

ผิวหนังในฤดูร้อน

ประเทศไทยเป็นประเทศเมืองร้อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งตั้งแต่ปลายเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคมอากาศจะร้อนอบอ้าวมาก ผลเสียของอากาศร้อนจะทำให้หงุดหงิด และเกิดโรคผิวหนังต่างๆ ได้มาก เช่น ผดผื่นคัน ลมพิษ กลิ่นตัว และเมื่อถึงหน้าร้อนหลายท่านชอบไปเล่นน้ำตามชายหาด ซึ่งก็อาจพบปัญหาเรื่องพิษจากแมงกะพรุน ไฟได้ ทั้งหมดเป็นปัญหาที่พบบ่อยในฤดูร้อน ส่วนโรคอื่นที่พบได้ ก็มีกลาก เกื้อื้อน ซึ่งสามารถพบได้ทั้งในฤดูร้อนและฤดูฝน

โรคผิวหนังที่พบได้ในฤดูร้อน ได้แก่

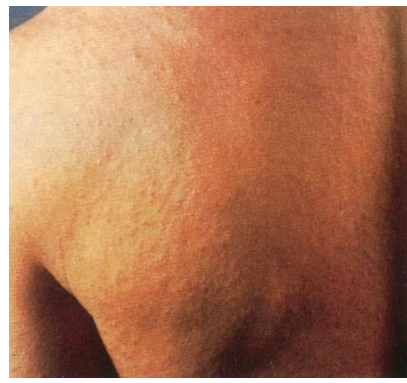
1. ผด ลักษณะเป็นเม็ดใสเล็กๆ สีแดงๆ มักเกิดตามบริเวณข้อพับ คอ ซอกแขน ตามตัว หน้าอก หลัง เกิดจากเหงื่อซึ่งออกมามากเมื่อเวลาอากาศร้อน หลังจากเหงื่อระเหยจะพบว่ามึ่เกื้อื้อนคั่งค้างอยู่ ทำให้เกิดการอุดตัน และเกิดการอักเสบบริเวณต่อมเหงื่อ

อย่างไรก็ตามก่อนอื่นเราต้องทราบว่าเหงื่อประกอบด้วยน้ำ และแร่ธาตุ เช่น โซเดียม โพแทสเซียม และเมื่อเหงื่อระเหยไปจะเกิดคราบสีขาวติดที่เสื้อผ้า และตามผิวหนัง ซึ่งถ้าเกิดการอุดตันบริเวณต่อมเหงื่อจะทำให้ต่อมเหงื่อแตก เหงื่อจะซึมสู่บริเวณเนื้อเยื่อรอบๆ เกิดการอักเสบและเป็นผดผื่นขึ้น ในบางรายการมีเหงื่อออกมาก จะทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นเปื้อย ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อราตามต่างๆ เช่น เชื้อกลากตามตัว เกื้อื้อน หรือติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน แบคทีเรียเหล่านี้ นอกจากจะทำให้เกิดการติดเชื้อบริเวณผิวหนังแล้ว ยังทำให้เกื้อื้อนคันตัวได้ ยิ่งไปกว่านั้นอากาศร้อนอาจทำให้โรคผิวหนังบางชนิด เช่น สะเกื้อื้อนเงิน และภูมิแพ้ผิวหนังกำเริบได้เช่นกัน

วิธีป้องกัน คือ ให้เด็กอาบน้ำ ทาแป้งฝุ่น และใส่เสื้อผ้าบางๆ เพื่อให้อากาศ



ภาพที่ 5 แสดงผดผื่นคันจากต่อมเหงื่ออักเสบ



ภาพที่ 6 แสดงผื่นคันจากลมพิษ

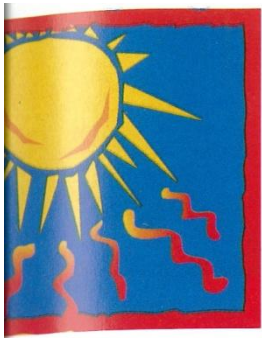
ถ่ายเท หรือพยายาม หาดำชุบน้ำเย็นเช็ดตัวบริเวณที่เริ่มมีอาการคัน พบว่าอาการจะดีขึ้น ถ้าเป็นมากอาจต้องปรึกษาแพทย์

2. กลิ่นตัวเหม็น (Fish-Malodor syndrome) เกิดจากกลิ่นของสารเคมีชื่อ Trim ethylamine (TMA) ซึ่งขจัดออกมาจากเหงื่อ ปัสสาวะ และน้ำคั่งหลังของร่างกาย พบมากในฤดูร้อน และอาจจะมีสาเหตุเกิดจากเหงื่อซึ่งออกมาก และเมื่ออากาศร้อนแบคทีเรียจะเพิ่มจำนวนและออกฤทธิ์มากขึ้น พบว่ากลิ่นตัวจะเกิดในบริเวณซึ่งเหงื่อไม่สามารถจะระเหยได้ง่าย เช่น ซอกรักแร้ ซึ่งเป็นบริเวณที่มีต่อมเหงื่ออะโปครายน์ (apocrine) จำนวนมาก ต่อมเหงื่อชนิดนี้เป็นต่อมเหงื่อที่ทำให้เกิดกลิ่นตัวโดยตรง โดยปกติต่อมชนิดนี้จะผลิตเหงื่อมีลักษณะข้นๆคล้ายน้ำมัน ประกอบด้วยสารพวก โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน พบได้บริเวณรักแร้ รอบหัวนม อวัยวะสืบพันธุ์ โดยแบคทีเรียจะเป็นตัวย่อยสลายเหงื่ออะโปครายน์ทำให้เกิดกลิ่นตัว

