



การดูแลและป้องกันโรคผิวหนังในฤดูหนาว

แพทย์จีนสมเกียรติ พัดอินท (黄紫薇)

นักศึกษาทุนปริญญาโท สาขาแพทย์จีนผิวหนัง

ในช่วงนี้อุณหภูมิลดลงลมหนาวพัดเข้ามาเยือน ช่วงปลายฝนต้นหนาวอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อยทำให้เกิดโรคต่างๆ ขึ้น ในที่นี้จะขอกล่าวถึงเรื่องโรคผิวหนัง เมื่อผิวกระทบกับอากาศเย็น ความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศน้อย การสูญเสียน้ำออกจากผิวหนังจึงเพิ่มสูงขึ้น ทำให้ผิวหนังเกิดปัญหาแห้งหยาบ เป็นขุย แดง ปัญหานี้ถือว่าเป็นปัญหาที่ก่อความรำคาญส่งผลให้รู้สึกคัน ถ้าอากาศหนาวมากเกิดความรู้สึกเสกคันที่บริเวณผิวหนังอาจมีการอักเสบจากแผลที่เกิดจากการเกาจนเลือดออก และมีเชื้อโรคเข้าบาดแผลทำให้มีการติดเชื้อต่อไปได้ โรคผิวหนังที่มักพบบ่อยในช่วงฤดูหนาวมีอะไรบ้าง และวิธีป้องกันดูแลผิวหนังมีอย่างไรบ้างเรามารู้ดูกัน

ผื่นภูมิแพ้ผิวหนังอักเสบ ในโรคนี้มีอาการคันบริเวณผิวหนังมากเป็นพิเศษ ลักษณะเป็นผื่นแดง ตุ่มแดงนูนหรือตุ่มน้ำใส เมื่อแตกออกเป็นน้ำเหลืองแล้วมักกลายเป็นสะเก็ดแข็ง ถ้าผื่นนี้เป็นมานานเข้าสู่ระยะเรื้อรังมักพบแผ่นหนาแข็งเป็นขุย เมื่อเริ่มเข้าสู่ช่วงฤดูหนาวมักมีอาการคันที่ผิวหนังตามร่างกายโดยเฉพาะบริเวณแขนขา หรืออาจมีความเข้าใจที่ผิดๆ ว่าสาเหตุการคันนั้นมาจากการอาบน้ำไม่สะอาดหมดจด เกิดจากความสกปรก เลยใช้แรงกระหน่ำฟอกสบู่ถูอย่างรุนแรงบริเวณผิวที่มีอาการคัน ทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นแห้งและอาการคันยิ่งมากขึ้น

การดูแลป้องกัน 1. การรักษาความชุ่มชื้นจากภายในและภายนอกพร้อมกัน โดยการดื่มน้ำและรับประทานผลไม้ให้มากขึ้น

2. การอาบน้ำ โดยอุณหภูมิของน้ำไม่ควรร้อนเกิน 40 องศาเซลเซียส หรืออาบน้ำบ่อยเกินไป

3. ไม่ควรฟอกสบู่บ่อยๆ สบู่ที่เลือกใช้ไม่ควรเป็นกรดหรือเป็นด่างมากเกินไป

4. ทามอยส์เจอร์ไรเซอร์หลังอาบน้ำ หากมีผิวแห้งมาก ๆ แนะนำให้ใช้น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์จะช่วยทำให้ผิวชุ่มชื้นได้นาน และหากผิวหนังแห้งอักเสบรุนแรงหรือคันมาก ๆ ให้รีบไปพบแพทย์
5. การสวมใส่เสื้อผ้า ควรเลือกใช้ผ้าฝ้ายหรือเนื้อผ้าที่โปร่งใส ใส่เสื้อผ้าหลวมๆ ไม่สวมเสื้อผ้าที่ระคายผิวง่ายหรืออับร้อน
6. ลดการเกา ตัดเล็บให้สั้น ตะไบเล็บอย่าให้คม
7. พยายามผ่อนคลายอารมณ์ หลีกเลี่ยงความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ

โรคเซ็บเดิม (seborrheic dermatitis) หรือผิวหนังอักเสบต่อมไขมัน อาการของโรคมักสัมพันธ์กับอากาศ

โดยเฉพาะในช่วงหน้าหนาว สาเหตุคือความเครียดและการอยู่ห้องแอร์เป็นตัวกระตุ้นที่สำคัญ โรคเซ็บเดิมเป็นโรคในกลุ่มเดียวกับรังแคและโรคสะเก็ดเงิน ซึ่งเป็นโรคผิวหนังเรื้อรังที่ไม่ติดต่อ จะแสดงอาการเป็นผื่นแดงตามหน้าผาก ข้างแก้ม คิ้ว หรือเป็นผื่นมีขุยที่เหนือคิ้ว ร่องจมูกและแนวไรผม สำหรับผู้ที่เป็นรุนแรงมากนอกจากพบผื่นที่ใบหน้าแล้ว ยังอาจพบผื่นที่หนังศีรษะคล้ายรังแคแต่หนังศีรษะมีผื่นแดงและยังพบตามตำแหน่งอื่นๆ ที่มีต่อมไขมันมาก ได้แก่ ในรูหู หลังหู ในสะดือและบริเวณหัวหน้า เป็นต้น

ปัจจัยที่ทำให้โรคเซ็บเดิมกำเริบ ได้แก่ ความเครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ ผิวหน้าแห้ง ล้างหน้าฟอกสบู่บ่อยครั้งเกินไป การใช้โลชั่นเช็ดทำความสะอาดใบหน้า หรือผู้ชายที่ใช้น้ำหอมหลังโกนหนวด การโดนแสงแดดจัด คีมีเครื่องสำอางที่มีแอลกอฮอล์ กินอาหารหรือคีมีเครื่องสำอางที่ร้อนจัด ช่วงวัยรุ่นมีโอกาสเกิดเป็นเซ็บเดิมได้บ่อยกว่า เพราะมีการเปลี่ยนแปลงของระบบฮอร์โมนและความเครียด

การดูแลป้องกัน 1.ทำความสะอาดผิวหนังด้วยสบู่อ่อนๆ ไม่ควรใช้น้ำร้อนในการล้างทำความสะอาด

2. หลีกเลี่ยงครีม ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น น้ำหอม โฟมโกนหนวด โทเนอร์ สเปรย์ฉีดทรงผม
3. หลีกเลี่ยงอยู่ในห้องแอร์นานๆ
4. หลีกเลี่ยงการคีมีแอลกอฮอล์
5. หลีกเลี่ยงการตากแดดจัดๆ เป็นเวลานานๆ

6. งดอาหารมัน อาหารทอด ของหวาน
7. พยายามผ่อนคลายอารมณ์อย่าให้เครียด พักผ่อนให้เพียงพอ
8. ทานผักผลไม้หลายๆ คீมน้ำให้บ่อยขึ้น

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉียว แพทย์จีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน

ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Hospital for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.