเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ทำให้มีเหงื่อหรือสารคัดหลั่งจากต่อมไขมันคั่งค้างในรูขุมขนได้ บ้างเรียกว่าผดเหี่ยว หรือบางรายลิวขึ้นมากกว่าปกติ อันเนื่องจากผิวมีการเปลี่ยนแปลงตามสภาพอากาศ และทำให้เชื้อลิวเจริญเติบโตมากกว่าปกติ หรือขุยบริเวณหน้าที่จะเป็นตามขอบหน้า ข้างจมูก คิ้ว บริเวณใบหู บริเวณคาง เหล่านี้เป็นลักษณะรูขุมขนอักเสบ และเกี่ยวพันกับสมดุลย์สรีระที่เปลี่ยนไปในร่างกายได้ โรคเหล่านี้สามารถพบคุณหมอเพื่อรักษาได้ตามสาเหตุ

โรคพยาธิไชเท้า

โรคกลุ่มนี้ปัจจุบันเป็นโรคที่หายาก เพราะคนส่วนใหญ่มักใส่รองเท้าป้องกัน แต่ในบางพื้นที่ที่คนมักเดินเท้าเปล่าบนพื้นดินขณะเปียกชื้น ก็จะมีตัวพยาธิบางกลุ่มที่อาจซ่อนไชเข้าไปในเท้า และหลังจากนั้น 1-2 สัปดาห์ ก็มีลักษณะอาการคันเท้า และมีการอักเสบของผิวหนังตามรอยของพยาธิที่ซ่อนไชไปในเท้าได้ หากเป็นก็รักษาได้ ปัจจุบันมียาขับพยาธิที่ได้ผลใช้ได้ดีในหลายพื้นที่



อาการคันไม่หาย

นอนกลางคืนแล้วตื่นมาคัน อันนี้เป็นลักษณะของกลุ่มโรคที่คันแล้วหาสาเหตุอื่นไม่ได้ บางครั้งอาจเกิดจากตัวหิด ซึ่งเป็นกลุ่มพยาธิขนาดเล็กแบบหนึ่ง เป็นญาติ ๆ กับเหา โรคนี้เป็นโรคที่ติดต่อกันง่าย คือสัมผัสกับคนที่เป็โรค อยู่ใกล้ หิดเหาก็จะกระโดดมาหาได้ พวกนี้มักมีรอยโรคตามรักแร้ ร่องนิ้วมือ บางคนก็คันมือ คันตามหลัง คันมากเป็นระยะเวลาานาน เป็นโรคที่หากให้คุณหมอผิวหนังใช้แว่นขยายส่อง ก็จะเจอร่องรอยทางที่ตัวหิดทิ้งไว้ หรือในกรณีคนที่คันที่หนังศีรษะ หากเป็นโรคเหา คุณหมอก็จะเห็นไข่ของเหาบนเส้นผมได้ การรักษาก็ขึ้นอยู่กับว่าใช้ยาประเภทใด แต่โดยหลักการก็มักจะต้องฆ่าหิดเหา โดยใช้ยาหมักไว้ข้ามคืนเป็นเวลาสองครั้ง ห่างกันหนึ่งสัปดาห์ รอบแรกฆ่าตัวหิดเหา รอบสองเป็นการฆ่าตัวอ่อนที่เกิดจากไข่ที่กำลังฟัก และนำผ้าปูที่นอน หมอน มุ้ง ไปตากแดด 2-3 สัปดาห์ ก็จะได้ แต่เป็นหน้าฝนบางทีก็หาแดดยากหน่อย

