

แพทย์แนะวิธีดูแล“ผิวแห้งคัน...ป้องกันการติดเชื้อ”

เมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง อุณหภูมิของอากาศเริ่มต่ำลง อากาศที่เย็นและแห้ง อาจทำให้ผิวหนังสูญเสียน้ำได้มากกว่าปกติ ส่งผลให้ผิวแห้ง ลอก หนาบกร้าน พบมากในผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป แนะนำควรเลี่ยง การถูถูเกะเกา การใช้ผลิตภัณฑ์ที่กระตุ้นให้เกิดการระคายเคืองของผิวหนัง อาจทำให้ลุกลาม เรื้อรัง ติดเชื้อได้

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรถศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่าภาวะผิวแห้งเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น สภาพอากาศแห้ง การอาบน้ำร้อน ฟอกสบู่บ่อยเกินไป ภาวะขาดแคลนสารอาหาร ผู้ป่วยโรคไตวายที่ต้องฟอกไต ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ผู้ป่วยโรคเอสผู้ป่วยโรคผิวหนังเกล็ดปลา ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ผิวหนัง ที่พบบ่อยคือผิวแห้งในสูงอายุ โดยเฉพาะในกลุ่มที่อายุมากกว่า 60 ปี เกิดจากการผลิตไขมันที่ผิวหนังน้อยลง การเก็บกักน้ำและไขมันที่ผิวหนังไม่ปกติส่งผลให้เกิด อาการคัน ระคายเคืองที่ผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณ หน้าแก้ม ต้นขา แขน และลำตัว อาการ มักจะค่อยเป็นค่อยไป ถ้ามีการถูถูเกะเกา ร่วมกับการใช้ผลิตภัณฑ์ที่กระตุ้นให้เกิดการระคายเคือง อาจทำให้เกิดเป็น ผื่นผิวหนังอักเสบซึ่งมีลักษณะเป็นผื่นสีแดง ไม่เรียบ มีสะเก็ดแห้งแตกลอกจนถึงมีน้ำเหลืองไหลติดเชื้อลุกลามมากขึ้นได้ ถ้าไม่ป้องกัน และดูแลรักษาให้ถูกวิธี

แพทย์หญิงมิ่งขวัญ วิชัยดิษฐ ผู้อำนวยการสถาบันโรคผิวหนัง กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า วิธีการป้องกันและรักษาคือ ไม่ควรอาบน้ำอุ่นจนเกินไป ควรใช้สบู่ที่อ่อนโยน ไม่จำเป็นต้องใช้สบู่ที่มีฤทธิ์ยับยั้งแบคทีเรีย เพราะอาจทำให้มีการระคายเคือง หรือคันเพิ่มขึ้นควรทาครีมบำรุงผิวให้ความชุ่มชื้นสม่ำเสมอถ้าผิวแห้งมาก ควรทาครีมหรือน้ำมันร่วมด้วย และดื่มน้ำ พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และ ทายากันแดดทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน ที่สำคัญต้องสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางผิวหนัง หากมีอาการแสบ แดง คัน ลอก มากผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

-ขอขอบคุณ-

18 ธันวาคม 2560