ภัยผิวที่แฝงมากับฤดูฝน

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

ด้วยสภาพอากาศที่ฝนตกชุกในช่วงนี้ ภาวะหนึ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยากเมื่อฝนตกคือมักเจอกับอากาศที่อับชื้น ทำให้บางครั้งอาจเกิดผื่นแปลกๆ ขึ้นบนผิวหนังได้ ปัญหาที่พบได้เสมอในช่วงหน้าฝนมักมีสาเหตุมาจากเชื้อรา เนื่องจากลักษณะเฉพาะของเชื้อโรคกลุ่มนี้ที่เจริญเติบโตได้ดีในภาวะที่ชื้นแฉะ ผื่นจากเชื้อรามีได้หลากหลายรูปแบบ เรามาดูผื่นที่พบได้บ่อยๆ กันดีกว่า

วงด่างๆ สีขาวหรือสีเนื้อ ในบางคนอาจขึ้นเป็นวงสีน้ำตาล ร่วมกับมีขุยสีขาวเล็กๆ มักเกิดขึ้นบนผิวหนังบริเวณหน้าอกและลำตัว อาจมีอาการคันรวมด้วยได้ นอกจากดูไม่สวยงามแล้วยังทำให้เสียบุคลิก ผื่นชนิดนี้เป็นลักษณะของโรคเกลื้อน ซึ่งพบได้บ่อยในเด็กและวัยรุ่นที่สูงอนามัยไม่ค่อยดี ไม่ชอบอาบน้ำ เชื้อเกลื้อนเป็นเชื้อราชนิดหนึ่งที่เรียกว่า **Malassezia furfur** สามารถพบได้บนผิวหนังของคนทั่วไป แต่ปกติแล้วไม่ก่อโรค ยกเว้นในสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น คนที่ออกกำลังกาย เหงื่อออก หรือตากฝน แล้วไม่ยอมอาบน้ำ ร่างกายชื้นแฉะอยู่เป็นเวลานาน ทำให้เชื้อเพิ่มจำนวนจนทำให้เกิดผื่นลักษณะดังกล่าวขึ้น

ในคนที่น้ำหนักมาก หรือภูมิคุ้มกันไม่ค่อยดี เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวาน อาจเกิดผื่นสีแดงขึ้นตามบริเวณข้อพับ เช่น รักแร้ ขาหนีบ หรือใต้ราวนม ร่วมกับมีอาการคันมาก สาเหตุเกิดจากการติดเชื้อยีสต์ในกลุ่มแคนดิดา (Candida) สามารถรักษาให้หายได้โดยการทายาฆ่าเชื้อราทั่วไป แต่มักเป็นซ้ำได้บ่อย เพราะยีสต์ชนิดนี้พบได้ในร่างกายของคนเรา เช่น บริเวณช่องปาก ระบบทางเดินอาหาร และช่องคลอด

ช่วงที่ฝนตกมากๆ บางพื้นที่อาจมีน้ำท่วมขัง หรือเวลาฝนตกนานเป็นชั่วโมงๆ ทำให้ต้องเดินย่ำน้ำชื้นแฉะเป็นเวลานานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และหากยังไม่รีบทำความสะอาดเท้าผ่านไปสักระยะหนึ่งอาจพบว่าผิวตามซอกนิ้วเท้าลอกเป็นขุยขาวๆ หรือเปียกยุ่ย หรืออาจถึงขั้นเป็นแผล มีน้ำเหลืองแฉะที่ผิว เรียกว่าโรคน้ำกัดเท้าหรือเชื้อราที่เท้า เกิดจากเชื้อกลากซึ่งอยู่ตามสิ่งแวดล้อม เช่น หิน ดิน ทราย รวมทั้งในสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัขและแมว ผื่นที่เท้าอาจจะลามไปที่ลำตัวส่วนอื่นได้ ที่พบบ่อยคือทำให้เกิดผื่นบริเวณขาหนีบ เรียกว่า **สังคัง**

เวลาถอดรองเท้า บางคนอาจมีกลิ่นเหม็นโชยออกมา เมื่อก้มดูที่ฝ่าเท้าจะเห็นเป็นรูพรุนเล็กๆ หรือเป็นแอ่งเว้าแหว่งตื้นๆ เรียกว่า **โรคเท้าเหม็น** สาเหตุเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่ง มักพบในผู้ชายที่ใส่ถุงเท้าที่ทำจากใยสังเคราะห์หนาๆ ซึ่งมักจะแห้งยากในหน้าฝน

นอกจากนี้ ในน้ำที่ขังตามพื้นถนนอาจมีพยาธิบางชนิด เช่น
พยาธิปากขอซึ่งสามารถชอนไชเข้าสู่ผิวหนังได้โดยตรง ทำให้เกิดโรคโลหิตจางได้ หรือ ถ้าโชคไม่ดี
ได้รับเชื้อที่ทำให้เกิดโรคฉี่หนูเข้าไปตามรอยแผลเล็กๆ ที่เท้า อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

โดยสรุปแล้ว ถ้าสังเกตให้ดี จะเห็นว่าสาเหตุของโรคส่วนใหญ่มาจากการย่ำน้ำสกปรก
หรือปล่อยให้ผิวหนังอับชื้นอยู่เป็นระยะเวลานาน
ทำให้เชื้อซึ่งพบได้ตามสิ่งแวดล้อมทั่วไปเพิ่มจำนวนขึ้นจนก่อให้เกิดโรค
ดังนั้นการป้องกันอันดับแรกคือหลีกเลี่ยงการเหยียบย่ำน้ำ หรือตากฝน ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อกลับถึงที่พัก
ควรรีบถอดเสื้อผ้า แล้วอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย โดยใช้สบู่หรือสารทำความสะอาดทั่วไป
ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำยาฆ่าเชื้อชนิดพิเศษแต่อย่างใดเพราะอาจแรงเกินไป เสร็จแล้วใช้ผ้าซับหรือใช้พัดลมเป่าให้แห้ง
การโรยแป้งฝุ่นสามารถช่วยลดความชื้นและการเสียดสีได้ เสื้อผ้าและถุงเท้าที่ใช้ ควรทำจากวัสดุธรรมชาติ เช่น
ผ้าฝ้ายที่ไม่หนาจนเกินไปเพื่อให้ระบายอากาศได้ดี
หน้าฝนผ้ายีนส์จะแห้งยากทำให้เกิดความอับชื้นได้ง่ายจึงควรระวังเป็นพิเศษ
นอกจากนี้แล้วการใส่รองเท้าแตะบ้างก็ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อราที่เท้าได้เช่นกัน

หวังว่าข้อมูลเหล่านี้คงเป็นประโยชน์ต่อท่านผู้อ่าน
และนำไปปรับใช้เพื่อรับมือกับอากาศในช่วงฤดูฝนนี้นะครับ

ข้อมูลโดย :: **นพ.ชัยประสิทธิ์ บาลมงคล ศูนย์ผิวหนัง เลเซอร์และความงาม โรงพยาบาลเวชธานี**