วิธีการดูแลผิวหนังทั่วไปในฤดูฝน

1. อย่าอาบน้ำบ่อยเกินไป เพราะทั้งการถูฝนและโดนน้ำบ่อยทำให้ผิวหนังเสียความชุ่มชื้นตามธรรมชาติ และหากจะใช้สบู่หรือครีมอาบน้ำ ให้เลือกใช้สบู่ที่ปราศจากแอลกอฮอล์ชนิดเหลว และสารสบู่ SLS (Sodium Lauryl Sulfate) ได้ก็จะดี เพราะสารเหล่านี้จะทำให้ผิวระคายเคืองได้
2. การดูแลเล็บให้สะอาดง่าย ๆ คือตัดเล็บให้สั้น เพื่อไม่ให้มีการอับชื้นเกิดขึ้นบ่อย
3. การทาครีมหรือโลชั่นบำรุงสามารถทำได้ ในบางพื้นที่มีคนถามว่า หากใช้น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นทาได้หรือไม่ แนะนำว่า น้ำมันมะพร้าวทำให้ผิวหนังชุ่มชื้นได้ เพราะในน้ำมันมะพร้าวมีสารสกัดและวิตามินหลายประเภท ระวังว่าไม่ควรใช้ครีมหรือโลชั่นที่มีสารอันตราย เช่น สเตียรอยด์ หรือโลหะหนัก เพราะหากใช้ไปนานสักพักจะเกิดปัญหาตามมาได้
4. หากเป็นคนเหงื่อออกง่าย เหงื่อออกมากผิดปกติ สามารถใช้สเปรย์ดับกลิ่น ฟันลดเหงื่อทุกวัน หรือคอยมีกระดาษชำระไว้ซับเหงื่อ หลีกเลี่ยงการถูหรือการขัดบริเวณที่มีเหงื่อ ไม่แนะนำการใช้ผ้าเช็ดหน้าเดิมซ้ำ ๆ เพราะอาจมีเชื้อโรคหมักหมมบนผ้าเช็ดหน้าได้ หากไม่ได้ซักให้สะอาดและผึ่งแดดให้เหมาะสม การมีเหงื่อมาก การรักษาอีกวิธี ก็คือฉีดโบท็อกซ์ลดการทำงานของต่อมเหงื่อบริเวณที่เหงื่อออกมากได้ทุก 6 เดือน ที่เห็นฉีดกันคือ ฉีดบริเวณรักแร้หรือตามมือ ตามเท้า
5. สามารถรับประทานอาหารเสริมที่ได้เครื่องหมายจากคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เช่น น้ำมันปลาวันละ 1,000-2,000 มิลลิกรัมได้ เพื่อช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้น การรับประทานวิตามินซี 1,000-2,000 มิลลิกรัมต่อวัน วิตามินรวม วิตามินดี วิตามินอีเสริม จริง ๆ แล้วหมอมักแนะนำให้คนใช้รับประทานผักผลไม้ เพราะวิตามินจากผักผลไม้ธรรมชาติมีที่ดีที่สุด แต่ในยุคสมัยปัจจุบันที่ชีวิตมีความเร่งรีบขึ้น บางครั้งเราก็อาจได้วิตามินไม่ครบถ้วน การเสริมไปไม่เสียหาย แล้วแต่กำลังฐานะของแต่ละคน อีกทั้งบางที หากรับประทานผักผลไม้ดิบในประเทศที่



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

อากาศร้อนชื้นแบบนี้ หรือผักผลไม้ที่ไม่ได้ทำให้สุกด้วยความร้อนอุณหภูมิสูง ก็อาจมีเชื้อโรคบางอย่างตามมาได้เช่นกัน

6. ไม่แคะ แกะ เกา ไม่ขีด ไม่ไปถูหน้ากับผืนหรือโรคผิวหนังที่เกิดขึ้น เพราะมักทำให้แสบ

7. การพบแพทย์ไม่ใช่เรื่องน่าอาย หากดูแลตนเองเบื้องต้นแล้วไม่ดีขึ้น การรีบพบแพทย์แต่เนิ่น ๆ เพื่อขอรับคำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้น ก็จะช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาลโดยรวมได้มาก การซื้อยารับประทานเองก่อนพบแพทย์ ถ้าเป็นไปได้แนะนำให้ ควรพบเภสัชกรวิชาชีพ ดีกว่าซื้อยาโดยไม่มีผู้แนะนำ หรือผู้แนะนำเป็นเลิร์ชออนจินจากอินเทอร์เน็ต เพราะอาจทำให้โรคที่เป็นเลวร้ายกว่าเดิม

ภาพ: Shutterstock

พิสูจน์อักษร: ภาวิกา ชันติศรีสกุล

อ้างอิง:

- Fitzpatrick's Dermatology in General Medicine, 8e

Lowell A. Goldsmith, Stephen I. Katz, Barbara A. Gilchrest, Amy S. Paller, David J. Leffell, Klaus Wolff

- Common Skin Problems during the Rainy Season

SkinCell PH, a reputable derma clinic in Manila and Taguig

- www.infographicportal.com/skin-problems-during-rainy-season/

ที่มา <https://thestandard.co/rainy-season-and-skin-problems/>

