

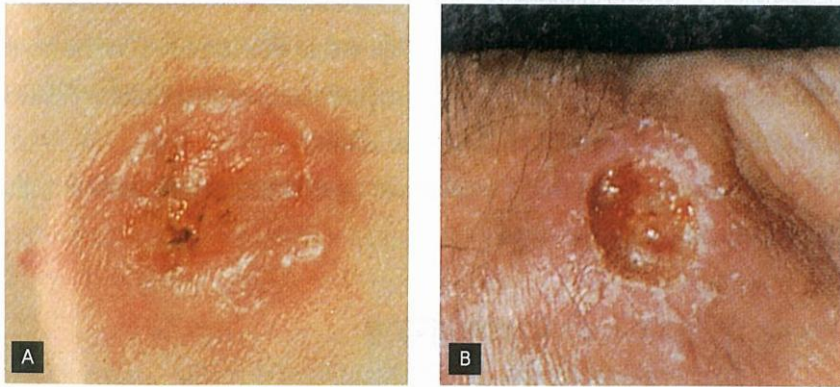
## ผิวหนังสูงอายุและการดูแลรักษา

เมื่อคนเราเริ่มอายุมากขึ้น ก็จะมีการเสื่อมสลายของสังขารในอวัยวะทุกระบบของร่างกาย ซึ่งจะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับสภาพของอวัยวะและการดูแลของสุขภาพของคน ๆ นั้น

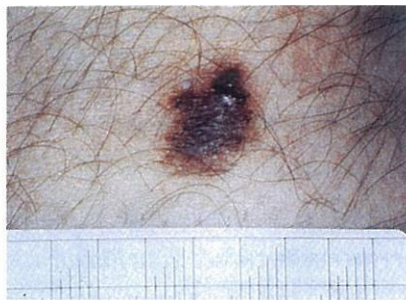
ผิวหนังก็เช่นกัน จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเมื่ออายุมากขึ้น ได้มีผู้ทำการศึกษาทางจุลทรรศน์อิเล็กตรอนพบว่าเส้นใยอีลาสติกเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่อายุ 30 ปี โดยพบการเปลี่ยนแปลงที่ละเอียดที่ละน้อย

### ปัญหาผิวหนังของผู้สูงอายุ

ในผิวของผู้สูงอายุยิ่งถ้าได้รับแสงแดดมากขึ้น เส้นใยอีลาสติกเหล่านี้จะถูกเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้น ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงซึ่งมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า คือ ผิวซีด เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น ผิวหนังหยาบ หลอดเลือดเปราะเกิดรอยฟกช้ำง่าย มีจุดกระดำกระด่าง มีเนื้องอกเกิดขึ้นตามคอและใบหน้า ซึ่งเรียกว่า "กระเนื้อ" พวกนี้ลักษณะเป็นเนื้องอกชนิดธรรมดา บางรายอาจเกิดมะเร็งผิวหนัง



แสดง... ึ่งผิวหนังชนิด BCE (ภาพ A) และชนิด SCC (ภาพ B)



บางรายพบมีจุด

แสดงมะเร็งของไฝระยะเริ่มต้น



แสดงผิวหนังที่เยียนเนื่องจากแสงแดด

ชาว ๆ เกิดขึ้น ลักษณะเป็นรูปกลมเล็ก ๆ ตามหลังมือและแขน 2 ข้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณที่ถูกแสงแดด นอกจากนั้นภูมิต้านทานในผู้สูงอายุอาจมีการเปลี่ยนแปลงไป ทำให้มีโอกาสติดเชื้อโรคง่าย ทั้งแบคทีเรีย ไวรัส และเชื้อรา

ผิวของผู้สูงอายุโดยทั่วไปมีลักษณะแห้ง เป็นขุย และคัน เนื่องจากการเสื่อมสภาพการทำงานของต่อมไขมัน ซึ่งผลิตไขมันน้อยลง ทำให้ความต้านทานของผิวต่อแสงแดด ลม ฟ้า อากาศ และแรงกระแทกเปลี่ยนแปลงไป เกิดอาการแพ้สิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย เวลารับประทานยาทั่ว ๆ ไป จะมีอาการแพ้ง่ายกว่าคนปกติในวัยหนุ่มสาว

บริเวณเล็บจะเริ่มเปลี่ยนแปลงคือ มีสีขุ่น เหลือง เล็บเริ่มผุ เปราะ หักง่าย ปลายเล็บอาจแยกเป็นชั้น ๆ บางเล็บอาจยาวโค้ง และงุ้มคล้ายเล็บนก(Onychogryposis) บางรายมีอาการอักเสบบวมแดงจากการติดเชื้อราหรือแบคทีเรียร่วมด้วย เป็นต้น



ภาพเล็บงุ้ม ( onychogryposis)

ส่วนผมจะเริ่มร่วง บางลง และมีเส้นเล็ก ผมจะเริ่มหงอก ขนบริเวณที่ต่าง ๆ เช่น รักแร้ หัวเหน่า จะลดน้อยลง

