

นอกจากนี้ ในน้ำที่ขังตามพื้นถนนอาจมีพยาธิบางชนิด เช่น พยาธิปากขอซึ่งสามารถซ่อนไข่เขาสุนัขไว้ได้โดยตรง ทำให้เกิดโรคโลหิตจางได้ หรือ ถ้าโชคไม่ดี ได้รับเชื้อที่ทำให้เกิดโรคนี้หนูเขาไปตามรอยแผลเล็กๆ ที่เท้า อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

โดยสรุปแล้ว ถ้าสังเกตให้ดี จะเห็นว่าสาเหตุของโรคส่วนใหญ่มาจากการย่ำน้ำสกปรก หรือปล่อยให้ผิวหนังอับชื้นอยู่เป็นระยะเวลาานาน ทำให้เชื้อซึ่งพบได้ตามสิ่งแวดล้อมทั่วไปเพิ่มจำนวนขึ้นจนก่อให้เกิดโรค ดังนั้นการป้องกันอันดับแรกคือหลีกเลี่ยงการเหยียบย่ำน้ำ หรือตากฝน ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อกลับถึงที่พัก ควรรีบถอดเสื้อผ้า แล้วอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย โดยใช้สบู่หรือสารทำความสะอาดทั่วไป ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำยาฆ่าเชื้อชนิดพิเศษแต่อย่างใดเพราะอาจแรงเกินไป เสร็จแล้วใช้ผ้าซับหรือใช้พัดลมเป่าให้แห้ง การโรยแป้งฝุ่นสามารถช่วยลดความชื้นและการเสียดสีได้ เสื้อผ้าและถุงเท้าที่ใส่ ควรทำจากวัสดุธรรมชาติ เช่น ผ้าฝ้ายที่ไม่หนาจนเกินไปเพื่อให้ระบายอากาศได้ดี หนาฝนฝ้ายนุ่มจะแห้งยากทำให้เกิดความอับชื้นได้ง่ายจึงควรระวังเป็นพิเศษ นอกจากนี้แล้วการใส่รองเท้าแตะบางก็ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อมาที่เท้าได้เช่นกัน

หวังว่าข้อมูลเหล่านี้คงเป็นประโยชน์ต่อท่านผู้อ่าน และนำไปปรับใช้เพื่อรับมือกับอากาศในช่วงฤดูฝนนี้ครับ

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