ดังนั้นวิธีการป้องกันไม่ให้เกิดกลิ่นตัวทำได้ง่าย ดังนี้

- ❖ พยายามอาบน้ำชำระร่างกาย ฟอกสบู่ให้สะอาด โดยเฉพาะบริเวณดังกล่าว
- ❖ ลดกิจกรรมที่กระตุ้นให้เหงื่อออกมาก อาจต้องใช้ผ้าซับกลิ่นช่วยในบางครั้ง
- ❖ อาหาร ยา ผลไม้บางชนิด ซึ่งมีกลิ่นฉุน เช่น กระเทียม สะตอ ทุเรียน พริกป่น เนย ดับ ถั่ว ซึ่งเป็นแหล่งของสาร TMA ควรต้องงด เพราะสิ่งเหล่านี้อาจถูกขับออกมาพร้อมกับเหงื่อบริเวณต่อมอะโปครายน์ ซึ่งจะส่งเสริมให้กลิ่นตัวฉุนรุนแรงมากขึ้น

สำหรับผลิตภัณฑ์ซึ่งมีฤทธิ์ลดเหงื่อ ซึ่งเดิมใช้สารส้มแต่ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์ออกวางขายจำนวนมาก โดยมี ส่วนประกอบของเกลือ อะลูมิเนียม และสังกะสี ซึ่งมาในรูปแบบของ



สเปรย์ แต่งสติก หรือแต่งโรลออน

ผลิตภัณฑ์ลดเหงื่อประเภท โรลออนนับได้ว่าเป็นที่นิยมมากที่สุด แต่บางคนเหงื่อออกไม่มาก ถึงแม้จะอาบน้ำทำความสะอาดแล้วกลิ่นตัวก็ยังจวนอยู่ ซึ่งพวกนี้มีสาเหตุมากมาย เช่น อาจเกิดจากความเครียด ความกลัว ความโกรธ ซึ่งอาจจำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์ดับกลิ่นตัว (deodorant) ร่วมด้วย ซึ่งเชื่อว่าสามารถลดจำนวนเชื้อแบคทีเรีย ร่วมกับการดับกลิ่น โดยอาศัยน้ำหอมใน deodorant เหล่านั้น ซึ่งยาดับกลิ่นโดยทั่วไปไม่มีฤทธิ์ลดเหงื่อแต่ประการใด สำหรับตัวผมจึงอยากจะแนะนำให้ท่าน โกงขนรักแร้ร่วมด้วย เพราะว่าขนเหล่านี้จะเก็บกักความชื้น เหงื่อไคล สิ่งสกปรก ทำให้แบคทีเรียเพิ่มจำนวนขึ้น ส่งผลให้กลิ่นตัวรุนแรงมากขึ้น นอกจากนั้นอาจต้องใส่เสื้อผ้าบางๆหลวมๆ เพื่อให้อากาศถ่ายเท และอย่าลืมอาบน้ำนะครับ โดยเฉพาะเมื่อเวลาอากาศร้อนๆ สำหรับยารับประทานคือ Metronidazole 250 มก. วันละ 3 ครั้งในเวลา 2 สัปดาห์ และรับประทานยาคุมหรือนมเปรี้ยว 2 ขวดเช้าและเย็น ก็สามารถทำให้กลิ่นตัวเหม็นลดลงได้แต่ต้องรับประทานเป็นช่วงๆ เนื่องจากไม่หายขาด

3. ลมพิษ ลักษณะสำคัญคือ มีอาการคันขูบขิบ เป็นรอยแดงนูน และมักจะหายไปภายในเวลา 24-48 ชั่วโมง เชื่อว่าอากาศร้อน แสงอัลตราไวโอเลต เหงื่อ ทำให้เกิดลมพิษได้ โดยเชื่อว่าอุณหภูมิที่สูงขึ้น จะกระตุ้นให้ร่างกายมีการผลิตสารที่ชื่อ ‘อะเซทิลโคลีน’ ซึ่งจะกระตุ้นให้ร่างกายขับเหงื่อออกมาและมีอาการคัน ลักษณะของผิวหนังอาจเป็นตุ่มแดงเล็กๆ

ปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดลมพิษ ได้แก่ อาหารรสจัด เผ็ดจัด หรือภาวะเครียด อาจกระตุ้นให้เป็นมากขึ้น ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงจากสิ่งเหล่านี้ทั้งทางตรงและทางอ้อม และไม่ควรสวมเสื้อผ้ามากเกินไป อาจต้องพักผ่อนหลังจากทำงาน ใช้สมอลมาก การรักษาและป้องกันโดยรับประทานยาแก้แพ้ก็จะได้ผลดี

สำหรับโรคผิวหนังซึ่งมักพบในฤดูร้อนชนิดอื่นๆ เช่น พืชจากแมงกะพรุนไฟ อาการคันจากไร หมัด เห็บ ทืด เหา เชื้อรา เช่น เกื้อน และกลากตามลำตัว เท้า หรือศีรษะ ขอให้ท่านอ่านรายละเอียดในบทต่อไป โรคกลุ่มนี้สามารถพบได้ในฤดูกาลอื่นนะครับ เช่น ฤดูฝน ฤดูหนาว เพราะประเทศเราอากาศร้อนตลอดทั้งปี แม้จะอยู่ในช่วงฤดูหนาวก็ตาม