

หมอมือเล่นน้ำสงกรานต์กลางแดดจัด เสี่ยงปัญหาผิวเรื้อรัง

อธิบดีกรมการแพทย์ เตือนประชาชนระวังอันตรายจากแสงแดดที่อาจก่อให้เกิดผิวหนังอักเสบเรื้อรัง โรคมะเร็งผิวหนัง และวิธีเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดโดยตรง ทาครีมกันแดด สวมหมวก คิมน้ำสะอาด ลดความเสี่ยงได้

นายแพทย์ธีรพล โทพันทานนท์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ขณะนี้ประเทศไทยอยู่ในช่วงฤดูร้อน ทำให้ทั่วภูมิภาคอากาศร้อนอบอ้าว แสงแดดจ้าและมลภาวะต่างๆ เป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดโรคผิวหนังได้ง่าย โดยเฉพาะแสงอัลตราไวโอเล็ต หรือ UV ที่มาจากดวงอาทิตย์ ทำให้เกิดอันตรายต่อผิวหนังและเป็นสาเหตุสำคัญ ทำให้เกิดมะเร็งผิวหนัง และช่วงนี้เป็นเทศกาลของวันสงกรานต์ การเล่นสาดน้ำ ถือเป็นกิจกรรมที่ทุกคนมาร่วมสนุกสนานกันตามประเพณีไทย อันตรายจากแสงแดดจึงเป็นตัวการที่ทำให้ร้ายผิวของเราให้เกิดปัญหาตามมาได้ ซึ่งอาการที่พบบ่อย คือ ผิวหนังอักเสบจากแสงแดด ซึ่งหากรักษาไม่ถูกวิธีจะส่งผลให้เกิดปัญหาผิวอื่นๆตามมา

สำหรับอาการเบื้องต้นของการแพ้แดด จะเริ่มจากมีอาการคันและแสบผิว จนสามารถรู้สึกได้ถึงความร้อนที่เกิดขึ้นบริเวณผิวหนัง เมื่อเกิดอาการดังกล่าวขึ้น ให้รีบหยุดกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ทันที เพราะหากยังคงพยายามฝืนทำกิจกรรมดังกล่าว จะทำให้ผิวหนังเกิดอาการไหม้จากแสงแดดขึ้นได้ ซึ่งอาการของผิวไหม้จากแสงแดด คือ เมื่อเลิกทำกิจกรรมกลางแจ้งใหม่ๆ ผิวจะเปลี่ยนเป็นสีแดง และมีอาการแสบผิวเป็นอย่างมาก เมื่อผ่านไปสักหนึ่งวันผิวจะกลายเป็นสีคล้ำและเริ่มมีอาการคัน พร้อมกับมีผิวหนังลอกออกมาเป็นขุย ไม่ควรทำ treatment หรือทา whitening หลังผิวหนังไหม้แดดในช่วงแรก เพราะจะเกิดการระคายเคืองและทำให้ผิวดำกว่าเดิม ควรรีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังโดยตรง เพราะหากปล่อยให้ผิวหนังมีการอักเสบเรื้อรัง อาจก่อให้เกิดการติดเชื้อ และมะเร็งผิวหนังในระยะยาว

สำหรับการปฏิบัติตัวเพื่อลดความเสี่ยงการเกิดผิวหนังอักเสบในการเล่นน้ำในช่วงเทศกาลสงกรานต์ คือ ควรเลือกเล่นน้ำในช่วงเวลาก่อน 10.00 น. หรือหลัง 15.00 น. เป็นต้นไป เพื่อหลีกเลี่ยงปริมาณรังสี UV ที่เข้มข้นในช่วงเวลาดังกล่าว ซึ่งทำให้ผิวหมองคล้ำ เหี่ยวแห้งได้ง่าย และหากมีความจำเป็นต้องถูกแดดควรปกปิดผิวด้วยการสวมใส่เสื้อผ้าโปร่งสบายผิว อาจเป็นเสื้อแขนยาว หรือกางเกงขายาวที่ค่อนข้างหลวมไม่รัดพอกับตัวมากเกินไป และทำมาจากผ้าฝ้ายที่ระบายอากาศได้ดี เพื่อป้องกันการอับชื้นและปกป้องผิวไม่ให้หมองคล้ำ กางร่มหรือสวมหมวกปีกกว้าง ใช้ครีมกันแดดสูตรกันน้ำที่มี SPF 15-30 ทาลงบนผิวหนังและผิวกายก่อนออกแดดประมาณ 20 นาที และควรทาซ้ำทุก 2-4 ชั่วโมง และหลังจากเสร็จกิจกรรมเล่นน้ำ ให้รีบทำความสะอาดผิว โดยการอาบน้ำเมื่อกลับถึงบ้านทันทีและเช็ดทำความสะอาดผิวให้แห้ง

อธิบดีกรมการแพทย์กล่าวเพิ่มเติมว่าการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผัก และผลไม้จะช่วยป้องกันอันตรายของแสงแดดที่มาทำร้ายผิวได้ ได้ เช่น มะเขือเทศ ที่มีสารไลโคปีน แครอท ที่มีสารเบต้าแคโรทีนและกรดโฟลิก จะช่วยปกป้องผิวจากรังสี UV ได้ นอกจากนี้ การคิมน้ำเปล่าอย่างสม่ำเสมอวันละ 8 แก้ว จะช่วยให้เซลล์ผิวหนังทำงานได้ปกติ ลดการสูญเสียน้ำในร่างกายในช่วงหน้าร้อน ทำให้ผิวชุ่มชื้นและมีสุขภาพที่ดีได้