

## โรคผิวหนังอักเสบ (Eczema)

### โทษสุขภาพ

uw.กงศักดิ์ สุนทรภา  
Skeyndor Clinic สาขาฟิวเจอร์

มือลองนึกย้อนดูแล้วคงแทบจะไม่มีใครจะปฏิเสธได้ว่า ในชีวิตไม่เคยเป็นผื่นผิวหนังอักเสบ ด้วยสภาพแวดล้อมในปัจจุบันที่ต้องสัมผัสกับมลพิษ สารเคมีที่อยู่รอบๆ ตัวเรา ผื่นผิวหนังอันเป็นเกราะป้องกันด่านแรกของมนุษย์ที่จะสัมผัสกับสิ่งต่างๆ เหล่านี้ จึงไม่แปลกเลยที่โอกาสการเกิดการแพ้หรือระคายเคือง กลายเป็นผื่นผิวหนังอักเสบจะพบได้บ่อยมากขึ้น

โรคผิวหนังอักเสบ (Eczema) เป็นคำเรียกรวมโรคที่มีอาการอักเสบในชั้นผิวหนัง อาการแสดงมีได้หลายรูปแบบขึ้นอยู่กับระยะของโรค สามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ ตามสาเหตุการเกิดโรค ได้แก่

1. โรคผิวหนังอักเสบซึ่งเกิดจากสาเหตุภายนอกร่างกาย หรือพูดง่ายๆ คือ การเกิดผื่นจากการสัมผัสสารหรือวัตถุ ไม่ว่าจะเป็นสารเคมี พืช สัตว์หรือแมลงบางชนิด

การเกิดผื่นผิวหนังอักเสบจากการสัมผัสแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

1) สารที่สัมผัสก่อความระคายเคืองต่อผิวหนัง จากคุณสมบัติของสารนั่นเอง เช่น สารที่

มีฤทธิ์เป็นกรดหรือด่าง สารที่ใช้ในการชำระล้างความระคายเคืองจากสารเหล่านี้ก่อให้เกิดผื่นได้ไม่เลือกบุคคล เช่น แม่บ้านที่ต้องสัมผัสสารระคายเคืองอยู่เป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็น สบู่ ผงซักฟอก น้ำยาล้างจาน มักจะมีผื่นผิวหนังอักเสบบริเวณที่สัมผัสสารบ่อยๆ เช่น มือหรือเท้า

2) สารที่สัมผัสก่อให้เกิดปฏิกิริยาการแพ้ อักเสบในผิวหนัง ในกรณีนี้ สารๆ หนึ่งจะก่อให้เกิดผื่นเฉพาะในบางคนเท่านั้น ตัวอย่างเช่น อาการผื่นผิวหนังอักเสบขึ้น หากสวมเครื่องประดับที่มีโลหะผสมนิกเกิล แต่ในขณะที่คนส่วนใหญ่สามารถสวมใส่ได้

2. โรคผิวหนังอักเสบซึ่งเกิดจากสาเหตุภายในร่างกาย ตัวอย่างเช่น โรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง โรคผื่นอักเสบบริเวณผิวหนัง เกิดจากปัจจัยทางพันธุกรรม การเปลี่ยนแปลงของสภาวะทางร่างกายและจิตใจ ไม่ว่าจะเป็น ความเจ็บป่วย

ความเครียด อาจมีผลให้เกิดการเห่อขึ้นของผื่นผิวหนังอักเสบในโรคกลุ่มนี้ ผู้ป่วยในกลุ่มนี้จึงสามารถมีผื่นเป็นๆ หายๆ หรือเรื้อรังได้

ดังนั้น ผู้ป่วยที่มีผื่นผิวหนังอักเสบโดย

ไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด มีอาการเป็นๆ หายๆ หรือเรื้อรัง ควรจะปรึกษาแพทย์ผิวหนังให้วินิจฉัยโรคและหาสาเหตุ เพื่อการรักษาและการป้องกันที่เหมาะสมต่อไป ●

### เตรียมพร้อม 'ผิว' รับลมหนาว

W ญ.แพรวไพลิน พุกพานานนท์ (ดร.หมอแพม) แพทย์ประจำคลินิกแนะนำวิธีดูแลผิวพรรณในช่วงหน้าหนาวซึ่งอากาศแห้ง ทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้น ผิวพรรณที่มีปัญหาง่ายมักจะเป็นผิวแห้งและผิวผสม โดยผิวอาจจะแห้ง ลอกเป็นขุยสีขาวหรือแตกตึง ผิวเป็นริ้วรอยเหี่ยวย่นเนื่องจากขาดความชุ่มชื้น หรืออาจขึ้นเป็นผื่นแพ้ได้ง่าย

วิธีการดูแลให้ทำความสะอาดผิวหน้าด้วยผลิตภัณฑ์คลีนซิ่ง ล้างหน้าเช็ดหน้าหมาดๆ แล้วลงครีมบำรุงทันที เพื่อเพิ่มการดูดซึมเนื้อครีม ลดการล้างหน้าในผิวผสมและผิวแห้ง เหลือวันละครั้ง ส่วนผิวมันอาจใช้โลชั่นเช็ดหน้าได้งดการล้างหน้าด้วยน้ำอุ่นเพราะจะทำให้ผิวยิ่งแห้งและตึง ให้ใช้น้ำธรรมดาในอุณหภูมิห้อง

เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สบู่อ่อนๆ ที่เหมาะกับแต่ละสภาพผิว โดยผิวแห้งก็ควรใช้สบู่สูตรแพ้ง่ายที่เนื้อสบู่เป็นเนื้อครีมหรือสารเคลือบผิว

การทำทรีตเมนต์ที่เน้นการให้ความชุ่มชื้น บำรุงผิวหน้า สามารถทำได้สัปดาห์ละครั้ง แต่ให้งดทรีตเมนต์ที่มีการขัดลอกผิวที่ลึกลง สครับที่ใช้ AHA กรดผลไม้มัน เพราะจะทำให้ผิวลอกมากขึ้น

ที่สำคัญอย่าลืมทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF มากกว่า 30 เพราะแสงแดดจะดูเบาบางกว่าในฤดูอื่นแต่ก็ยังมีรังสี UV ที่ไม่ควรมองข้าม หลีกเลี่ยงการอบซาวน่า อบความร้อน เพราะผิวจะยิ่งแห้งมากขึ้น กรณีที่รับประทานยาอนุพันธ์ของวิตามิน เอรักษาสิว อาจต้องพิจารณาการปรับลดขนาดยาลง หรือปรึกษาแพทย์ก่อน เพราะอาจเกิดภาวะผิวแห้งลอกเป็นขุย

ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 1-2 ลิตร ให้น้ำไปหล่อเลี้ยงผิวให้ชุ่มชื้น ให้ดูแลสุขภาพด้วยการทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหาวิธีจัดการความเครียดร่วมด้วย เช่นการออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ ●