แนวหน้า
Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250

Section: วาไรตี้/สุขภาพ-ความงาม
วันที่: พุธ 27 มีนาคม 2567
ปีที่: 45 **ฉบับที่:** 15670 **หน้า:** 16(ขวา)
Col.Inch: 97.04 **Ad Value:** 121,300 **PRValue (x3):** 363,900 **คลิป:** ขาว-ดำ
คอลัมน์: LIFE & HEALTH: ผิวแพ้ง่ายและผื่นแพ้ผิวหนังกับการดูแล

ผิวแพ้ง่ายและผื่นแพ้ผิวหนังกับการดูแล

LIFE & HEALTH ไลฟ์แอนด์เฮลท์

ผิวแพ้ง่าย (Sensitive skin) เป็นภาวะที่ผิวมีความไวต่อปัจจัยกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ง่าย เช่น เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด สารกันแดด เนื้อผ้าที่สวมใส่บางชนิด น้ำ หรือแม้กระทั่งสภาพอากาศที่แห้งและเย็น นอกจากนี้ ยังมีรายงานพบว่าอาการระคายเคืองที่เกิดขึ้นในผิวแพ้ง่ายยังสัมพันธ์กับรอบประจำเดือนของสุภาพสตรีอีกด้วย อาการที่มักแสดงถึงการระคายเคืองในผู้ที่มีผิวแพ้ง่าย ได้แก่ การเกิดผดผื่นคัน ตึงผิว แสบร้อน และผิวไหม้ ซึ่งลักษณะของผื่นที่พบอาจมีลักษณะเป็นรอยแดง แห้งลอก หรือเกิดเป็นผื่นนูนขึ้นมาได้ ซึ่งปัญหาดังกล่าวเป็นปัญหาที่พบได้ในทุกวัยทั้งเพศชายและหญิง

ข้อมูลจาก **ผศ.ดร.ภญ.บุญธิดา มระกูล ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล** เปิดเผยว่า ผื่นแพ้ผิวหนัง (Atopic dermatitis) เป็นโรคที่เกิดจากผิวหนังมีการอักเสบเรื้อรัง จากปฏิกิริยาทางภูมิแพ้ ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นไม่ใช่โรคติดต่อหรือเกิดจากความสกปรก แต่เกิดมาจากร่างกายของผู้ป่วยมีภูมิที่ไวต่อการตอบสนองต่อปัจจัยกระตุ้นต่างๆ มากเกินไป โดยพบว่าผู้ป่วยที่มีอาการภูมิแพ้ผิวหนัง อาจจะมีอาการภูมิแพ้อื่นๆ ร่วมด้วย เช่น แพ้อากาศ เยื่อบุจมูกและเยื่อบุตาอักเสบจากภูมิแพ้ และหอบหืด เป็นต้น ซึ่งภาวะการดำเนินของโรคที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะเป็นๆ หายๆ คือ มีช่วงที่ภาวะโรคกำเริบ คือเกิดผื่นผิวหนังเห่อแดงและมีอาการคัน สลับกับช่วงที่มีภาวะโรคสงบ สาเหตุของการเกิดโรคผื่นแพ้ผิวหนังยังไม่พบสาเหตุที่แน่ชัด แต่เชื่อว่าเกิดมาจากหลายสาเหตุร่วมกัน โดยสาเหตุหลักสาเหตุหนึ่งมาจากปัจจัยทางพันธุกรรมของตัวผู้ป่วยเองหรือจากบุคคลในครอบครัวที่มีประวัติภูมิแพ้ซึ่งมีภูมิที่ไวต่อสิ่งกระตุ้น ร่วมกับปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดผื่นที่เห่อมากขึ้น การกำเริบของผื่นที่เห่อลุกลามส่วนใหญ่จะมาจากการเกาของผู้ป่วย เนื่องจากผื่นที่เกิดขึ้นจะมีอาการเด่นคืออาการคัน เมื่อมีการเกาจะทำให้โรคเกิดการลุกลามและเห่อของผื่นมากขึ้นอย่างเลี่ยงไม่ได้ นอกจากนี้ปัจจัยที่เป็นตัวกระตุ้นให้ผื่นมีความรุนแรงมากขึ้น ได้แก่

- สภาพอากาศ ยกตัวอย่างเช่น อากาศร้อน อากาศเย็น การอาบน้ำร้อน และสภาพอากาศที่แห้ง ล้วนเป็นตัวกระตุ้นให้ผื่นเกิดการเห่อรุนแรงขึ้นได้
- อาหารบางชนิด ได้แก่ นม ไข่ ถั่ว อาหารทะเล ซึ่งพบว่าอาจเกิดขึ้นกับผู้ป่วยบางรายที่มีการแพ้อาหารดังกล่าว
- สารระคายเคือง และสารชำระล้างทำความสะอาด เช่น น้ำหอม สบู่ ผงซักฟอก น้ำยาปรับผ้านุ่ม เป็นต้น

