

โรคผิวหนังในหน้าร้อน

ผศ.พญ.เพ็ญวดี พัฒนปรีชากุล

ภาควิชาตจวิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ช่วงหน้าร้อน แดดที่จ้ามาก ๆ ทำให้เกิดผิวไหม้จากแสงแดด ผิวคล้ำ และอากาศที่ร้อนอบอ้าวยังเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดโรคผิวหนังชนิดต่างๆได้ เมื่ออากาศร้อนขึ้น อุณหภูมิในร่างกายที่เพิ่มขึ้นทำให้ร่างกายขับเหงื่อออกมาเพื่อระบายความร้อน “เหงื่อ” จึงเป็นสาเหตุที่สำคัญที่จะทำให้เกิดโรคผิวหนังในช่วงหน้าร้อน รวมถึงทำให้เกิดกลิ่นกายก่อนความรำคาญและทำให้รู้สึกหงุดหงิดและขาดความมั่นใจได้

ในหน้าร้อนโรคผิวหนังที่พบได้บ่อย ได้แก่

ผดร้อน จะพบได้บ่อยในเด็กเล็ก ๆ ผู้สูงอายุ คนที่เจ้าเนื้อ หรือคนที่ต้องใส่เสื้อผ้าที่รัดแน่นมาก ๆ โดยผดร้อนเกิดจากการอุดตันของการหลั่งเหงื่อ โดยจะเกิดเป็นผื่นตุ่มเล็กๆมีสีแดง หรือเป็นตุ่มน้ำใสเม็ดๆ ที่บริเวณหน้าอก คอ และหลัง

โรคเชื้อราที่ผิวหนัง มักเกิดในร่มผ้า รักแร้ ซอกพับบริเวณที่มีการอับชื้นหรือบริเวณง่ามนิ้วเท้า หรือฝ่าเท้าในคนที่ต้องใส่รองเท้าหุ้มส้นหรือรองเท้าบูทเป็นประจำ ในช่วงหน้าร้อนจะพบผู้ป่วยเป็นผื่นผิวหนังอักเสบที่เกิดจากเชื้อราในร่มผ้าเพิ่มมากขึ้น โดยเชื้อราที่พบได้บ่อย คือ กลาก เกลิออน และกลุ่มยีสต์จำพวกแคนดิดา

ภาวะติดเชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนัง ได้แก่โรคตุ่มหนองอักเสบ ผื่นที่ผิวหนังโดยเกิดขึ้นตามซอกพับ ขาหนีบ หรือก้น ซึ่งขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่นเสื้อผ้าที่รัดแน่น อากาศที่ถ่ายเทไม่สะดวก และเหงื่อที่เพิ่มขึ้น

กลิ่นตัว เกิดจากแบคทีเรียที่ผิวหนังไปทำปฏิกิริยาเปลี่ยนแปลงสารบางอย่างในเหงื่อของคนเราให้เกิดกลิ่นขึ้นมา เมื่ออากาศร้อนมาก เหงื่อออกมาก ๆ ก็จะมีกลิ่นตัวมากขึ้น สร้างความรำคาญใจต่อตนเองและคนรอบข้าง สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องกลิ่นตัวควรหลีกเลี่ยงอาหารบางชนิด เช่น เครื่องเทศ กระเทียม หรือชีส ซึ่งมีส่วนทำให้มีกลิ่นตัวมากขึ้น การใช้ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยในการลดเหงื่อ ไม่ว่าจะเป็นสเปรย์ โรลออน ซึ่งมีสารอลูมิเนียมคลอไรด์ จะช่วยลดการหลั่งเหงื่อ ทำให้กลิ่นตัวลดลงได้

