



# ฤดูฝนนี้ทำอย่างไร ? ห่างไกลโรคผิวหนัง

แพทย์จีน มนูญญา อนุรักษ์ธนากร

ช่วงนี้ฝนตกบ่อยๆมีทั้งฝนตกปรอยๆ ฝนตกหนัก ในเมืองมีมลพิษจำนวนมาก ปกติในน้ำฝนจะมีมลพิษมากมายปะปน ทั้งสารประกอบคล้ายซัลไฟด์ หรือสารกัดกร่อนอื่นๆ ซึ่งอาจปะปนมากับน้ำฝน ในคนที่ผิวบอบบางมักจะเริ่มมีอาการแพ้ที่ผิวหนัง ... เราจะปกป้องดูแลผิวอย่างไรดีนะ?

## หลังเปียกฝน เกิดอาการคันที่ผิวหนัง

ในเมืองที่อากาศเต็มไปด้วยมลพิษมากมาย น้ำฝนจะผสมกับสารประกอบซัลไฟด์ในอากาศ น้ำฝนที่มีฤทธิ์เป็นกรดเมื่อถูกผิวอาจก่อให้เกิดอาการคันที่ผิวหนังได้ในรายที่มีผิวบอบบางหรือผิวไวต่อสิ่งสัมผัส ต้นตอสาเหตุคือ เมื่อผิวสัมผัสกับน้ำฝนที่สกปรกจะก่อให้เกิดผิวหนังติดเชื้อและรู้สึกไม่สบายผิวได้

## ข้อควรปฏิบัติที่เหมาะสม : ทำความสะอาดและทำให้ผิวผ่อนคลาย

ผิวหนังที่เกิดอาการคัน หลังจากโดนฝน อาจปรากฏอาการบวมแดงได้ง่าย หากใช้มือเกาขณะนั้นจะทำให้ผิวหนังนูนขึ้นเป็นแผ่นใหญ่ หลังโดนฝนตากฝนจนลมเปyek ตัวเปyekขึ้น เมื่อถึงบ้านควรทำความสะอาดร่างกาย ส่วนใบหน้าทำความสะอาดด้วยคลีนซิงออยล์แล้วตามด้วยน้ำเปล่าให้สะอาด ถึงตอนนี้ยังไม่ถือว่าเสร็จสิ้นขั้นตอนนะคะ เนื่องจากส่วนประกอบมีฤทธิ์เป็นกรดในน้ำฝนได้รวมกับเครื่องสำอางและกระจายไปตามรูขุมขนแล้ว หลังจากล้างเครื่องสำอางออกแล้ว ให้ใช้การทำความสะอาดผิวขั้นลึกด้วยการมาส์กหน้า ผิวหน้าจึงจะฟื้นฟูสภาพกลับมาดังเดิม หลังจากทำความสะอาดสิ่งสกปรกจากน้ำฝนแล้วจำเป็นต้องปลอบประโลมผิวให้ผิวผ่อนคลาย เช่นหากใบหน้ามีอาการคันมาก อาจใช้ผลิตภัณฑ์น้ำแร่ฉีดทั่วใบหน้า จนกว่าจะรู้สึกสบายผิวจึงหยุดใช้

ที่มา:<http://www.cnys.com/bjam/15757.html>

**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.

**กรุงเทพฯ :** เลขที่ 14 ซอยนาคเกษม แขวงคลองมหานาค เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100

โทรศัพท์ : 02-223-1111 ต่อ 102 โทรสาร : 02-223-1251

เปิดทำการทุกวัน ( ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ ) ตั้งแต่เวลา 08.00 - 16.00 น.

**โคราช :** เลขที่ 2 ถนนมิตรภาพ (โค้งวัดศาลาลอย) ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000

โทรศัพท์ : 044-258-555 มือถือ : 085-325-1555 / 085-325-2555

เปิดทำการทุกวัน ( ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ ) ตั้งแต่เวลา 08.00 - 16.00 น.

**www.huachiewtcm.com**