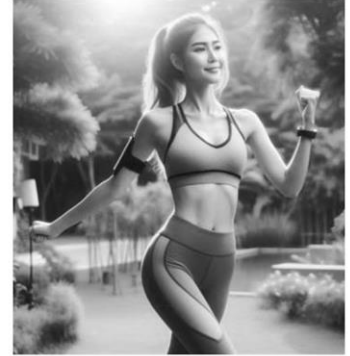


กลิ่นตัว ปัญหากวนใจที่แก้ไขได้



ในช่วงที่อากาศร้อนอบอ้าว โดยเฉพาะเมืองไทยในขณะนี้ที่มีอุณหภูมิสูงกว่า 35 องศาเซลเซียส หลายคนอาจสังเกตเห็นว่าเราเองและคนรอบข้างมีกลิ่นตัวที่แรงมากขึ้น ซึ่งตามธรรมชาตินั้นทุกคนจะมีกลิ่นตัวโดยเป็นกลิ่นจางๆ แต่เมื่อมีสิ่งกระตุ้นบางอย่างก็จะทำให้กลิ่นตัวนั้นแรงขึ้น ซึ่งถือเป็นปัญหาใหญ่ที่กวนใจใครหลายคน ทำให้บั่นทอนความมั่นใจในการเข้าสังคมไปด้วย

ข้อมูลจาก ผศ.ดร.ภญ.จิราพร เลื่อนผลเจริญชัย ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดเผยว่า ในผิวหนังของมนุษย์ประกอบไปด้วยต่อมเหงื่อที่สำคัญ 2 ต่อม คือ ต่อมเอ็กโครน์ (eccrine gland) และต่อมอะโพไครน์ (apocrine gland) ซึ่งแต่ละต่อมมีหน้าที่แตกต่างกันออกไป โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.ต่อมเอ็กโครน์ เป็นต่อมที่อยู่บนผิวหนัง มีหน้าที่ผลิตเหงื่อเมื่ออุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นเพื่อคลายความร้อนในร่างกาย ในเหงื่อจะมีน้ำและเกลือเป็นส่วนประกอบหลัก และจะระเหยเมื่ออุณหภูมิในร่างกายเย็นตัวลง โดยปกติแล้วเหงื่อที่ออกมานั้นจะไม่มีกลิ่น แต่ในบางกรณี เช่น การรับประทานอาหารที่มี

กลิ่นแรง ได้แก่ กระเทียม เครื่องเทศ หรือการดื่มแอลกอฮอล์ อาจทำให้เหงื่อมีกลิ่นซึ่งส่งผลต่อกลิ่นตัวได้

2.ต่อมอะโพไครน์หรือต่อมกลิ่น เป็นต่อมที่อยู่ในบริเวณที่มีขนขึ้นมาก เช่น รักแร้ ขาหนีบ หรือหัวหน่าว เป็นต้น ต่อมกลิ่นพบได้ตั้งแต่เกิด แต่จะเริ่มทำงานในช่วงวัยรุ่น มีหน้าที่ในการสร้างกลิ่นซึ่งเป็นลักษณะทางเพศแบบหนึ่ง สารที่หลังจากต่อมกลิ่นประกอบด้วยกรดไขมันหลายชนิด (fatty acid, sulfanyl alkanols และ steroid) มีลักษณะเหลวข้นไม่มีกลิ่น เมื่อหลั่งออกมาด้านนอกของผิวหนัง สารดังกล่าวจะถูกเชื้อแบคทีเรีย (Corynebacteria spp.) เปลี่ยนให้เป็นสารที่มีกลิ่นซึ่งคือแอมโมเนียและกรดไขมันสายสั้น

จากข้อมูลข้างต้น “กลิ่นตัว” เป็นกลิ่นที่ร่างกายขับออกมาทางต่อมเหงื่อ ซึ่งสาเหตุของการเกิดกลิ่นตัวนั้น สามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1.สาเหตุภายนอก คือ ปัจจัยความร้อน กระตุ้นเชื้อแบคทีเรีย หรือการเป็นเชื้อราที่ผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณที่มีต่อมกลิ่น

2.สาเหตุภายในร่างกาย คือ มีการขับสารบางอย่างออกมาจากต่อมกลิ่นและต่อมเหงื่อ เช่น ความเครียด การมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน การกินอาหารที่มีกลิ่นแรง รสจัด ไม่ว่าจะเป็นเค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หรืออาหารที่มีเครื่องเทศเยอะๆ ผักและผลไม้ที่มีสารกำมะถันอย่างทุเรียน สะตอ ชะอม หัวหอม

ฝักตระกูลกะหล่ำ หน่อไม้ฝรั่ง กระเทียม เป็นต้น การดื่มแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์จะถูกเผาผลาญในตับและแตกตัวเป็นแอซีทาลดีไฮด์ (acetaldehyde) การใช้ยาบางชนิดได้แก่ มอร์ฟิน ยาแก้ไอ และยารักษาภาวะซีมเคร้า เป็นต้น ภาวะร่างกายหลังเหงื่อมากผิดปกติ หรือภาวะสุขภาพบางอย่างก็อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดกลิ่นตัวที่แตกต่างกันออกไปได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคตับ หรือโรคไต เป็นต้น

การรักษาและป้องกันการมีกลิ่นตัว

การกำจัดกลิ่นตัวให้หมดจากร่างกายนั้น เป็นสิ่งที่ทำไม่ได้เนื่องจากกลิ่นตัวเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องมี อย่างไรก็ตาม เรามีแนวทางการป้องกันและดูแลตัวเองเพื่อลดกลิ่นตัวอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งสามารถทำได้ดังนี้

- การรักษาสุขอนามัยให้สะอาด การล้างทำความสะอาดบริเวณรักแร้ ขาหนีบ ด้วยน้ำสะอาดบ่อยๆ จะลดปริมาณสารก่อกลิ่นที่หลั่งจากต่อมกลิ่นได้ การล้างด้วยสบู่ฆ่าเชื้อจะช่วยลดปริมาณแบคทีเรีย แต่ไม่ควรล้างบ่อยเพราะอาจทำให้ผิวแห้งและเกิดการระคายเคืองได้

- หลีกเลี่ยงการอยู่ในบริเวณที่ร้อนจัด อบไอน้ำ อบซัน อากาศไม่ถ่ายเทหรือถ่ายเทไม่สะดวก

- หลีกเลี่ยงความเครียดและเรื่องตึงเครียด โดยเมื่อร่างกายเกิดความเครียดจะหลั่งฮอร์โมนออกมา ทำให้ร่างกายขับเหงื่อออกและทำให้รักแร้มีเหงื่อออกมา ทั้งนี้ เหงื่อที่ออกมาจากความเครียดจะมีความแตกต่างจากเหงื่อทั่วไป เพราะเหงื่อจากความเครียดจะมีปริมาณของโปรตีนและไขมันมากเป็นพิเศษ เมื่อเหงื่อประเภทนี้ทำปฏิกิริยากับแบคทีเรียจะทำให้เกิดกลิ่นตามมาได้

- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารและผลไม้บางชนิดที่มีกลิ่นฉุน เช่น กระเทียม สะตอ ทูเรียน พริกป่น เนย ตับ ถั่ว ซึ่งเป็นแหล่งของสาร trimethylamine โดยจะถูกขับออกมาพร้อมกัน

- การใช้ผลิตภัณฑ์ยาระงับเหงื่อ (antiperspirants) โดยองค์ประกอบหลักของผลิตภัณฑ์ คือ น้ำหอม แต่จะมีสารเคมีที่ทำหน้าที่อุดต่อมเหงื่อ เพื่อป้องกันไม่ให้เหงื่อออกมาจากรูขุมขน เมื่อไม่มีเหงื่อ ก็จะไม่เกิดกลิ่น สารเคมีที่นิยมใช้คือ เกลือของโลหะหนัก อะลูมิเนียมชนิดต่างๆ เช่น อะลูมิเนียมคลอไรด์ (aluminium chloride) ที่มีประสิทธิภาพในการจับกับเกลือของน้ำเหงื่อให้กลายเป็นเจล มีลักษณะกึ่งแข็งกึ่งเหลว จากนั้นจะไปอุดต่อมเหงื่อไม่ให้เหงื่อออก เมื่อสะสมมากๆ ร่างกายจะกำจัดออกโดยการผลัดเซลล์ผิว

- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารบางชนิดที่ช่วยกระตุ้นการขับเหงื่อ เช่น อาหารรสเผ็ด อาหารแปรรูปที่มีไขมัน เนื้อสัตว์ และกาแฟ เนื่องจากอาหารเหล่านี้มีส่วนกระตุ้นให้เหงื่อออกได้

- แนะนำให้รับประทานอาหารที่ช่วยลดการผลิตเหงื่อ ได้แก่ อาหารที่มีแคลเซียม นอกจากนี้ การดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอจะช่วยแก้ปัญหากลิ่นตัวได้

- การใช้ผลิตภัณฑ์ระงับกลิ่นกาย (deodorants) ทำหน้าที่หลักในการลดกลิ่นของร่างกายที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย โดยองค์ประกอบหลักของผลิตภัณฑ์ คือ น้ำหอม และยากำจัดเชื้อแบคทีเรีย มีแอลกอฮอล์เป็นตัวทำละลาย โดยเมื่อเราใช้ผลิตภัณฑ์ระงับกลิ่นกาย เหงื่อจะยังคงออกตามปกติ

- การใช้น้ำหอมฉีดพ่นเพื่อกลบกลิ่นตัว แต่ต้องระวังอาการผื่นแพ้ น้ำหอม หรือส่วนประกอบในน้ำหอมที่อาจเกิดขึ้นได้

- เลือกใช้เครื่องแต่งกายที่ระบายอากาศและความร้อนได้ดี เช่น เครื่องแต่งกายที่เนื้อผ้าทำมาจากเส้นใยธรรมชาติ ได้แก่ ผ้าฝ้าย ผ้าลินิน เป็นต้น

- การควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เกินกำหนด ยิ่งน้ำหนักตัวเยอะ ก็ทำให้มีกลิ่นตัวมาก อาจเกิดจากการที่ร้อนง่ายเหนียวง่าย รวมทั้งบริเวณซอกต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากผิวหนังที่ย่อยไปปิด ทำให้อับชื้น ต้องดูแลดีๆ เพราะ

เกิดเชื้อราได้ง่ายมาก

- การโกนขนบริเวณรักแร้หรือทำเลเซอร์กำจัดขน เพื่อป้องกันแบคทีเรียและการสะสมของสารก่อกลิ่น

- การฉีดสารโบทูลินัม ท็อกซิน (Botulinum toxin) ที่ได้ผิวหนังบริเวณรักแร้ เพื่อลดการสร้างสารก่อกลิ่น เป็นวิธีการรักษาที่ได้ผลดี แต่มีราคาสูง อีกทั้งไม่ใช่การรักษาปัญหากลิ่นตัวแบบถาวร เนื่องจากจะมีฤทธิ์อยู่แค่ 3-6 เดือน ทำให้ต้องฉีดซ้ำอย่างสม่ำเสมอ

- การผ่าตัดเอาต่อมกลิ่นออก เป็นวิธีการรักษาที่ได้ผลดี แต่อาจมีผลข้างเคียงหลังการรักษา เช่น มีแผลเป็น เกิดการติดเชื้อ เป็นต้น และต้องทำการรักษาโดยศัลยแพทย์ที่เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

โดยสรุป กลิ่นตัวเป็นกลิ่นไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากต่อมเหงื่อและต่อมกลิ่นในร่างกาย กลิ่นตัวแรงเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตทั้งต่อตัวเองและผู้อื่นที่อยู่รอบข้าง ซึ่งเป็นปัญหาที่ควรเร่งหาสาเหตุ รวมไปถึงหาแนวทางแก้ไขและป้องกัน เพื่อไม่ให้ปัญหาเล็กๆ หรือจุดเริ่มต้นของปัญหานี้ กลายเป็นปัญหาที่รุนแรงขึ้นในอนาคตได้ หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/686>

ผศ.(พิเศษ)ดร.เกสัชกร อภิลักษณ์ ฉัตรทนานนท์
ประธานกรรมการ มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