

## ฤดูหนาวไวรัสเดิบทโหว พบป่วยโรคผิวหนังอื้อ

ช่วงนี้ประเทศไทยอากาศแปรปรวน เดี่ยวหนาว เดี่ยวร้อน บางพื้นที่ยังมีฝนตกให้ชุ่มฉ่ำ สภาพอากาศเช่นนี้อาจทำให้เด็กเล็ก เด็กโต ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ เจ็บป่วยได้ง่าย และเป็นช่วง ที่เชื้อไวรัสเดิบทโหวดีดี แนะทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เลี่ยงอาบนํ้าอุ่นจัด ทาครีมบำรุงผิวที่ผสมมอยเจอร์ไรเซอร์เพื่อสร้างความชุ่มชื้น ให้แก่ผิวกาย

นายแพทย์ธีรพล โทพันทานนท์ อธิบดีกรมการแพทย์ เผยว่า ผิวหนังเป็นอวัยวะที่ใหญ่ที่สุดของร่างกาย ประกอบด้วยเซลล์และอวัยวะย่อยๆ ซึ่งไม่ใช่มีหน้าที่เพียงให้ความสวยงามเท่านั้น แต่ยังสำคัญ

ต่อร่างกาย ช่วยป้องกันร่างกายจากสิ่งแวดล้อม เช่น รับความรู้สึก ควบคุมอุณหภูมิ ป้องกันเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมภายนอกร่างกาย

ในช่วงฤดูหนาวของทุกปีมักพบผู้ป่วยโรคผิวหนังจำนวนมาก ทั้งโรคผิวหนังเรื้อรัง จำพวกสะเก็ดเงินและโรคผิวหนังที่เกี่ยวกับเชื้อไวรัส เช่น งูสวัด เริม สาเหตุหนึ่งเกิดจากช่วงฤดูหนาวเชื้อไวรัสสามารถเจริญเติบโตได้ดี นอกจากนี้ ยังพบปัญหาผิวแห้งเนื่องจากอากาศแห้ง ลมแรง การดูแลรักษาผิวหนังในช่วงฤดูหนาว คือ ไม่ควรอาบนํ้าอุ่นจัดหรือนานเกินควร เพื่อรักษาสมดุลของนํ้ามันหล่อเลี้ยงผิวไว้ให้มากที่สุดเพราะในนํ้ามันหล่อเลี้ยงผิวมีสารเพิ่มความชุ่มชื้นที่สร้างขึ้นเฉพาะตัว มีเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราที่เป็นมิตรกับผิวช่วยป้องกันเชื้อโรคต่างๆ ไม่ให้เข้ามาในชั้นผิวหนัง หากชำระล้างมากเกินไปอาจทำให้ผิวแห้งควรใช้ครีมอาบนํ้าที่ส่วนผสมของมอยเจอร์ไรเซอร์และทาครีมบำรุงผิวเพื่อสร้างความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหนังหลังอาบนํ้า 3 - 5 นาที หลีกเลี่ยงการใช้ครีมผลัดเซลล์ผิวหรือครีมทาผิวขาวที่ผสมกรดวิตามินเอ เพราะอาจทำให้ผิวลอกแห้งและเกิดผื่นคันมากขึ้น สำหรับเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุในช่วงที่มีอากาศเย็นจัดสามารถเช็ดตัวหรือชำระล้างข้อพับต่างๆ หรือจุดซ่อนเร้นแทนการอาบนํ้าได้

นอกจากนี้ควรสวมใส่เสื้อผ้าให้มิดชิด เพื่อปรับอุณหภูมิร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ ทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายเป็นประจำ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อให้มีสุขภาพผิวและสุขภาพกายที่ดี

\*\*\*\*\*

- ขอขอบคุณ -

6 มกราคม 2560