

แพทย์เตือนใส่เสื้อผ้าเนื้อหนา รัศรูปในหน้าฝน เสี่ยงอัปเดตันก่อโรคผิวหนัง

อธิบดีกรมการแพทย์เผยช่วงฤดูฝนคนไทยเสี่ยงเกิดโรคผิวหนังที่มีสาเหตุมาจากความสกปรกและอัปเดตัน ณะดูแลรักษาความสะอาดร่างกายและเสื้อผ้าที่สวมใส่ อย่าปล่อยให้ผิวหนังอัปเดตันช่วยป้องกันโรคได้

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ขณะนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูฝนทำให้มีฝนตก และมีน้ำเจิ่งนองตามท้องถนน รวมถึงน้ำท่วมขังในหลายพื้นที่ เป็นสาเหตุทำให้เชื้อโรคหลายชนิด แพร่ระบาดได้ง่าย โดยเฉพาะโรคที่เกิดขึ้นกับผิวหนังซึ่งเกิดจากความเปียกชื้นและรักษาความสะอาดไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อราและการอักเสบของผิวหนังตามมา โดยโรคที่พบได้บ่อย คือ **โรคน้ำกัดเท้า** ซึ่งเกิดจากการแช่น้ำหรือเดินย่ำน้ำ นานเกินไปจนเป็นเหตุให้ผิวหนังเปียก ชุ่ม และเกิดอาการระคายเคือง **โรคเท้าเหม็น** มักพบในผู้ชายที่มีเหงื่อเยอะหรือใส่ รองเท้าที่ทำจากใยสังเคราะห์หนาๆ ซึ่งเวลาถอดรองเท้าอาจมีกลิ่นเหม็นโชยออกมา **ผื่นภูมิแพ้** การอาบน้ำอุ่นจัดหรือร้อนเกินไปจะทำให้ผิวแห้ง เกิดอาการคันและผิวหนังอักเสบได้ง่าย โดยหลังจากอาบน้ำให้ใช้ครีมบำรุงผิวเป็นประจำ นอกจากนี้ ผู้ที่ออกกำลังกาย เหงื่อออกหรือตากฝนแล้วไม่อาบน้ำ ทำให้ร่างกายชื้นและเป็นเวลานานมีโอกาสทำให้เกิด **โรคเกลื้อน** โดยจะมีลักษณะเป็นวงต่างๆ สีขาวหรือสีเนื้อ ในบางคนอาจขึ้นเป็นวงสีน้ำตาลร่วมกับมีขุยสีขาวเล็กๆ มักขึ้นบนผิวหนังบริเวณหน้าอกและลำตัว อาจมีอาการคันร่วมด้วย

อธิบดีกรมการแพทย์กล่าวต่อไปว่า การเลือกสวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมในช่วงหน้าฝนถือเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากเสื้อผ้าที่สวมใส่ในฤดูนี้จะต้องมีเนื้อเส้นใยบางเบา สวมใส่สบาย แห้งง่าย การใส่ผ้าเนื้อหนาๆ รัศรูปจนเกินไป จะทำให้เกิด การเสียดสี ความร้อน ความชื้น ผิวหนังมีเหงื่อออกมาก ทำให้เชื้อราและแบคทีเรียเจริญเติบโตได้ดี ส่งผลให้เกิดอาการ แพ้เสื้อผ้าตามมา โดยอาการทั่วไปมักพบเป็นผื่นคันตามจุดที่อัปเดตัน เช่น ผู้ที่ชอบที่สวมเสื้อแขนรัด จะพบผื่นตามด้านหน้า ด้านหลังของรักแร้ ผู้ที่ชอบสวมกางเกงรัดๆ กางเกงยีนส์ มักพบผื่นบริเวณขาหนีบ เป็นต้น นอกจากการติดเชื้อที่ผิวหนัง แล้ว ยังส่งผลให้เกิดกลิ่นอับ กลิ่นตัว เพราะเหงื่อจะระเหยได้ยากมากยิ่งขึ้น สำหรับเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับสภาพอากาศของ ประเทศไทย คือ ผ้าที่ตัดเย็บจากผ้าฝ้ายบริสุทธิ์ เพราะไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้ สวมใส่สบาย แห้งง่าย ส่วนเนื้อผ้าที่ ต้องระวัง คือ ผ้าขนสัตว์ ผ้าไนลอน เพราะทำให้ผิวหนังเกิดระคายเคือง โดยมากมักเกิดผดผื่นคัน เพราะเนื้อผ้าจะกันเหงื่อไม่ให้ระเหยออกมา

วิธีการป้องกันอาการแพ้เสื้อผ้า คือ การซักเสื้อผ้าให้สะอาด หลังจากนั้นให้นำเสื้อผ้ามาผึ่งแดดจนแห้งสนิท โดยเฉพาะกางเกงยีนส์ ควรทำความสะอาดและตากแดดให้แห้งสนิทจริงๆ เพราะเนื้อผ้าประเภทนี้หากเปียกน้ำ มักแห้งช้ากว่าผ้าปกติทั่วไป ทำให้เกิดความอัปเดตันและอาจเป็นที่มาของเชื้อโรคได้ สำหรับผู้ที่มิน้ำหนักตัวมาก ควร ลดน้ำหนักตัวลงให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพราะคนอ้วนเสื้อผ้ามักจะเสียดสีกับผิวหนังทำให้เกิดการระคายเคือง และอัปเดตันได้ เวลานอนควรสวมใส่เสื้อผ้าที่โปร่งสบาย ไม่จำเป็นต้องใส่ชุดชั้นในเวลานอน เพื่อให้จุดอัปเดตันต่างๆ ของร่างกายได้มีการระบาย

อธิบดีกรมการแพทย์กล่าวทิ้งท้ายว่า สิ่งสำคัญคือ การดูแลร่างกายตนเองให้แข็งแรง รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่มีวิตามิน C, E และเบต้าแคโรทีน เช่น ข้าวโพด แครอท ส้ม ฝรั่ง มะเขือเทศ ต้มน้ำสะอาดพอก่อนให้เพียงพอและเมื่อเกิดความผิดปกติของผิวหนัง ควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทางโดยตรง