



## ฤดูร้อนกับ “ผด”

บทความโดย แพทย์จีน มนูญญา อนุรักษ์ธนากร

ผด(痱子) เป็นโรคผิวหนังชนิดหนึ่งที่พบบ่อยในช่วงฤดูร้อน หรือ ในสภาพภูมิอากาศที่ร้อนชื้น สูงอย่างบ้านเรา ลักษณะเด่นของโรคคือมีตุ่มนูน ตุ่มน้ำใสขนาดเล็กเกิดขึ้นบนร่างกายบริเวณที่มีต่อมเหงื่อ มาก เช่น ศีรษะ ใบหน้า ไฝผม ซอกคอ ใหล่ ข้อพับ รักแร้ ขาหนีบ รวมถึงใต้ราวนม เป็นต้น โดยมากมักเกิด กับเด็กรูปร่างอ้วน, ผู้ที่มีสภาพร่างกายอ่อนแอ พบได้ทั้งในเพศหญิงและชาย

สาเหตุ ทางแพทย์แผนจีนมองว่า เนื่องจากในช่วงกลางฤดูร้อน เมื่ออากาศร้อนจัดความร้อนอบอ้าว กับความชื้นเกิดการสะสมที่ผิวหนัง ร่างกายจำเป็นต้องขับเหงื่อเพื่อเป็นการระบายความร้อน แต่เมื่อต่อม เหงื่อเกิดการอุดตันไม่สามารถขับเหงื่อออกได้เต็มที่ หรือถูกน้ำเย็นหลังเหงื่อออกทำให้รูขุมขนปิดกั้นหัน ความร้อนเกิดการคั่งค้างอยู่บนผิวหนังกลายเป็นผด

อาการแสดงของผด อาการแสดงเริ่มแรกผิวจะแดง ค่อยๆมีตุ่มขนาดเล็กประมาณหัวเข็ม หรือ เป็น ตุ่มใสเม็ดเล็กใหญ่ บริเวณโดยรอบมีสีแดง เมื่อสัมผัสจะให้ความรู้สึกสากมือ หรืออาจเป็นตุ่มน้ำใสไม่เป็น ผื่นแดงและอาจคันมากน้อยแตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันที่ออกแดดหรือมีกิจกรรมกลางแจ้งรวมทั้ง การทานอาหารเผ็ดร้อนจะทำให้อาการยิ่งหนักขึ้น

การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศมีผลกระทบ โดยตรงต่อผด ซึ่งอาจทำให้ยุบลงหรือเป็นมากขึ้นได้ เช่น ในวันที่อากาศร้อนอบอ้าวเหงื่อขับออกได้ไม่เต็มที่ อุดตันเกิดเป็นผด หากอากาศเย็นลงติดกันหลายวัน ผดก็จะค่อยๆน้อยลงได้ และสามารถกลับเป็นซ้ำได้เมื่ออากาศร้อนขึ้นอีก จนกลายเป็นบางบริเวณผดยุบ บาง

บริเวณกลับขึ้นใหม่สลับกัน หากดูแลรักษาไม่เหมาะสมหรือแกะเกาจนผดผื่นติดเชื้อ ก่อให้เกิดเป็นแผลหนอง ซึ่งอาจใช้ระยะเวลาในการรักษานานหลายสัปดาห์ถึงหลายเดือน

การรักษาและวิธีการป้องกัน โดยทั่วไปไม่จำเป็นต้องทานยา แต่หากเป็นผดบริเวณกว้างมีอาการ แสบร้อน คันมาก อาจต้องรับประทานยารักษา

- ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่ทำให้เหงื่อออกมาก ไม่อยู่ในที่ร้อนชื้น ควรอยู่ในที่มีลมโกรก อากาศถ่ายเท มีพัดลมเป่า ไม่ร้อนอบอ้าว
- สวมเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ ใส่สบายและสามารถระบายอากาศได้ดี
- หากเหงื่อออกมาก หมั่นอาบน้ำ หรืออาจใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่นเช็ดตามบริเวณที่เหงื่อออก และ เปลี่ยนเสื้อผ้าไม่ให้อับชื้น ในเด็กเล็กหลังอาบน้ำควรซับตัวให้แห้งด้วยผ้าขนหนูแล้ว โรยแป้งฝุ่นตาม
- เมื่อเกิดผดขึ้นแล้ว ควรดูแลผิวหนังให้สะอาด ไม่แกะเกาเพราะอาจทำให้ผิวหนังถลอกเป็นแผล ติดเชื้อแบคทีเรียได้ ห้ามใช้ยาที่มีฤทธิ์แรง เช่น ยาที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ทาบริเวณที่เป็น
- หลีกเลี่ยงอาหารเผ็ดร้อนหรือฤทธิ์ร้อน เลือกรับประทานแตงโม มะระ หรือ ฟักเขียว

นอกจากนี้ยังมีเมนูคลายร้อนมาแนะนำ คือ “ต้มถั่วเขียวเปปเปอร์มินต์(ใบสะระแหน่)”

ที่ทำง่าย ๆ มาฝากกัน

ส่วนประกอบ ได้แก่

ถั่วเขียว 500 กรัม

ใบสะระแหน่แห้ง 5 กรัม

น้ำตาลทรายขาว 100 กรัม

- นำถั่วเขียวเติมน้ำสะอาด 500 มล. ต้มให้เดือดเติมน้ำตาล

- นำใบสะระแหน่แห้งเติมน้ำประมาณ 1 ขาม แช่ทิ้งไว้ครึ่งชั่วโมง จากนั้นตั้งไฟต้มจนเดือดกรองจนเย็น กรองเอาน้ำที่เย็นแล้วมาผสมกับถั่วเขียวที่ต้มไว้แล้ว (หรืออาจนำใบสะระแหน่สดต้มกับน้ำตาลรอเย็นเก็บใส่ขวดแช่ตู้เย็น เมื่อจะรับประทานนำมาผสมกับถั่วเขียวที่ต้มไว้แล้ว)

ถั่วเขียวอุดมไปด้วยสารอาหารมากมาย ช่วยเพิ่มความอยากอาหาร ลดไขมันในเลือด ขับพิษและยังสามารถบำรุงตับได้อีกด้วย เมื่อนี้นอกจากช่วยขับความชื้น ขับพิษแล้วยังช่วยขจัดความร้อนอบอ้าว ดับกระหาย บำรุงกระเพาะ ขับน้ำ จึงเหมาะอย่างยิ่งที่จะเป็นเมนูดับร้อนในช่วงเวลานี้



**หมายเหตุ:** เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของคลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน  
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) Clinic for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.