

# ทำอย่างไรเมื่อเท้าเหม็น

ผศ.นพ.สุมนัส บุญยะรัตเวช

ภาควิชาตจวิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

กลิ่นอันไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นบริเวณเท้า ไม่ว่าจะจากตัวเราหรือคนรอบข้าง ที่ส่งกลิ่นที่ไปถึงกับเบือนหน้าหนีกันเลยทีเดียว แล้วปัญหาที่ว่านี้จะมีวิธีแก้ไขได้อย่างไร

ปัญหาเท้าเหม็นเป็นปัญหาที่พบบ่อยมาก โดยทั่วไปเจ้าของกลิ่นเท้าอาจไม่รู้สึกรังเกียจตัวด้วยซ้ำไป แต่ทราบจากคนรอบข้างเริ่มแสดงอาการ ทำให้เสียบุคลิกภาพและความมั่นใจต่อเจ้าของกลิ่นเท้า ปัญหากลิ่นเท้าจะพบบ่อยในบุคคลที่มีเหงื่อออกมาก โดยเฉพาะในเพศชาย พบบ่อยในนักกีฬา นักวิ่ง บุคคลในเครื่องแบบที่ต้องใส่รองเท้าอับอบเป็นเวลานาน ๆ

ปัญหาของกลิ่นเท้านั้นจะเกิดขึ้นเกี่ยวเนื่องกับปัญหาเหงื่อออกจำนวนมาก และแบคทีเรียประจำกลิ่น ซึ่งแบคทีเรียชนิดนี้ไม่ใช่แบคทีเรียที่รุนแรง แบคทีเรียจะเปลี่ยนสารคัดหลั่งรวมทั้งเหงื่อในบริเวณผิวหนังให้กลายเป็นกลิ่นเท้า ในบางรายที่มีความรุนแรงมากจะพบมีการเปื่อยยุ่ยหรือเป็นหลุมบริเวณฝ่าเท้า

ปัญหากลิ่นเท้าเหม็นมีความเกี่ยวเนื่องกับเหงื่อออกมาก และแบคทีเรียประจำกลิ่น อันดับแรก คือ การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล หมั่นเปลี่ยนรองเท้าบ่อย ๆ ใส่ถุงเท้าที่เป็นผ้าฝ้ายที่ไม่มีความอบ การอาบน้ำอุ่น การโรยแป้งที่บริเวณเท้าจะช่วยเรื่องของการระงับกลิ่นและทำลายแบคทีเรียที่อยู่บริเวณผิวหนังได้ ในกรณีคนที่มีปัญหาเหงื่อออกมาก การใช้ยาหรือสารที่ช่วยระงับกลิ่นก็จะมีส่วนสำคัญ

โดยทั่วไปการดูแลสุขอนามัยเฉพาะที่ ก็มีผลช่วยลดปัญหากลิ่นเท้าได้อยู่แล้ว แต่ถ้ากลิ่นเท้ายังคงอยู่มีอาการที่เป็นมาก ทางแพทย์จะเน้นการดูแลภาวะเหงื่อออก ซึ่งอาจจะมียาทา ยาฉีด ยารับประทาน บางชนิดช่วยระงับเหงื่อออกได้

จากการศึกษาของภาควิชาตจวิทยา ร่วมกับ เรือเอกนายแพทย์ปยุตวิริ อ่องศรี สังกัดโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ กรมแพทย์ทหารเรือ กองทัพเรือ คือ การใช้สบู่มะขี้เกลือ ซึ่งเป็นสบู่อชนิดเดียวกับที่แพทย์ใช้ฟอกมือเวลาเข้าห้องผ่าตัดสามารถช่วยระงับกลิ่นได้ โดยการใช้น้ำฟอกไว้ที่เท้า ทิ้งไว้ 1 - 2 นาทีทุกวัน อย่างน้อยเป็นเวลาประมาณ 2 สัปดาห์ ปัญหากลิ่นเท้าจะลดลงได้อย่างง่าย แต่ถ้าปัญหากลิ่นเท้ายังเป็นอยู่มากขึ้นไม่ดีขึ้น การพบแพทย์ผิวหนังเพื่อช่วยประเมินน่าจะมีความสำคัญ

ถึงแม้ว่าโรคเท้าเหม็นจะไม่ใช่อันตรายสุขภาพโดยตรง แต่ก็ทำให้เสียบุคลิกภาพที่ดี สูญเสียความมั่นใจกันได้ ลองมาแก้ด้วยวิธีง่ายๆ เพื่อลดกลิ่นเท้าเหม็น โดยเริ่มจากการดูแลสุขอนามัยส่วนตัว การอาบน้ำถูสบู่ โขยู่แปรงฟัน อย่าใส่ถุงเท้าซ้ำบ่อย ๆ นำรองเท้าผึ่งลมผึ่งแดดพอประมาณ บางคนใช้สารดูดกลิ่นใส่ในรองเท้า หรือสเปรย์ฉีดรองเท้าเพื่อระงับกลิ่น สิ่งเหล่านี้ก็สามารถช่วยระงับกลิ่นเท้าได้เช่นกัน