โรคผิวหนังอักเสบหรือผื่นคัน ในคนที่ผิวแพ้ง่ายหรือเป็นภูมิแพ้ผิวหนังอยู่เดิม ในหน้าร้อนเหงื่อที่เพิ่มมากขึ้นอาจทำให้เกิดการระคายเคืองผิว และกระตุ้นให้ผื่นผิวหนังอักเสบกำเริบขึ้นได้ รวมทั้งผื่นผิวหนังอักเสบตามซอกพับที่มีการเสียดสีกัน ในผู้ที่เป็โรคเอสแอลอี อาการผื่นผิวหนังของโรคเอสแอลอี

รวมทั้งอาการในระบบอื่นๆ จะกำเริบได้เมื่อโดนแสงแดดกระตุ้น ดังนั้นผู้ที่เป็โรคเอสแอลอีจึงควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดโดยตรง

ฝ้า กระแดด แสงยูวีจะกระตุ้นให้เซลล์สร้างเม็ดสีทำงานมากขึ้น เกิดฝ้าและกระแดดหรือผิวดำขึ้นในช่วงหน้าร้อน หากใครที่เป็นฝ้าอยู่แล้วอาจเป็นมากขึ้น โดยผู้ที่ต้องทำงานกลางแจ้งเป็นประจำก็จะเริ่มมีฝ้าและกระแดดเกิดขึ้นที่ใบหน้า

นอกจากนี้การโดนแดดสะสมเป็นเวลานาน ๆ โดยไม่มีการป้องกัน จะเป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิด **มะเร็งผิวหนัง** ซึ่งจะเริ่มเกิดขึ้นเมื่อมีอายุประมาณ 50 ปีขึ้นไป หากเรารู้จักป้องกันผิว ไม่ว่าจะเป็หน้าร้อนหรือหน้าหนาว ใช้ครีมกันแดดสม่ำเสมอ ก็จะลดปัจจัยที่จะนำไปสู่มะเร็งผิวหนังได้

ในหน้าร้อนสิ่งสำคัญคือ ควรหลีกเลี่ยงการตากแดดเป็นระยะเวลานาน หรือหากมีความจำเป็นต้องอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานานๆ ก็ควรใช้ครีมกันแดดทาบริเวณใบหน้า ลำคอ และผิวบริเวณที่ไม่มีเสื้อผ้าปกคลุม สำหรับเด็กหรือวัยรุ่น ค่าเอสพีเอฟประมาณ 15 ผู้ใหญ่วัยทำงาน ประมาณ 30-50 ก็เพียงพอ การทาครีมกันแดดไม่ใช่ทาหนึ่งครั้งต่อวัน หลักการทาครีมกันแดดที่ถูกต้องควรจะทำก่อนออกแดดครึ่งชั่วโมง โดยหลังจากทาไปแล้วและยังต้องอยู่กลางแจ้งหลาย ๆ ชั่วโมง ก็ควรจะมีการทาครีมกันแดดซ้ำทุก 2-4 ชั่วโมง นอกจากนี้ในปัจจุบันมีการผลิตครีมกันแดดสำหรับเด็ก จึงแนะนำให้ผู้ปกครองควรที่จะเริ่มทาครีมกันแดดให้บุตรหลานของท่าน

การแต่งกายเป็นสิ่งที่สำคัญในการช่วยป้องกันแดด ควรใส่เสื้อแขนยาวหรือเสื้อที่มีสีเข้มหรือสีดำ ใส่หมวกที่มีปีกกว้าง และแว่นตากันแดด การสวมใส่เสื้อผ้าหรือเครื่องแบบควรให้หลวมขึ้นเพื่อช่วยระบายความร้อนได้ดีขึ้น เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคเชื้อราและการติดเชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนัง และยังช่วยลดเหงื่อด้วย รวมทั้งควรอาบน้ำบ่อยขึ้นในช่วงหน้าร้อน ในเด็กเล็ก ๆ การอาบน้ำทาแป้งและใส่เสื้อผ้าที่โปร่งบางจะช่วยให้อุณหภูมิร่างกายเย็นลงได้