

กลิ่นเท้า...ใครว่าไม่สำคัญ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง
จากนักศึกษาเภสัชศาสตร์ชั้นปีที่ 3 เพื่อประกอบการเรียนวิชาเภสัชจุลชีววิทยา
ภาควิชาจุลชีววิทยา
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เชื่อว่าหลายคนคงเคยประสบกับปัญหากลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นบริเวณเท้า ทั้งที่เกิดจากตัวคุณเอง หรือเกิดจากบุคคลรอบข้างของคุณ ซึ่งกลิ่นเหล่านี้ไม่ได้เกิดจากเหงื่อโดยตรง แต่เกิดจากแบคทีเรียที่ทำปฏิกิริยากับเหงื่อรวมถึงปัจจัยอื่นๆที่ทำให้เกิดกลิ่นเหม็น เท้าของเราเป็นอวัยวะที่มีต่อมเหงื่อจำนวนมากเมื่อเทียบกับอวัยวะอื่นๆ ซึ่งเหงื่อที่ผลิตออกมาทำให้เท้าของเราเกิดความชุ่มชื้นและอ่อนนุ่ม แต่ถ้าหากไม่มีเหงื่อผิวหนังบริเวณเท้าก็จะแตกและทำให้รู้สึกเจ็บเวลาเดิน โดยต่อมเหงื่อที่เท้า จะผลิตเหงื่อออกมาตลอดเวลา สามารถผลิตออกมาได้มากถึง 4.5 ลิตรต่อสัปดาห์ จึงเพิ่มโอกาสให้เกิดกลิ่นเท้าจากแบคทีเรียแล้วคุณรู้หรือไม่ว่าสาเหตุของกลิ่นเท้ามาจากอะไรได้บ้าง

เพราะเหตุใดเท้าจึงมีกลิ่นเหม็น ?

สาเหตุหลักของเท้าเหม็นเกิดจากเหงื่อและแบคทีเรีย โดยเหงื่อนั้นมี 2 ชนิด ทั้งแบบ มีกลิ่น และ ไม่มีกลิ่น เหงื่อที่มีกลิ่นถูกสร้างมาจากต่อมที่เรียกว่า apocrine sweat gland ผลิตเหงื่อที่มีลักษณะ เหนียวใสมีไขมันมาก เป็นต่อมเหงื่อที่พบได้บางบริเวณของร่างกาย เช่น รักแร้ ขาหนีบ เป็นต้น ส่วน เหงื่อที่ไม่มีกลิ่นถูกผลิตจากต่อมที่เรียกว่า eccrine sweat gland ผลิตเหงื่อที่มีลักษณะใสเหมือนน้ำ เป็นต่อมเหงื่อที่พบทั่วไปตามร่างกาย รวมถึงบริเวณเท้าจะพบเฉพาะต่อมเหงื่อชนิดนี้ ดังนั้นเหงื่อที่เท้า จึงไม่มีกลิ่น แต่กลิ่นเกิดจากการที่แบคทีเรียย่อยสลายสารในเหงื่อเพื่อใช้เป็นพลังงาน โดยย่อยสลาย ได้เป็น methanethiol gas ซึ่งมีกลิ่น ตัวอย่างของ bacteria ที่พบบริเวณผิวหนัง เช่น Brevibacterium, Micrococcaceae, Corynebacterium นอกจากแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดกลิ่นแล้ว ยังมีแบคทีเรียบางชนิด ที่ย่อยสลายสารในเหงื่อแล้วเกิดเป็น กรดอะมิโนร่วมอีกด้วย เช่น *Staphylococcus epidermidis* ทำให้เกิด isovaleric acid และ Propionbacteria ทำให้เกิด propionic acid ซึ่งกรดอะมิโนพวกนี้ทำให้เกิดกลิ่น

พันธุกรรมเป็นสาเหตุของกลิ่นเท้าจริงหรือ ?

