

แพทย์แนะนำปัญหากลิ่นตัวเหม็นในหน้าร้อนแก้ไขได้

โฆษกกรมการแพทย์เผยอากาศที่ร้อนอบอ้าว ส่งผลให้คนไทยมีปัญหาเกี่ยวกับผิวหนังพบโรคกลิ่นตัวเหม็นทำให้ผู้ป่วยขาดความมั่นใจในการเข้าสังคม แนะนำแลรักษาความสะอาดร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นฉุนจะช่วยบรรเทาอาการได้

นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช โฆษกกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ขณะนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อนทำให้ทั่วภูมิภาคของประเทศไทยมีอากาศร้อนอบอ้าว แสงแดดจ้าและมลภาวะต่างๆเป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดโรคผิวหนังได้ง่าย โดยเฉพาะปัญหาเรื่องกลิ่นตัว ซึ่งแม้จะไม่ใช่อันตรายถึงขั้นเสียชีวิต แต่สามารถบั่นทอนความมั่นใจ บุคลิกภาพในการเข้าสังคมของคนจำนวนมาก โดยเฉพาะในช่วงหน้าร้อน กลิ่นตัวเหม็นเกิดจากกลิ่นของสารเคมี ชื่อ Trim ethylamine ซึ่งขจัดออกมาจากเหงื่อ ปัสสาวะและน้ำคั่งหลังของร่างกาย ในหน้าร้อน คนเราจะมีเหงื่อออกตามร่างกายจำนวนมาก ทำให้แบคทีเรียเพิ่มจำนวนมากขึ้น ทำให้บริเวณที่เหงื่อไม่สามารถระเหยได้สะดวก เช่น ซอกรักแร้ ซึ่งมีต่อมเหงื่อ อะโปครายน์ (Apocrine) ที่เป็นสาเหตุของกลิ่นตัวโดยตรง โดยปกติต่อมชนิดนี้จะผลิตเหงื่อที่มีลักษณะขุ่นๆคล้ายน้ำมัน ประกอบด้วยสารพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรตและไขมัน โดยแบคทีเรียจะเป็นตัวย่อยสลายเหงื่ออะโปครายน์ทำให้เกิดกลิ่นตัวขึ้น

วิธีการป้องกันไม่ให้เกิดกลิ่นตัวเหม็น คือ พยายามอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หรือมากกว่านั้น หากรู้สึกว่าร่างกายมีเหงื่อโคล ร้อนอบอ้าว โดยพอกสบู่ให้สะอาด โดยเฉพาะบริเวณรักแร้ รอบหัวนม อวัยวะสืบพันธุ์ ลดกิจกรรมกระตุ้นให้เหงื่อออกมาก เลี่ยงอาหารและผลไม้บางชนิด ที่มีกลิ่นฉุน เช่น กระเทียม สะตอ ทูเรียน พริกป่น เนย ตับ ถั่ว ซึ่งเป็นแหล่งของสาร Trim ethylamine โดยจะถูกขับออกมาพร้อมกับเหงื่อบริเวณต่อม อะโปครายน์ส่งผลให้กลิ่นตัวฉุนมากขึ้น แต่บางรายมีเหงื่อออกไม่มาก แม้จะอาบน้ำทำความสะอาดแล้ว กลิ่นตัวก็ยังฉุนอยู่ อาจเกิดจากสาเหตุอื่นๆ เช่น ความเครียด ความกลัว ความโกรธ จึงจำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์ดับกลิ่นตัว (deodorant)ร่วมด้วยจะสามารถลดจำนวนเชื้อแบคทีเรียได้ นอกจากนี้การโกนขนรักแร้ก็เป็นสิ่งจำเป็น เพราะที่ขนเหล่านี้จะเก็บกักความชื้น เหงื่อโคล สิ่งสกปรกต่างๆ ทำให้จำนวนแบคทีเรียบริเวณดังกล่าวเพิ่มขึ้น ส่งผลให้มีกลิ่นตัวรุนแรงได้ ควรสวมใส่เสื้อผ้าบางเบา หลวมๆ เพื่อให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก รับประทานอาหาร ให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่มีวิตามินC,E เช่น แครอท ส้ม ฝรั่ง มะเขือเทศ ต้มน้ำสะอาดมากๆ พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

โฆษกกรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า การเผชิญกับแสงแดดเป็นระยะเวลานาน อาจก่อให้เกิดโรคผิวหนังอื่นๆ โดยมีแสงแดดและความร้อนเป็นตัวกระตุ้น เช่น ผดผื่นคัน ลมพิษ และโรคมะเร็งผิวหนัง จึงควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดจัดและไม่ตากแดดเป็นเวลานาน หากมีความจำเป็นต้องอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานานควรสวมหมวก กางร่มใส่แว่นตากันแดด ใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว เน้นเสื้อผ้าสีอ่อนเพื่อไม่ให้ดูดความร้อนและการทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF 15 ขึ้นไป และค่า PA +++ ที่สำคัญหากเกิดความผิดปกติของผิวหนัง ควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทางโดยตรง