

พิวดีมีสุข

คู่มือดูแลสุขภาพผิวพรรณสำหรับประชาชน I

๑ ก.พ. ๒๕๕๕

รศ. นพ. ปิติ
พลังวณิชกุล

ศูนย์ผิวหนัง มศว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร



ชีวิตดี มีสุข



เขียนโดย

รศ นพ ปิติ พลั่งวชิรา

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2543

จำนวน 2,000 เล่ม

ลงทะเบียนลิขสิทธิ์ตามพร บ ลิขสิทธิ์ พ ศ 2537

ISBN 974-7803-88-7



ราคา 290 บาท



ออกแบบ/รูปเล่ม/จัดพิมพ์

บริษัท โอลิสติก พับลิชชิ่ง จำกัด

โทรศัพท์ 618-4507, 618-4877-8 โทรสาร 618-4507

จำหน่าย

บริษัท เอลท์ ออทอริตี้ส์ จำกัด

108/19 บ้านกลางกรุง ขอยประดิพัทธ์ 19 ถนนประดิพัทธ์

แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 618-4507, 618-4877-8 โทรสาร 618-4507

แนะนำ

ผิวดี มีสุข



หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อให้คุณรู้จักดูแลผิวพรรณของตนเอง ถ้าผิวพรรณของคุณดีอยู่แล้ว หนังสือเล่มนี้จะแนะนำวิธีถนอม ดูแล รักษา แนะนำวิธีการเพื่อคงสภาพที่ดีให้ได้ยาวนานที่สุด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการแต่งผมบาง ผิวแห้ง ผิวมัน รอยเหี่ยวย่น จุดต่างด่าง สิว รุขุมขนโต ฝ้า เล็บ กลิ้งตัว เป็นต้น

โดยท่านสามารถนำไปปฏิบัติตน ดูแล ป้องกัน แก้ไข สุขภาพของผิวหนัง รวมทั้งข้อปลีกย่อยต่าง ๆ เช่น การเลือกใช้เครื่องสำอางต่าง ๆ เพื่อให้คุณรู้ถึงสิ่งดี-ไม่ดี เหมาะสม-ไม่เหมาะสม ทั้งนี้เพื่อประโยชน์สำหรับตัวท่านเอง ครอบครัว และประชาชน

รศ นพ.ปิติ พลังวชิรา

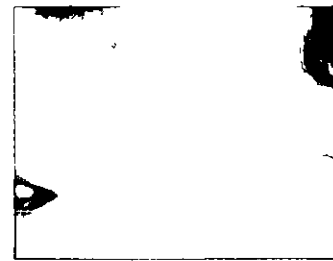
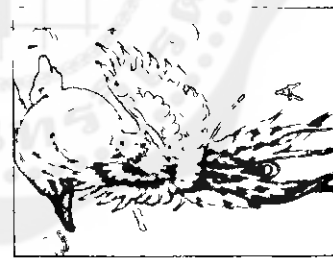


สารบัญ



คำนำ

1. ฝิวามยุค 2000
2. ฝิวคนจัดอยู่ในประเภทใด
3. หลักสำคัญเพื่อการดูแลฝิวให้สดใส
4. ฝิวมัน (รูชมขุนโค)
5. ผลของความร้อนต่อเซลล์ฝิวหนัง
6. ฝิวพรรณในฤดูร้อน
7. ฝิวพรรณในฤดูฝน
8. ฝิวพรรณในฤดูหนาว
9. ฝิวในวัยเด็ก
10. ฝิวในช่วงมีครรภ์
11. ฝิวผู้สูงอายุ
12. ความรู้เกี่ยวกับเครื่องสำอาง
13. ฝิวแห้งและครีมบำรุงฝิว
- ✓ 14. เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมพิเศษ
15. อาการแพ้เครื่องสำอาง
- ✓ 16. สิว-โรคของวัยรุ่น
- ✓ 17. สิวของคนไทย
- ✓ 18. อิทธิพลของแสงแดดที่มีต่อฝิวหนัง ✓
- ✓ 19. รอยเหี่ยวย่น-ความชราก่อนวัยอันควร
- ✓ 20. ฝิว-กระ
- ✓ 21. ครีมกันแดด ✓
22. กลาก
23. โรคเชื้อราที่เล็บ
24. โรคเกสื้อน
25. เริม
26. งูสวัด
27. เหา
28. ทืด
29. หมัด
30. โลน
31. อาการคันจากตัวไร



- 6
- 10
- 14
- 17
- 21
- 23
- 26
- 28
- 30
- 38
- 43
- 46
- 49
- 53
- 60
- 63
- 71
- 73
- 75
- 79
- 82
- 86
- 89
- 91
- 93
- 96
- 99
- 101
- 103
- 105
- 106



สารบัญ



32. โรคของหนังศีรษะ ✓	108
33. โรคสะเก็ดเงิน	110
34. ผิวหนังอักเสบของต่อมไขมัน	112
35. กลากน้ำนม	115
36. ลมพิษ	117
37. ผื่นร่วง ✓	120
38. ผื่นกลีบกุหลาบ	125
39. ต่างขาว	127
40. สิวหิน	130
41. ผิวหนังอักเสบจากการแพ้สัมผัส	132
42. ผิวหนังอักเสบที่ฝ่ามือเรื้อรัง	136
43. ผิวหนังอักเสบชนิดดิสไฮโดรซิส	140
44. โรคผื่นแพ้-สันเท้าแตก	142
45. ยาอัลมอนด์ แพ้แล้วทำอย่างไรดี ✓	144
46. ผิวหนังจากการแพ้ยา	146
47. โรคผิวหนังจากสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ	151
48. พิษจากแมงกะพรุนไฟ	153
49. ริมฝีปากอักเสบ แห้งแตก	155
50. ใผ-บ เน	157
51. คีลอยด์	159
52. ตาปลา	161
53. ผิวแตกลาย	163
54. โรคเอดส์-อาการทางผิวหนัง	165
55. รอยสัก	168
56. เล็บ ✓	174
57. บุหรี่-สาเหตุของรอยย่น	177
58. ความเครียด โรคผิวหนัง รอยเหี่ยวย่น	179
59. วัณโรคกับการทำไฮไลต์ ✓	182
60. เลเซอร์กับผิวหนัง	185
61. ไอออนโตโฟเรซิส	188
62. การฉีดสารเพื่อลบริ้วรอยเหี่ยวย่น	190
เอกสารอ้างอิง	195



ผิวงามยุค 2000



อีวัสดีครับ เมื่อคุณหยิบหนังสือเล่มนี้อ่าน ก็เป็นการแสดงว่าอย่างน้อยคุณก็เป็นคนที่มีความสนใจเรื่องผิวพรรณอยู่บ้าง ดังนั้นกรุณาอ่านจนจบ คุณจะได้ชื่อว่าเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในเรื่องการดูแลผิวพรรณเลยทีเดียว เพราะว่าเมื่อเข้าใจ คุณจะดูแลผิวพรรณได้อย่างถูกวิธี ประหยัดเงิน สามารถดูแลรักษาผิวหนังให้คงสภาพไว้ริ้วรอยได้ยาวนานที่สุด และขณะเดียวกันก็จะปราศจากโรคผิวหนังต่าง ๆ ซึ่งจะเกิดขึ้นในปี 2000 เป็นต้นไป นอกจากนี้คุณยังจะรู้เรื่องราวปลีกย่อยเกี่ยวกับเครื่องสำอางที่ขายอยู่ตามท้องตลาดว่าควรเลือกสิ่งใดหรือไม่ใช้สิ่งใด รู้ว่าอะไรดี-ไม่ดี อะไรเหมาะสม-ไม่เหมาะสม

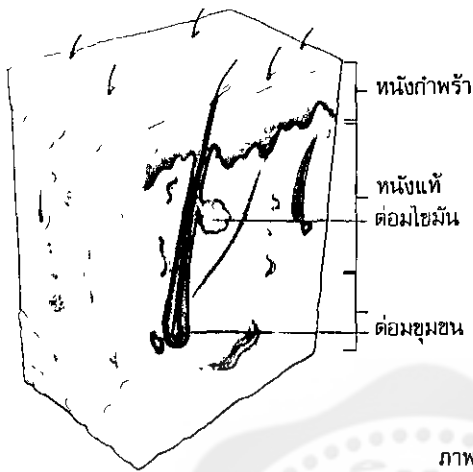
เป็นที่ทราบกันดีว่าผิวหนังที่มีคุณภาพดีจะต้องเป็นผิวหนังที่เรียบเนียน นุ่มนวล ไม่มีริ้วรอย ไม่มีจุดต่างด่าง สีสหน้าเสมอกันเนียนทั่วใบหน้า และโดยปกติผิวหนังก็เหมือนกับเซลล์ทั่ว ๆ ไป คือมีการเจริญเติบโต สึกทรอ และมีการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาแทนที่ ซึ่งกระบวนการนี้จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยอาหาร การบำรุงรักษา และมีการป้องกันอันตรายทั้งภายนอกและภายในเช่นกัน ซึ่งเซลล์ของร่างกายแต่ละแห่งไม่เหมือนกัน การดูแลผิวหนังบริเวณ

ต่าง ๆ ก็แตกต่างกัน และการที่เราจะดูแลผิวพรรณได้อย่างดี จำเป็นต้องรู้โครงสร้างและหน้าที่ของผิวหนังอย่างคร่าว ๆ เสียก่อน



➡ โครงสร้างผิวหนัง

ผิวหนังมีน้ำหนักเป็น 1 · 20 ของร่างกายคนเรา ทำหน้าที่ขจัดของเสียที่ไม่มีประโยชน์ ผลิตสารหล่อลื่น เป็นแหล่ง



ภาพที่ 1 แสดงโครงสร้างของผิวหนัง

อาหารของเส้นผม ขน เล็บมือ เล็บเท้า และยังช่วยปกป้องร่างกาย เป็นด่านแรกของร่างกายในการต่อสู้กับเชื้อโรคต่าง ๆ เห็นไหมครับว่าผิวหนังของเราทำงานหนักแค่ไหน เพราะฉะนั้นควรเอาใจใส่ผิวบ้าง แล้วคุณก็จะมีความสุขที่เนียนเรียบสดใส ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา ผิวหนังประกอบด้วย

1 ชั้นหนังกำพร้า (epidermis) ซึ่งมีเซลล์เคอราติโนไซต์ (keratinocyte) เมลาโนไซต์ (เซลล์สร้างสี melanocyte) แลนเกอร์ฮานส์เซลล์ (Langerhans cell)

เซลล์เคอราติโนไซต์ มีปริมาณมากที่สุด ประมาณร้อยละ 90 ของเซลล์ในชั้นหนังกำพร้า เซลล์ในชั้นหนังกำพร้ามีวงจรในการกำเนิดชีวิตกินเวลา 28 วัน ซึ่งถ้ามีความผิดปกติก็จะเกิดเป็นโรค เช่น โรคสะเก็ดเงิน พบว่าวงจรชีวิตของหนังกำพร้าจะเหลือเพียง 4 วัน นอกจากนั้นผิวส่วนนี้ยังทำหน้าที่ควบคุมการระเหยและการดูดซึมน้ำเข้าสู่ร่างกาย ในคนที่ปล่อยเนื้อปล่อยตัวให้ถูกสายลม แสงแดด หรือสายฝนตลอดเวลาโดยไม่สนใจดูแล ผิวหนังส่วนนี้มักหายากร้าง แต่คนที่ดูแลผิวอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผิวดูสดใสและอ่อนกว่าวัย

เซลล์สร้างสีหรือเมลานิน (melanocyte) ซึ่งอยู่ถัดจากเคอราติโนไซต์ พบประมาณร้อยละ 2-3 ทำหน้าที่สร้างเมลานิน ซึ่งสารนี้จะดูดซับแสงแดดและป้องกันอันตรายจากแสงแดดที่ผิวหนัง ไม่ว่าเชื้อชาติใดภาษาใดจะมีเมลานิน (melanocyte) จำนวนเท่ากัน หรือใกล้เคียงกัน แต่การทำงานอาจจะเล็กน้อยต่างกัน ซึ่งทำให้เกิดเป็นสีผิวแตกต่างกัน เช่น ผิวขาว เหลือง หรือดำ เซลล์สร้างสีนี้จะมีจำนวนแตกต่างกันตามบริเวณ

ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น บริเวณใบหน้า จะมีจำนวนมากกว่าลำตัว และอก เป็นต้น

แลงเกอร์ฮานส์เซลล์ ก็อยู่ในชั้นหนังกำพร้าเช่นกัน ซึ่งพบน้อยมาก ประมาณร้อยละ 1 ทำหน้าที่เกี่ยวกับระบบภูมิคุ้มกันและภูมิแพ้ของร่างกาย

เมอร์เคลเซลล์ ทำหน้าที่เกี่ยวกับการรับรู้สัมผัส มีปริมาณน้อยมากเช่นกัน

2. ชั้นหนังแท้ (dermis) มีความสำคัญมากเช่นกัน ประกอบด้วย*สารคอลลาเจน* ซึ่งพบประมาณร้อยละ 70 *อีลาสติก*พบประมาณร้อยละ 5 นอกจากนั้นยังประกอบด้วยต่อมเหงื่อ ต่อมไขมัน หลอดเลือด หลอดน้ำเหลือง ระบบประสาท และกลูโคสอะมิโนไกลแคน ซึ่งเป็นตัวเชื่อมยึดคอลลาเจน เส้นใยอีลาสติก และส่วนประกอบต่าง ๆ ในชั้นหนังแท้ให้อยู่ด้วยกัน ทำให้เกิดความชุ่มชื้น ถ้าชั้นนี้ถูกทำลาย เช่น คอลลาเจน อีลาสติกถูกทำลาย ก็จะทำให้เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น ในคนสูงอายุมักพบว่าคอลลาเจนและอีลาสติกถูกทำลายอย่างมาก ดังนั้นใครอยากสวยก็ต้องดูแลอย่าให้ชั้นนี้ถูกทำลายมากเกินไป อัลตราไวโอเลตในแสงแดดจะมีส่วนในการทำลายเส้นใยคอลลาเจนและอีลาสติกในชั้นนี้ ดังนั้นจึงเป็นที่มาของการฉีดสารคอลลาเจนเพื่อการทดแทนไม่ให้ผิวหนังเหี่ยวย่น

นอกจากนั้นก็มี*ต่อมไขมัน*ซึ่งจะทำหน้าที่ผลิตไขมันเพื่อทำให้ผิวหนังมีความชุ่มชื้น ขณะเดียวกัน*ต่อมเหงื่อ*ก็จะมีกรับเหงื่อเพื่อปรับสภาวะและรักษาอุณหภูมิของร่างกาย เป็นต้น


3. ชั้นไขมัน ทำหน้าที่ป้องกันการกระทบกระแทก และจะบางลงเมื่ออายุมากขึ้น ทำหน้าที่เป็นเบาะกันกระแทกระหว่างผิวหนังและกล้ามเนื้อภายใน

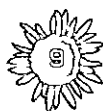
ดังนั้นถ้าเราดู เข้าใจ และมีความรู้พื้นฐานดังกล่าว จะเข้าใจได้ว่าผิวหนังเป็นสิ่งมีชีวิต ต้องการการเอาใจใส่ดูแล ถ้าเราปล่อยปละละเลยตามธรรมชาติ เช่น ไม่รู้จักทำความสะอาดที่ถูกต้อง ก็อาจจะเกิดผิวหนังเสีย ผิวหัวดำ ผิวอักเสบเป็นหนอง จนทำให้คุณกลุ่มอก กลุ่มใจได้ แต่ถ้าคุณรู้จักบำรุงรักษา ก็จะช่วยยืดเวลาความเยาว์วัยของผิวพรรณให้เนิ่นนานขึ้น

ดังนั้นพวกเราในยุค 2000 เป็นยุคที่โชคดีมาก เพราะที่เกิดในยุคที่เทคโนโลยีได้เจริญก้าวหน้าอย่างมาก มีการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ต่าง ๆ จนทราบความจริงเกี่ยวกับกลไกต่าง ๆ ของร่างกายมนุษย์ มีการผลิตคิดค้นยาบำรุงทะนุถนอมสุขภาพ รวมทั้งบรรดาเครื่องสำอาง เครื่องประพินผิวต่าง ๆ มากมายกายกอบ

แต่อย่าลืมว่าการททายาและทาครีมอาจไม่เพียงพอต่อการดูแลสุขภาพผิวหนัง ควรจะต้องพักผ่อนหลับนอนให้เต็มที่ รับประทานอาหารการกิน ที่สำคัญคือการออกกำลังกาย เพราะจะช่วยให้กล้ามเนื้อเต่งตึงและกระชับ ขณะเดียวกันอย่าลืมป้องกันผิวหนังจากมลภาวะต่าง ๆ เช่น ลม ความร้อน ความหนาว แสงแดด และมลพิษอื่น ๆ ซึ่งการป้องกันดังกล่าวจะช่วยยืดระยะเวลาของการมีผิวสดใสไปได้อีกนานเท่านาน

การมีผิวพรรณที่สดใสย่อมจะได้เปรียบมากกว่าคนที่ผิวหยาบกร้าน หย่อนยาน และไม่เรียบ เมื่อเข้าสู่สังคม หรือเข้าทำงาน คนที่ผิวพรรณดีมักจะได้รับการพิจารณาในด้านต่าง ๆ ก่อนผู้อื่นหรือผู้ที่มีความสามารถทัดเทียมกัน มักพบว่าผู้ที่ผิวพรรณดีจะมีสุขภาพกายและจิตดี มีอายุยืน มีความเมตตากรุณา และอ่อนโยน เป็นต้น

ดังนั้นหนังสือเล่มนี้จะแนะนำคุณให้รู้จักเรื่องราวเกี่ยวกับผิวพรรณในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่าส่วนใดต้องการการดูแลเป็นพิเศษ และทำอย่างไรผิวพรรณจึงจะสวยทนสวยงาม รวมทั้งให้ความรู้ทางโรคผิวหนังซึ่งพบบ่อยแก่ทุกท่าน เพื่อที่จะได้นำไปดูแลสุขภาพผิวพรรณอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งป้องกันโรคผิวหนังที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน 



ผิวหนังจัดอยู่ในประเภทใด



เราทราบกันดีอยู่แล้วนะครับว่า ผิวพรรณทั่วร่างกายมีเนื้อที่เฉลี่ย 16-18 ตรม ผิวหน้าจัดเป็นผิวที่อ่อนบางกว่าบริเวณอื่น โดยที่ผิวบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้าจะหนาที่สุดคือหนาประมาณ 2-4 มม ส่วนผิวที่บอบบางที่สุดคือ ผิวบริเวณริมฝีปาก และผิวบริเวณรอบดวงตา ซึ่งหนาเพียง 0.2-0.6 มม

