

แพทย์แนะนำมือผิวแห้งหน้าหนาว ซ้ำอาบน้ำอุ่นจัดก่อปัญหาผิวตามมา

โฆษกกรมการแพทย์เตือนหน้าหนาวทำผิวแห้ง เสี่ยงโรคผิวหนังเรื้อรัง เตือนอย่าอาบน้ำอุ่นจัด หมั่นทาครีม บำรุงผิว รับประทานอาหารจำพวก ไข่ไก่ ปลา พืชตระกูลถั่ว ผักและผลไม้ จะช่วยให้เซลล์ผิวหนังผลิตน้ำมันของผิวตามธรรมชาติได้ดี ผิวพรรณสดใส

นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช โฆษกกรมการแพทย์ กล่าวว่า อุณหภูมิที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ประชาชนเจ็บป่วยเพิ่มขึ้น จึงขอเน้นย้ำในเรื่องการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวกับผิวหนัง ถือเป็นโรคที่พบได้บ่อยในช่วงหน้าหนาว เนื่องจากผิวหนังเป็นอวัยวะชั้นนอกสุดของร่างกาย ได้รับความรู้สึกต่างๆ ควบคุมอุณหภูมิ ป้องกันเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมจากสภาพแวดล้อมภายนอก เมื่อเจอกับสภาพอากาศที่หนาวเย็น ต่อมาไขมันใต้ผิวหนังจะสูญเสียความชุ่มชื้น แห้งกร้านและขาดความยืดหยุ่น ส่งผลให้เกิดการลอกและคันบริเวณผิว เมื่อมีการเกาที่บ่อยและรุนแรง จะทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นถลอกเป็นแผล เกิดการบวม อักเสบ เสี่ยงต่อการติดเชื้อตามมา และเป็นต้นตอของโรคผิวหนังเรื้อรัง โดยอาการผิวแห้งเป็นอาการสำคัญเบื้องต้นที่แสดงถึงสภาพผิวหนังที่เริ่มมีปัญหา แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ 1 ผิวแห้งทั่วไป จะมีอาการผิวแห้งตึงและคันเล็กน้อย พบเวลา อากาศเปลี่ยนแปลง ระดับที่ 2 ผิวแห้งปานกลาง จะพบในผู้ที่เป็นโรคผิวหนัง หรือสัมผัสกับสารระคายเคืองอย่างต่อเนื่อง บริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า แขน ขา ระดับนี้ผิวหนังจะลอกเป็นขุยหรือสะเก็ดเล็กน้อย แดงและคัน ระดับที่ 3 ผิวแห้งมาก ผิวหนังจะแห้งตึง ลอกเป็นขุยเป็นสะเก็ด ตึงปริแตกเป็นแผล แดงบวมคันหรือแสบ มักเกิดจากโรคผิวหนังเรื้อรัง หรือโรคภูมิแพ้รุนแรง โรคจากพันธุกรรม เช่น โรคสะเก็ดเงิน หรือสัมผัสสารระคายเคืองเป็นเวลานาน

การดูแลสุขภาพผิวหนังในช่วงหน้าหนาวมีความจำเป็นและต้องทำอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง ทำความสะอาดผิวหนังเป็นประจำสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยใช้ผลิตภัณฑ์ ทำความสะอาดที่เหมาะสมกับผิว ไม่ควรอาบน้ำอุ่นจัดหรือนานเกินควร เพื่อรักษาน้ำมันหล่อเลี้ยงผิวไว้ให้มากที่สุด เพราะในน้ำมันหล่อเลี้ยงผิวมีน้ำมันสารเพิ่มความชุ่มชื้นที่สร้างขึ้นเฉพาะตัวและมีเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราที่เป็นมิตรกับผิวช่วยป้องกันเชื้อโรคร้ายแรงอื่น ไม่ให้เข้ามาในชั้นผิวหนัง ดังนั้นการชำระล้างมากเกินไป นอกจากผิวแห้งจากการสูญเสียไขมันหล่อเลี้ยงผิวแล้ว ยังทำลายเกราะภูมิคุ้มกันของผิวหนังด้วย นอกจากนี้ควรทาครีมให้ความชุ่มชื้นกับผิวเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ควรทาหลังจากอาบน้ำเสร็จทันที (ภายใน 3-5 นาที) ซึ่งครีมจะดูดซึมและให้ความชุ่มชื้นกับผิวดีกว่าทาช่วงเวลาอื่น หลีกเลี่ยงการใช้ครีมผลิตภัณฑ์หรือครีมทาผิวขาวที่ผสมกรดวิตามินเอเพราะจะทำให้ผิวลอก แห้ง เกิดผื่นคันมากขึ้น ควรรับประทานอาหารให้ครบหมู่ โดยสารอาหารบางชนิดช่วยให้เซลล์ผิวหนังผลิตน้ำมันของผิวตามธรรมชาติได้ดีขึ้น เช่น วิตามินอี ไข่ไก่ ปลา เนื้อวัวหมู ถั่วต่างๆ ผักและผลไม้ เช่น ฟักทอง อะโวคาโด

โฆษกกรมการแพทย์กล่าวทิ้งท้ายว่า อธิบดีกรมการแพทย์ได้เน้นย้ำให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคผิวหนังได้ง่าย คือ เด็กและผู้สูงอายุ หากอากาศหนาวให้เปลี่ยนมาเช็ดตัวแทนการอาบน้ำ สวมเสื้อผ้าให้มิดชิดเพื่อความอบอุ่นแก่ร่างกาย และหากนำเสื้อกันหนาวมือสองมาสวมใส่ ควรทำความสะอาดโดยนำไปซักด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยาซักผ้า หลังจากนั้นให้นำมาต้มในน้ำเดือดที่มีอุณหภูมิสูงกว่า 60 องศาเซลเซียส นาน 15 นาที -1 ชั่วโมง จึงนำไปตากแดดจัดให้แห้งสนิท จะช่วยฆ่าเชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของโรคผิวหนังได้