

ผิวหนังในฤดูหนาว

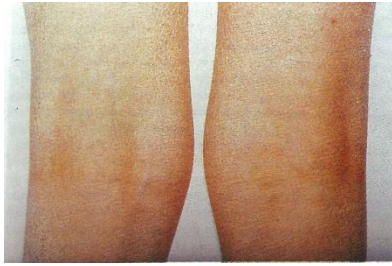
ฤดูหนาวเป็นฤดูที่มีการเปลี่ยนแปลงของสภาวะอากาศ พบความชื้นสัมพัทธ์ต่ำ ความกดอากาศต่ำ ลมแรง ซึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของผิวหนัง โดยเฉพาะในช่วงแรกของฤดูหนาว ผิวหนังยังไม่สามารถปรับตัวได้ ผิวจะเริ่มแห้ง คัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณนอกเสื้อผ้าซึ่งสัมผัสกับอากาศหนาวโดยตรง เช่น แขน ขา หน้า มือ ศีรษะ หลายท่านจะเกาจนเกิดขุยลอก

บางรายเป็นมากอาจทำให้เกิดผิวหนังอักเสบเป็นน้ำเหลืองคันกระจายทั่วทั้งตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนสูงอายุจะเป็นมาก

สาเหตุของผิวแห้ง

1. อายุ ในผู้สูงอายุ เซลล์ไขมันจะผลิตไขมันออกมาน้อยลง ทำให้คนวัยนี้มีผิวแห้งตลอดปี
2. ความชื้นในอากาศต่ำ ซึ่งถ้าต่ำกว่าร้อยละ 60 จะทำให้น้ำระเหยจากผิวหนังตลอดเวลา พบได้ในช่วงต้นของฤดูหนาว ร่างกายยังปรับตัวไม่ได้ แต่ถ้าปรับตัวได้อาการจะเป็นน้อยลง
3. สาเหตุอื่นๆ ซึ่งช่วยเสริมให้ผิวหนังมีอาการเป็นมากขึ้น คือการที่ผิวหนังเปียกน้ำบ่อยๆ การใช้สบู่ ผงซักฟอก สารทำความสะอาด ตัวละลายทางเคมี เช่น แอลกอฮอล์ ทินเนอร์ น้ำมันเบนซิน พวกนี้จะทำให้เซลล์ผิวหนังชั้นบนสุดได้รับอันตราย ไม่สามารถกักและซับน้ำไว้ได้ ผิวหนังจึงแห้ง

นอกจากนี้พบว่าผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ผิวหนัง เช่น atopic (อะโทปิก) จะมีอาการผิวแห้งมากและอาการจะกำเริบมากในฤดูหนาว



ภาพที่10 แสดงภาพผิวแห้ง คัน ในฤดูหนาว



ภาพที่10.1 แสดงภาวะผิวแห้งรุนแรง (severe asteatotic eczema)

การดูแลป้องกัน

- ❖ ควรใช้ครีมมอยส์เจอร์ไรเซอร์ทาผิวไม่ให้แห้ง และต้องทาทันทีหลังจากอาบน้ำ
 - ❖ เวลาอาบน้ำให้ใช้สบู่อ่อน ไม่ต้องฟอกสบู่มากเกินไป เพราะการใช้สบู่มากเกินไปจะทำให้ผิวหนังกลายสภาพเป็นต่าง ทำให้ผิวหนังติดเชื้อราและแบคทีเรียและเกิดการแพ้ง่าย
 - ❖ ไม่ควรให้ผิวถูกน้ำบ่อยๆ เพราะจะทำให้ผิวแห้งมากขึ้น
- สำหรับผิวแห้งถ้าปล่อยทิ้งไว้จนจากจะคัน เป็นขุยไม่น่าดูแล้ว ยังอาจจะคันมาก ทำให้ผู้ป่วยเกาจนมีอาการติดเชื้อ ผิวหนังอักเสบได้ ขณะเดียวกันเมื่อมีปัญหาผิวแห้งควรหลีกเลี่ยงสาเหตุอื่นที่ทำให้เกิดการแพ้ร่วมด้วย เช่น สิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะฝุ่น เพราะฉะนั้นจะเห็นว่าอากาศหนาวมีผลต่อผิวพรรณมากนะครับจึงควรดูแลป้องกัน โดยเฉพาะในรายที่มีแนวโน้มว่าผิวจะแห้งง่าย ควรหลีกเลี่ยงสบู่ที่มีความเข้มข้นสูงทำความสะอาด ควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีความอ่อนโยนต่อผิวเนื้อ รักษาความชุ่มชื้น และเมื่อเกิดปัญหาควรได้รับการดูแลจากแพทย์ผิวหนัง