

## ผิวหนังในฤดูฝน

ประเทศไทยอยู่ในเขตรมรสุม มีฝนตกชุก โดยเฉพาะทางภาคใต้ ส่วนในภาคอื่นของประเทศไทยก็จะมีฝนตกชุกในบางท้องที่ โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ซึ่งอาจจะมีปัญหาเรื่องฝนตกน้ำท่วมขัง ซึ่งคนในกรุงเทพ อาจจะต้องประสบปัญหาจากการขำน้ำ ทำให้ผิวหนังเปียกชื้นและก่อให้เกิดโรคผิวหนังชนิดต่างๆ เช่น โรคเชื้อราที่เท้า เชื้อราที่ขาหนีบ กลาก เกื้อื้อน สำหรับพิษจากแมงกะพรุนไฟ มักเกิดกับคนที่ไปเล่นน้ำตามชายฝั่งทะเลภายหลังจากฝนตกใหม่ๆ ซึ่งมักจะพบแมงกะพรุนไฟจำนวนมาก และเมื่อไปสัมผัสมันก็จะเกิดอาการผื่นผิวหนังได้ อย่างไรก็ตาม จะขอกล่าวเน้นเฉพาะเชื้อราที่เท้าและเชื้อราที่ขาหนีบเท่านั้น เพราะว่าเป็นเรื่องกลาก เกื้อื้อนตามลำตัว และพิษจากแมงกะพรุนไฟได้แสดงรายละเอียดไว้ในหัวข้อเฉพาะเรื่องแล้ว

1. เชื้อราที่เท้า หรือ ‘น้ำกัดเท้า’ หรือ ‘ฮ่องกงฟุต’ โดยปกติเราทราบกันดีแล้วว่าเชื้อราชอบที่อับชื้นและร้อน ดังนั้นเท้าจึงเป็นตำแหน่งตรงสเปกของเชื้อรา เพราะบางคนต้องสวมถุงเท้าอยู่เสมอ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งหน้าฝนน้ำท่วมอาจต้องไปขำน้ำ ทำให้รองเท้าและถุงเท้าชื้นแฉะ บางคนรองเท้า ถุงเท้ายังไม่ทันตากแห้งก็ต้องรีบใส่ไปทำงาน ซึ่งนอกจากจะพบการขำน้ำในฤดูฝนหรือภาวะน้ำท่วมแล้ว ยังพบบ่อยในนักกีฬาซึ่งต้องสวมรองเท้ากีฬาและมีเหงื่อออกตลอดเวลา ทำให้ผิวหนังเปียกชื้น อุ่มเหงื่อ ส่งผลให้เคอราดินชั้นนอกสุดถูกทำลาย และเกิดการติดเชื้อราได้ง่าย ถ้าท่านมีอาการผื่นคัน ปวดแสบปวดร้อน มีขุยบริเวณฝ่าเท้า ให้สงสัยนะครึว่าอาจเป็นโรคเชื้อราเข้าแล้ว

การป้องกันโรคเชื้อราที่เท้าคือ ไม่สวมถุงเท้าที่อับชื้นและหนาเกินไป บางครั้งเวลาอยู่ในที่ทำงานก็หาโอกาสให้เท้าได้รับลมบ้าง เพื่อให้มีการระบายอากาศ และหลังอาบน้ำควรเช็ดเท้าให้แห้ง อาจใช้พัดลมเป่าหรือใช้เป่ามไโรย



ภาพที่ 7 แสดงเชื้อราบริเวณขาหนีบ



ภาพที่ 8 แสดงเชื้อราที่ง่ามนิ้วเท้า



ภาพที่ 9 แสดงเชื้อราที่ฝ่าเท้า



ภาพที่ 10 เชื้อราที่ขาหนีบ

สำหรับการรักษาต้องใช้ยาทา ร่วมกับการรักษาสุขลักษณะดังได้กล่าวมาแล้ว

2. เชื้อราที่ขาหนีบ หรืออีกชื่อคือ ‘สังคัง’ เกิดจากเชื้อราอีกเช่นกัน พบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง พบในทุกอาชีพ พบมากในทหาร นักเรียน นิสิต นักศึกษา เกิดจากการสวมกางเกงหนาและอับชื้น หรือเกิดจากเวลาอาบน้ำเสร็จแล้วไม่เช็ดบริเวณขาหนีบให้แห้ง ทำให้เกิดความอับชื้นหมักหมม นอกจากนั้นอาจเกิดจากความสกปรก เช่น ไม่ซักกางเกงใน ใส่เสื้อผ้าสกปรก เป็นต้น

ลักษณะผื่นจะเป็นบริเวณขาหนีบทั้ง 2 ข้างและลามไปบริเวณต้นขาด้านใน ลักษณะเป็นขุย ขอบแดง เชื้อราอาจลุกลามไปที่ง่ามก้น แก้มก้น ต้นขาทั้ง 2 ข้าง แต่ไม่ค่อยลุกลามไปบริเวณอวัยวะ บางครั้งสามารถพบการติดเชื้อราบริเวณอื่นร่วมด้วย เช่น หน้าท้อง ลำตัว หรือเล็บ สำหรับการป้องกัน คือให้สวมใส่กางเกงชนิดบาง อย่าสวมเสื้อผ้าหนาเกินไป เวลาอยู่บ้านอาจใส่กางเกงขาสั้น ไม่ต้องสวมกางเกงใน ในคนที่มีปัญหาเหงื่อออกมากอาจต้องอาบน้ำ ชำบบริเวณขาหนีบให้แห้ง ใช้พัดลมเป่าหรือเป่าโรยเพื่อลดความชื้น ในรายที่เป็นมากอาจต้องไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสมต่อไป