

## โรคผิวหนังมาพร้อมกับฝน

อธิบดีกรมการแพทย์ เผยทุกปีในช่วงฤดูฝนมักมีคนไทยจำนวนมากไม่น้อยต้องเจอกับปัญหาโรคผิวหนัง ซึ่งสาเหตุมาจากความสกปรกและอับชื้น แนะนำแลกรักษาความสะอาดร่างกายรวมถึงเสื้อผ้าที่สวมใส่ และไม่ควรปล่อยให้ผิวหนังอับชื้นจะช่วยป้องกันโรคได้

นายแพทย์ธีรพล โทพันทานนท์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่าขณะนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูฝนอย่างเป็นทางการส่งผลให้มีน้ำท่วมขังตามท้องถนนและในสถานที่ต่างๆ ทำให้เชื้อโรคหลายชนิดแพร่ระบาดได้ง่าย หากไม่ดูแลรักษาความสะอาดให้ถูกวิธีทำให้เกิดโรคผิวหนังจากเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา รวมถึงผิวหนังอักเสบได้ โดยโรคผิวหนังที่พบบ่อยในฤดูฝน ได้แก่ **โรคน้ำกัดเท้า** เกิดจากการแช่น้ำหรือเดินย่ำน้ำนานเกินไป จนเป็นเหตุให้ผิวหนังเปื่อย ยุ่ย และเกิดอาการระคายเคืองโรค**เท้าเหม็น** มักพบในผู้ชายที่มีเหงื่อเยอะหรือใส่ถุงเท้าที่ทำจากใยสังเคราะห์หนาๆ ซึ่งเวลาถอดรองเท้าอาจมีกลิ่นเหม็น โขยออกมา **ผื่นภูมิแพ้** จากการอาบน้ำอุ่นจัดหรือร้อนเกินไปจะทำให้ผิวแห้ง เกิดอาการคันและผิวหนังอักเสบได้ง่าย หลังจากอาบน้ำควรรีใช้ครีมบำรุงผิวเป็นประจำ สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายมีเหงื่อมาก หรือตากฝน หรือสวมเสื้อผ้าที่ไม่แห้งสะอาด อาจเป็น**โรคกลาก** ที่มีอาการผื่นแดงตามซอกพับ เช่น ขาหนีบ รักแร้ ซอกนิ้วเท้ามีอาการคันมาก

การเลือกสวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมในช่วงฤดูฝนถือเป็นสิ่งสำคัญ โดยเลือกเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย แห้งง่าย ไม่ควรใส่ฝ้านี้อ่อนหนาและรัดรูปจนเกินไป เพราะจะทำให้เกิดการเสียดสีบริเวณผิวหนัง นอกจากนี้การที่เหงื่อออกมาก อับชื้นเชื้อราและแบคทีเรียจะเจริญเติบโตได้ดี ส่งผลให้เกิดอาการแพ้เสื้อผ้ามีผื่นคันตามจุดต่างๆ เช่น ผู้ที่ชอบสวมเสื้อแขนรัดมักพบผื่นบริเวณรักแร้ ส่วนผู้ที่ชอบสวมกางเกงยีนส์รัดรูปมักพบผื่นบริเวณขาหนีบ เป็นต้น นอกจากการติดเชื้อมีผิวหนังแล้ว ยังส่งผลให้เกิดกลิ่นอับ กลิ่นตัว เพราะเหงื่อระเหยได้ยากยิ่งขึ้น

แพทย์หญิงมิ่งขวัญ วิชัยดิษฐ ผู้อำนวยการสถาบันโรคผิวหนัง แนะนำว่า เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับสภาพอากาศของประเทศไทยควรเป็นผ้าฝ้ายบริสุทธิ์ เพราะสวมใส่สบาย แห้งง่าย ไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้ ส่วนเนื้อผ้าที่ต้องระวังคือผ้าประเภทขนสัตว์ ผ้าไนลอน เพราะอาจทำให้ผิวหนังเกิดการระคายเคือง และมักเป็นสาเหตุทำให้เกิดผื่นคัน เพราะเนื้อผ้าระบายอากาศไม่ดี จึงทำให้เกิดความอับชื้นจากเหงื่อและอาจเป็นที่มาของเชื้อโรคได้ ดังนั้น ควรซักเสื้อผ้าให้สะอาดและตากแดดให้แห้งสนิท โดยเฉพาะเสื้อผ้าประเภทที่มีเนื้อฝ้านานควรตากแดดให้แห้งสนิทจริงๆ เพราะเนื้อผ้าประเภทนี้มักแห้งช้ากว่าผ้าปกติ สำหรับผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากควรลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพราะคนอ้วนเสื้อผ้ามักจะเสียดสีกับผิวหนังทำให้เกิดการระคายเคืองและอับชื้นได้ง่าย ส่วนเวลาอนควรสวมใส่เสื้อผ้าที่โปร่งสบาย ไม่จำเป็นต้องใส่ชุดชั้นในเวลานอน เพื่อให้จุดอับชื้นต่างๆ ในร่างกายมีการระบายได้ดี

ทั้งนี้ ควรดูแลร่างกายตนเองให้แข็งแรง ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นทานผักและผลไม้ที่มี  
วิตามิน C, E และเบต้าแคโรทีน เช่น ข้าวโพด แครอท ส้ม ฝรั่ง มะเขือเทศ ดื่มน้ำสะอาดและพักผ่อนให้เพียงพอ  
หากพบความผิดปกติบริเวณผิวหนัง ควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทางโดยตรง เพื่อรับการรักษาอย่างถูกวิธี

\*\*\*\*\*

-ขอขอบคุณ-

9 มิถุนายน 2560