พันธุกรรมไม่ได้เป็นสาเหตุของกลิ่นเท้าโดยตรง แต่พันธุกรรมส่งผลต่อปริมาณต่อมเหงื่อที่เท้า เช่น ภาวะที่มีเหงื่อออกมาก(hyperhidrosis) คือ ภาวะที่ร่างกายผลิตต่อมเหงื่อที่เท้ามากกว่าปกติ หรือ ผลิตเหงื่อออกมามากกว่าปกติ เนื่องจากระบบประสาท sympathetic ทำทำงานมากกว่าปกติ ซึ่งเกิดขึ้นได้ ในทุกเพศ ทุกวัย หรืออาจเกิดเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย ส่วนใหญ่จะเกิด ในวัยรุ่นและหญิงตั้งครรภ์

รองเท้าและถุงเท้าที่สวมใส่มีผลต่อกลิ่นเท้าหรือไม่ ?

รองเท้าที่ระบายอากาศได้ไม่ดี หรือถุงเท้าที่ทำมาจากวัสดุสังเคราะห์ เช่น polyester หรือ nylon จะทำให้มีเหงื่อออกที่เท้ามากขึ้น ซึ่งรองเท้าหรือถุงเท้านั้นก็จะดูดซับเหงื่อไว้ทำให้เกิดการอับชื้น เหมาะสมต่อการเติบโตของแบคทีเรียและเชื้อราจึงทำให้เกิดกลิ่นเท้าได้และการใส่รองเท้าตลอดทั้งวัน ก็จะทำให้รองเท้าเกิดการอับชื้นแล้วเกิดกลิ่นเท้าได้ด้วยเช่นกัน

มีปัจจัยอะไรอีกบ้างที่มีผลทำให้เกิดกลิ่นเท้า ?

การบริโภคอาหารที่มีปริมาณน้ำมันสูง อาหารรสเผ็ด อาหารที่มีกลิ่นแรง หรือ การได้รับสาร หรือยาบางชนิด เช่น nicotine, caffeine, codeine ก็สามารถทำให้เกิดกลิ่นเท้าได้ เนื่องจาก อาหารเหล่านี้ทำให้มีการผลิตเหงื่อมากขึ้น นอกจากนี้การรับประทานยาบางชนิดเช่น naproxen, acyclovir รวมถึงการขาด zinc ภาวะความเครียด ก็ส่งผลให้มีการผลิตเหงื่อมากขึ้น จึงทำให้เกิดกลิ่นเท้าได้ในที่สุด

วิธีการลดการเกิดกลิ่นเท้ามีอะไรบ้าง ?

การรักษาเมื่อมีกลิ่นเท้านั้นมีหลากหลายวิธี วัตถุประสงค์สามารถหาได้ง่ายในชีวิตประจำวัน

1. ชา ผลการวิจัยพบว่า ชาที่มีกรด tannic ช่วยลดขนาดรูขุมขน ทำให้เหงื่อออกน้อยลง และยังช่วยลดปริมาณเชื้อแบคทีเรียบริเวณเท้าได้ โดยนำถุงชา 2 ถุงเล็กต้มกับน้ำครึ่งลิตรเป็นเวลา 15 นาที จากนั้นเติมน้ำเย็น 2 ลิตรและนำไปแช่เท้าเป็นเวลา 30 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
2. น้ำเกลือ เกลือจะไปดึงความชื้นออกจากผิวหนังทำให้เท้าแห้ง ช่วยลดปริมาณแบคทีเรียที่เท้า โดยละลายเกลือครึ่งถ้วยในน้ำอุ่น 1 ลิตร แช่เท้าเป็นเวลา 20 นาที แล้วเช็ดให้แห้งโดยไม่ต้องล้างออก ทำทุกวันเป็นเวลา 2 สัปดาห์ หากรู้สึกว่าการแช่เท้าแห้งแฉกควรเว้นระยะในการทำ
3. น้ำส้มสายชู น้ำส้มสายชูจะช่วยให้เท้าแห้ง ซึ่งเป็นสภาวะที่ไม่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิตของแบคทีเรีย โดยผสมน้ำส้มสายชู 250 มิลลิลิตรลงในน้ำอุ่น 1 ลิตร แช่เท้านาน 15 นาที แล้วล้างด้วยสบู่ ทำสัปดาห์ละครั้ง
4. Baking Soda ช่วยลดการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย โดยผสม Baking Soda 1 ช้อนโต๊ะกับน้ำ 1 ลิตร แช่เท้านาน 20 นาที ทุกคืนเป็นเวลา 1 สัปดาห์

หากใช้วิธีบรรเทาอาการดังกล่าวข้างต้นแล้วอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร เนื่องจากอาจมีแนวโน้มเป็นโรคเท้าเหม็น ซึ่งยาที่ใช้รักษากลิ่นเท้าแบ่งเป็น

1. ยาที่ลดความอับชื้น เช่น 20% Aluminium Chloride เป็นผงแป้ง ใช้วันละ 1 ถึง 2 ครั้ง หรือตามแพทย์สั่ง หากยังคงมีเหงื่อออกมาก แพทย์อาจพิจารณาการรักษาโดยการฉีด Botulinum Toxin ที่ฝ่าเท้า เพื่อระับ สัญญาณที่มาจากสมองไปยังต่อมเหงื่อเพื่อช่วยลดการสร้างเหงื่อที่เท้า โดยการรักษาด้วยวิธีนี้ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด
2. ยาที่ช่วยลดปริมาณเชื้อแบคทีเรีย เช่น Clindamycin, Erythromycin เป็นต้น
3. ยาที่ช่วยให้ผิวหนังลอกและฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เช่น Benzoyl peroxide เป็นต้น

อยากป้องกันไม่ให้เกิดกลิ่นเท้าจะต้องทำอะไร ?

วิธีง่ายๆที่คุณสามารถทำได้เอง โดยคุณต้องรักษาความสะอาดของเท้า, พยายามทำให้เท้าแห้งอยู่เสมอ, ใส่รองเท้าถุงเท้าที่มีการระบายอากาศดีและไม่คับจนเกินไป, ไม่ควรใส่รองเท้าซ้ำทุกวัน ควรนำรองเท้าไปตากแดด, หลีกเลี่ยงการใส่ถุงเท้าที่ทำจาก nylon เนื่องจากเนื้อผ้าจะดักจับความชื้นเอาไว้ แต่ควรใส่ถุงเท้าที่ทำจาก cotton แทนเพื่อให้ระบายอากาศได้ดี, ซักถุงเท้าให้สะอาด, ควรใส่ถุงเท้าคู่ใหม่ทุกวัน, โรยผงแป้งที่เท้าเพื่อดูดซับความชื้น, พ่นผลิตภัณฑ์ที่กำลังดักกลิ่นลงบนถุงเท้าและรองเท้าเพื่อลดเชื้อแบคทีเรีย, รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และรับประทานอาหารที่มี Zinc เป็นส่วนประกอบ เช่น หอยนางรม, ไข่, ไข่, นม, จมูกข้าว และธัญพืช เป็นต้น

แม้ว่าปัญหาเท้าเหม็นจะไม่ใช่ปัญหาสุขภาพ แต่ก็สร้างความรำคาญใจให้กับบุคคลรอบข้างและลดความมั่นใจของตัวเอง ดังนั้นเราจึงควรหันมาดูแลสุขลักษณะและความสะอาดของเท้าของเราให้ปราศจากกลิ่นกันดีกว่า

เอกสารอ้างอิง

1. Jenn F. (2013). What Causes Smelly Feet?. <http://www.sterishoe.com/foot-care-blog/shoe-odor/what-causes-smelly-feet/> [accessed on 9 September 2015]
2. Men's Health. (2014). If you can catch a whiff of your feet without bending over, you're got a problem. <http://www.menshealth.com/grooming/cures-smelly-feet> [accessed on 9 September 2015]
3. Body mint. Foot Odor. <http://www.bodymint.com/foot-odor-what-causes-stinky-feet/> [accessed on 9 September 2015]
4. Landsman M. (2015). Foot Odor Causes, Treatment and Prevention. <http://www.footvitals.com/skin/foot-odor.html> [accessed on 9 September 2015]
5. Trimarchi M. Do bacteria cause body odor? <http://health.howstuffworks.com/wellness/men/sweating-odor/bacteria-cause-body-odor.html> [accessed on 9 September 2015]
6. Schwartz RA. (2015). Hyperhidrosis. <http://emedicine.medscape.com/article/1073359-overview#a5> [accessed on 9 September 2015]