### การดูแลป้องกันผิวของผู้สูงอายุ

ด้วยสาเหตุดังกล่าวข้างต้น การป้องกันดูแลผิวหนังจึงจำเป็น และควรปฏิบัติตั้งแต่เนิ่น ๆ เช่น เวลาอาบน้ำไม่ควรอาบน้ำร้อน หรือถ้าจำเป็นก็ควรใช้ครีมทาผิวที่เหมาะสมกับสภาพผิว โดยทาหลังอาบน้ำ ไม่ควรใช้ผงซักฟอกแรงเกินไป รู้จักแต่งตัวโดยใช้เสื้อผ้าที่เหมาะสม เครื่องสำอางควรใช้เท่าที่จำเป็นและปลอดภัย ควรใช้ครีมกันแดดเพื่อป้องกันไม่ให้ผิวถูกแสงแดดมากเกินไป เพราะนั่นอาจเป็นสาเหตุของผิวแก่ก่อนวัยและมะเร็งผิวหนังได้



โรคผิวหนังใน

ผู้สูงอายุ

สำหรับ

โรคผิวหนังที่มี

ลักษณะเป็นรอยนูนคล้ายขนาดเล็ก ลักษณะเป็นนูนออกซึ่งมักเกิดขึ้นบริเวณใบหน้า คอ และลำตัว มีชื่อภาษาอังกฤษว่า “เซบอร์เรอิก เคอราโตซิส” หรือกระเนื้อ พวกนี้ไม่มีอันตรายนอกจากไม่สวย ถ้ารู้สึกว่ารำคาญลูกนี้หน้าตา ก็ควรจะไปปรึกษาแพทย์เพื่อเอาออก



แสดงผิวหนังเสื่อมสภาพจากแสงแดดในผู้สูงอายุ

อย่างไรก็ตาม ถ้ามีเนื้องอกขึ้นอย่างผิดปกติบริเวณผิวหนัง หรือเมื่อเกิดปัญหาเกี่ยวกับผิวหนังในผู้สูงอายุ เช่น ผิวหนังอักเสบจากการระคายเคือง หรือการแพ้ยา ควรปรึกษาแพทย์เพื่อป้องกันการแพร่กระจาย และการเป็นเรื้อรัง เนื่องจากในผู้สูงอายุการตอบสนองต่อการรักษาจะไม่สู้ดีนัก แผลมักจะหายช้า ดังนั้นการให้การวินิจฉัยที่ถูกต้องและรวดเร็วจึงเป็นสิ่งจำเป็น



**ผิวหนังผู้สูงอายุ** มักพบในคนสูงอายุ ที่โดนแสงแดดมาก และ นานๆ เช่น ชาวนา ชาวสวน มักพบเป็นสิ่วจุดตันหัวปิด บริเวณรอบๆ ตาและโหนกแก้ม และ อาจจะขยาย เป็นสิ่วหัวเปิด ไม่มีลักษณะเป็นสิ่วอักเสบ บวมแดง



ภาพ senile comedone



ภาพ favre racouchot

**จุดด่างดำในผู้สูงอายุ (ซีไนล์ เลนติโก)** เป็นผื่นราบสีน้ำตาลขนาดเล็กขอบเรียบรูปร่างกลมซึ่งปรากฏที่หน้า คอ หรือ หลังมือในคนแก่จำนวนมาก สาเหตุเกิดจากมีเม็ดสีในผิวหนังมากขึ้นที่ผิวหนังบริเวณนั้น ผื่นเหล่านี้ไม่มีอันตรายแต่อย่างใด แม้ว่าผื่นเหล่านี้จะเกี่ยวข้องกับการมีอายุมากขึ้น แต่สาเหตุหลักของผื่นชนิดนี้ไม่ใช่อายุแต่เป็นการสัมผัสแสงแดดและลมมาเป็นเวลาหลายปี



## รูปภาพ แสดง ซีไนล์ เลนติโก

รอยเหี่ยวย่นในผู้สูงอายุ (แอกตินิค อีลาสโตสิส) เป็นการแก่ตัวของผิวหนังที่เกิดขึ้นก่อนวัย เกิดจากการเสื่อมสภาพของเนื้อเยื่อที่ยืดหยุ่นในชั้นผิวหนังแท้เนื่องจากการสัมผัสแสงอาทิตย์เป็นระยะเวลานาน



ภาพแสดงผิวหนังแห้งอักเสบอย่างรุนแรง

### การเลือก moisturizer ในผู้สูงอายุ

ผิวของผู้สูงอายุมักจะแห้ง ควรเลือก moisturizer ดังนี้

- ประเภทเคลือบผิวหนังปิดกั้นไม่ให้น้ำซึมผ่าน (occlusive) ออกฤทธิ์ปิดกั้นการซึมผ่านของน้ำในผิวหนังออกสู่ภายนอก เมื่อทาบนผิวหนังจะคลุมผิวหนัง ทำหน้าที่คล้ายเกราะอ่อนๆ ป้องกันสารเคมีไม่ให้ระคายผิวหนัง สังเกตสารที่ระบุข้างขวด สารประเภทนี้ ได้แก่ lanolin, petroleum และ mineral oil
- ประเภทดูดน้ำให้ผิวหนัง (humectant) จะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวหนัง โดยการจับน้ำจากบรรยากาศ และรักษาน้ำบนผิวหนังไว้ไม่ให้ระเหยไป สารกลุ่มนี้ได้แก่ lactic acid, urea, glycerol และ polyol

- ประเภทป้องกันแสงแดด (sun block) มอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่มีสารกันแดดผสมอยู่ จะช่วยป้องกันแสงอัลตราไวโอเล็ตเอ และบี (UVA, UVB) ที่มาทำลายผิวหนังที่มีมอยส์เจอร์ไรเซอร์ตามธรรมชาติ สารประเภทนี้ได้แก่ Titanium dioxide, Octyl

Methoxycinnamate, Ethylhexyl p-Methoxycinnamate เป็นต้น