- เนื้อผ้าบางชนิดที่ระคายเคืองต่อผิว
- สารก่อภูมิแพ้ที่พบบ่อยในอากาศ เช่น ตัวไรฝุ่น
- การติดเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อราที่ผิวหนัง จากการเกาของผู้ป่วย
- การพักผ่อนไม่เพียงพอ ความเครียด และความวิตกกังวล

อาการที่มักเกิดขึ้นของโรคผื่นแพ้ผิวหนังอักเสบ คือ ผู้ป่วยจะมีผิวที่ค่อนข้างแห้ง หรือแห้งมาก และมีอาการคันอย่างมากเป็นอาการเด่น ลักษณะการอักเสบของผิวหนังอาจแบ่งได้เป็นหลายระยะ ตั้งแต่ระยะเฉียบพลันจนถึงระยะเรื้อรัง ในระยะเฉียบพลันมักมีรอยโรคที่มีลักษณะเห่อแดงคัน อาจมีตุ่มน้ำใสเล็กๆ หรือมีน้ำเหลืองเยิ้มซึมซึ่งมีการติดเชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนังร่วมด้วย ในระยะรองจากเฉียบพลันรอยโรคจะมีลักษณะเป็นขุยแห้งหรือมีสะเก็ด และระยะเรื้อรังซึ่งรอยโรคจะมีลักษณะเป็นปื้นนูน คัน

NCX newscenter x
Dataxet Limited | 888/178 Ploenchit Road, 17th Floor, Mahatun Plaza Building, Lumpini, Patumwan, Bangkok 10330, THAILAND
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@infoquest.co.th

แนวหน้า
Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250
Section: วาไรตี้/สุขภาพ-ความงาม
วันที่: พุธ 27 มีนาคม 2567
ปีที่: 45 ฉบับที่: 15670 หน้า: 16(ขวา)
Col.Inch: 97.04 Ad Value: 121,300 PRValue (x3): 363,900 คลิป: ขาว-ดำ
คอลัมน์: LIFE & HEALTH: ผิวแพ้ง่ายและผื่นแพ้ผิวหนังกับการดูแล

มีขุย และมีการหนาตัวของผิวหนัง

สำหรับบริเวณหรือตำแหน่งที่มีการเกิดรอยโรคจะมีความแตกต่างกันตามวัยของผู้ป่วย ยกตัวอย่างเช่น ในวัยทารกผื่นที่เกิดขึ้นมักจะเกิดบริเวณแก้ม และด้านนอกของแขนขา ข้อมือ ข้อเท้า ขณะที่วัยเด็กโตและผู้ใหญ่มักพบผื่นที่มีความหนาขึ้นที่บริเวณข้อพับต่างๆ เช่น ข้อพับแขนขา บริเวณลำคอ หรือหากมีการเกาอาจเป็นปื้นลามไปทั่วร่างกายได้ การป้องกันและรักษาผื่นแพ้ผิวหนังและการดูแลผิวที่แพ้ง่าย มีหลักการที่สามารถทำได้ดังต่อไปนี้

1.หลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้เกิดการกำเริบของผื่นแพ้ดังที่กล่าวมาข้างต้น

2.หลีกเลี่ยงสภาพอากาศที่ร้อนจัดหรือหนาวจัด เนื่องจากสภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าวจะทำให้ร่างกายมีเหงื่อออก และสภาพอากาศที่เย็นจัดซึ่งมีความชื้นสัมพัทธ์ต่ำ จะเป็นปัจจัยหนึ่ง

ที่กระตุ้นให้เกิดผื่นคันได้

3.รักษาความชุ่มชื้นของผิวหนังโดยการหลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่น หรือการอาบน้ำที่บ่อยจนเกินไปซึ่งอาจทำให้เกิดผิวแห้งได้ นอกจากนี้สำหรับผู้ที่มีภาวะผิวแพ้ง่ายและผิวแห้ง การป้องกันความแห้งของผิวโดยการใช้สารเคลือบผิวเป็นสิ่งที่แนะนำ สารเคลือบผิวดังกล่าวอาจเป็นครีมหรือโลชั่นบำรุงผิวที่มีความอ่อนโยนกับผิวแพ้ง่ายและปราศจากน้ำหอม หรือในกรณีที่ผิวมีความแห้งมากอาจใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะเป็นน้ำมันเคลือบผิว ซึ่งผลิตภัณฑ์เคลือบผิวเหล่านี้มีการแนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์หลังการอาบน้ำและซับผิวหรือเช็ดตัวภายในระยะเวลา 3-5 นาที เพื่อให้เกิดการปกคลุมผิวในช่วงที่ผิวยังมีความชุ่มชื้นอยู่

