"ผื่นแพ้เหงื่อ"ภัยผิวหนังจากความร้อน

รศ.พญ.เพ็ญวดี พัฒนปรีชากุล

ภาควิชาตจวิทยา

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

อาการแพ้เหงื่อ สามารถแบ่งได้เป็น 2 กรณี

1. อาการคันหรือเกิดการกำเริบของผื่นผิวหนังที่เคยเป็นอยู่เดิมในบริเวณที่สัมผัสเหงื่อ อาการเหล่านี้มักจะพบได้ในผู้ที่มีประวัติของโรคภูมิแพ้ผิวหนัง โดยมีลักษณะอาการคือ เกิดผื่นคัน หรือมีเฉพาะอาการคันที่บริเวณข้อพับต่างๆ หรือซอกคอ และยังสามารถเกิดขึ้นที่บริเวณลำตัวโดยจะมีผดผื่นคันขึ้นเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้วจะค่อย ๆ ยุบจางหายไปเอง อย่างไรก็ตามหากมีการสัมผัสเหงื่ออีกครั้งก็อาจจะเกิดผื่นและอาการคันขึ้นได้ใหม่

2. ผื่นลมพิษที่เกิดจากการกระตุ้นจากเหงื่อ ซึ่งอาการเหล่านี้เกิดจากภาวะอาการแพ้เหงื่อโดยตรง โดยเกิดจากการกระตุ้นการตอบสนองทางภูมิต้านทานที่ผิวหนังต่อการสัมผัสเหงื่อ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ตามหลังการออกกำลังกาย หรือการอยู่ในที่ที่มีอากาศร้อนอบอ้าว ที่ทำให้มีเหงื่อออก โดยในผู้ป่วยกลุ่มนี้จะมักมีอาการตอบสนองได้เร็วต่อการสัมผัสเหงื่อ โดยจะเริ่มขึ้นเป็นจุดนูนแดง และขยายขนาดออกเป็นปื้นนูนคันซึ่งเป็นลักษณะของผื่นลมพิษ โดยทั่วไปอาการมักจะไม่รุนแรง และสามารถยุบหายได้เองในเวลา 30 นาที - 1 ชั่วโมง บางรายสามารถมีผื่นได้นานแต่มักไม่เกิน 24 ชั่วโมง และในบางรายก็พบว่ามีอาการรุนแรงถึงขั้นเป็นอันตรายถึงชีวิตได้โดยจะมีอาการปากบวม ตาบวม แน่นหน้าอกหรือมีอาการหายใจลำบากร่วมกับอาการปวดท้อง ซึ่งหากมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้นให้รีบมาพบแพทย์โดยเร็ว

แพ้เหงื่อเกิดจาก ?

เกิดจากผิวหนังของผู้ป่วยมีปฏิกิริยาต่อส่วนประกอบของเหงื่อผ่านระบบภูมิต้านทานที่ผิวหนัง ทำให้เกิดผื่นผิวหนังในลักษณะผื่นลมพิษ หรือเกิดจากการแพ้เหงื่อแบบระคายเคืองร่วมกับเกิดอาการคัน โดยจะพบว่าส่วนประกอบของเหงื่อจะมี ส่วนประกอบของน้ำ เกลือแร่ และอาจจะมีสารหรือยาบางอย่างที่ขับออกจากร่างกายโดยผ่านทางเหงื่อ ซึ่งสามารถไปกระตุ้นให้เกิดการระคายเคืองที่ผิวหนัง และทำให้เกิดความอับชื้นในบริเวณซอกพับของผิวหนัง เพิ่มการเสียดสีของผิวหนังบริเวณซอกพับ และมีการเพิ่มจำนวนของเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้จะกระตุ้นให้ผู้ป่วยมีโอกาสเกิดอาการคัน ระคายเคืองที่ผิวหนัง ร่วมทั้งผื่นผิวหนังที่เกิดจากเหงื่อได้มากขึ้น

ผู้ที่มีความเสี่ยงต่ออาการแพ้เหงื่อ

อาการแพ้เหงื่อสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย แต่ผู้ที่มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นคือผู้ที่มีประวัติของโรค

ภูมิแพ้ เป็นภูมิแพ้ผิวหนัง หรือภูมิแพ้อื่น ๆ เช่นผู้ที่มีอาการแพ้อากาศ เป็นโรคหอบหืด การแพ้อาหาร หรือมีประวัติภูมิแพ้ในครอบครัว ก็จะมีปัจจัยทำให้เกิดอาการแพ้เหงื่อได้มากขึ้น

การรักษา

เมื่อมีการคันหรือการแพ้เหงื่อ แนะนำพบแพทย์เพื่อรับยารับประทานและยาทาเพื่อลดอาการผื่นและอาการคัน

การป้องกันการแพ้เหงื่อ

1. หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีอากาศร้อน หากต้องการออกกำลังกายให้เลือกสถานที่ที่มีอาการถ่ายเทได้ดี
2. หลีกเลี่ยงความเครียด
3. หลีกเลี่ยง อาหารร้อน อาหารเผ็ด ชา กาแฟ และกลุ่มแอลกอฮอล์
4. สวมใส่เสื้อผ้าที่โปร่งบางเบา ไม่รัดแน่น และระบายความร้อนได้ดี