4.ผลิตภัณฑ์ที่เลือกใช้เพื่อการทำความสะอาดผิวและบำรุงผิว ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ไม่ก่อการระคายเคืองต่อผิวหนังและปราศจากน้ำหอม

5.ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่เนื้อโปร่งสบาย ระบายอากาศได้ง่าย เช่น ผ้าฝ้าย และหลีกเลี่ยงผ้าที่มีเนื้อหนาและหยาบ

6.รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส หลีกเลี่ยงความเครียดและความวิตกกังวล รักษาสุขอนามัยส่วนตัวโดยการตัดเล็บให้สั้นและหลีกเลี่ยงการเกาบริเวณที่มีผื่นคัน

7.เมื่อเกิดผื่นภูมิแพ้ผิวหนังขึ้นแล้ว การรักษาสามารถทำได้โดยการให้ยาทาเฉพาะที่ ได้แก่ ยากลุ่มสเตียรอยด์ ซึ่งให้ผลการรักษาที่ดีและทำให้ผื่นยุบได้เร็วมาก อย่างไรก็ตาม การใช้ยากลุ่มนี้จะต้องมีความระมัดระวังในการใช้ และต้องเลือกชนิดของยาให้เหมาะสมกับตำแหน่งบริเวณที่ใช้ยานั้น เนื่องจากอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงจากการใช้ยาตามมาได้ หากใช้ยาไม่ถูกต้อง เช่น ผิวหนังบาง แผลแตก เกิดการติดเชื้อได้ง่าย และยาอาจดูดซึมเข้าสู่ร่างกายก่อให้เกิดการทำงานที่ผิดปกติของเซลล์ต่างๆ เช่น

NCX newscenter x
Dataxet Limited | 888/178 Ploenchit Road, 17th Floor, Mahatun Plaza Building, Lumpini, Patumwan, Bangkok 10330, THAILAND
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@infoquest.co.th

แนวหน้า
Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250
Section: วาไรตี้/สุขภาพ-ความงาม
วันที่: พุธ 27 มีนาคม 2567
ปีที่: 45 ฉบับที่: 15670 หน้า: 16(ขวา)
Col.Inch: 97.04 Ad Value: 121,300 PRValue (x3): 363,900 คลิป: ขาว-ดำ
คอลัมน์: LIFE & HEALTH: ผิวแพ้ง่ายและผื่นแพ้ผิวหนังกับการดูแล

เซลล์ต่อมหมวกไต ดังนั้น ก่อนการใช้ยากลุ่มนี้จึงควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร เพื่อให้การใช้ยามีประสิทธิภาพมากที่สุด และเกิดผลข้างเคียงน้อยที่สุด ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการคันมากๆ อาจมีการให้ยาแก้แพ้กลุ่ม anti-histamine ชนิดรับประทานร่วมกับการใช้ยาทาเฉพาะที่ ซึ่งยากลุ่มดังกล่าวอาจส่งผลข้างเคียงทำให้เกิดการง่วงนอนได้ นอกจากนี้ ยังมียากลุ่มใหม่คือกลุ่มยากดภูมิคุ้มกัน calcineurin inhibitors สามารถควบคุมการอักเสบและการกำเริบของผื่น ซึ่งถูกนำมาใช้ทดแทนยากลุ่มสเตียรอยด์เพื่อหลีกเลี่ยงผลข้างเคียงจากการใช้ยาต่อเนื่องเป็นเวลานาน อย่างไรก็ตาม ยากลุ่มดังกล่าวยังค่อนข้างมีราคาแพงในปัจจุบัน

8.เมื่อมีผื่นเกิดขึ้นควรมีการระวังป้องกันการติดเชื้อแทรกซ้อนที่ผิวหนังบริเวณที่เกิดผื่น โดยหลีกเลี่ยงการเกา ซึ่งอาจทำให้เกิดแผลเปิด และหากมีการติดเชื้อเกิดขึ้นแล้ว เช่น มีหนองหรือคราบน้ำเหลืองผู้ป่วยควรดูแลแผลโดยการประคบด้วยผ้าก๊อซชุบน้ำเกลือล้างแผล ซับหมาดๆ และประคบลงบนผื่น 10-15 นาที วันละ 3-4 ครั้ง และมีการให้ยาปฏิชีวนะชนิดรับประทานหรือยาทาร่วมด้วย หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/service.php

ผศ.(พิเศษ)ดร.อภิสิทธิ์ ฉัตรทนานนท์
ประธานกรรมการ มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ

NCX newscenter x
Dataxet Limited | 888/178 Ploenchit Road, 17th Floor, Mahatun Plaza Building, Lumpini, Patumwan, Bangkok 10330, THAILAND
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@infoquest.co.th