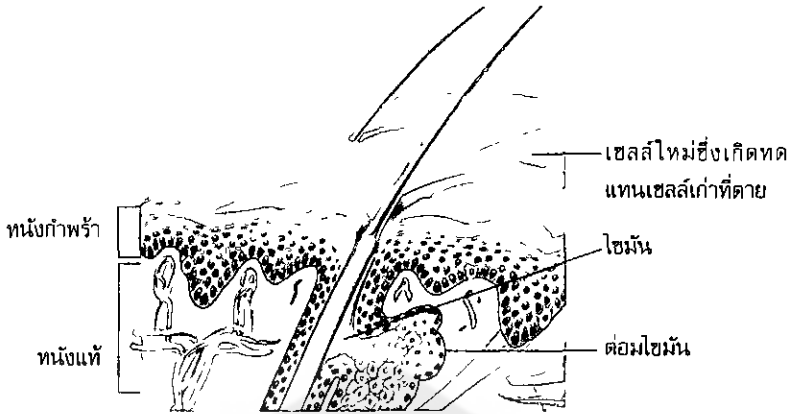
ผิวหนังเป็นส่วนที่ปกคลุมต่อหุ้มอวัยวะสำคัญต่าง ๆ ของร่างกายไว้เป็นอย่างดี ผิวหนังเปรียบเสมือนหน้าต่างที่จะเผชิญอันตรายต่าง ๆ จากภายนอก เช่น ความร้อน ความเย็น แสงแดด มลภาวะ การทำร้ายด้วยอาวุธต่าง ๆ ผิวหนังเป็นส่วนที่จะได้รับอันตรายก่อนอวัยวะอื่นใด

ผิวหนังเป็นแหล่งกำเนิดของขนและเส้นผมซึ่งอยู่ชิดกับต่อมไขมัน สำหรับปริมาณขนมีมากน้อยแตกต่างกัน เช่น ใบหน้ามีขนน้อยที่สุด และจะเป็นขนอ่อน แต่รักแร้จะมีขนจำนวนมากและเป็นที่อยู่ของต่อมกลิ่นและต่อมเหงื่อต่าง ๆ

หน้าที่โดยทั่วไปของขนคือปกคลุมร่างกาย ป้องกันอันตราย รับความรู้สึก ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายโดยปรับควบคุมปริมาณน้ำในร่างกายให้มีความสมดุล เป็นแหล่งสร้างวิตามินดี สำหรับไขมันที่อยู่ใต้ผิวหนังก็ใช้เป็นพลังงานสำรองในภาวะที่ร่างกายเกิดการขาดแคลนพลังงาน

ผิวหนังสามารถแบ่งเป็น 3 ชั้น คือ หนังก้ำพำร้ (epidermis) อยู่ชั้นนอกสุด ชั้นนี้จะมีการผลัดเซลล์เก่าไปทุก 28 วัน หนังก้ (dermis) ซึ่งอยู่ถัดเข้ามาเป็นที่อยู่ของเส้นใยคอลลาเจน เส้น





ภาพที่ 2 แสดงโครงสร้างของผิวหนังภาคตัดขวาง

ไยอีลาสติกเป็นตัวก่อให้เกิดความยืดหยุ่น เป็นที่อยู่ของหลอดเลือด หลอดน้ำเหลือง เส้นประสาท รากผม ขน ต่อมไขมัน

ต่อมไขมัน ทำหน้าที่หลั่งไขมันเพื่อหล่อลื่น และปกคลุมผิวหนังให้ชุ่มชื้น

ต่อมเหงื่อ (eccrine gland) มีลักษณะเป็นท่อรูปเกลียวมาเปิดบริเวณชั้นหนังกำพร้า ทำหน้าที่ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายและขับน้ำที่เกินความจำเป็นออกจากร่างกาย การระบายของเหงื่อทำให้รู้สึกเย็นสบาย

ต่อมกลิ่น (apocrine gland) พบมากบริเวณอวัยวะเพศ รักแร้ รูขุมขน จะมีกลิ่นลักษณะจำเพาะ บางครั้งอาจถูกเชื้อแบคทีเรียบนผิวหนังสมทำปฏิกิริยาทำให้เกิด 'กลิ่นตัว' นั้นเอง

ถัดลงมาซึ่งเป็นชั้นสุดท้ายคือ ชั้นรองรับผิวหนัง ประกอบด้วยเยื่อไขมัน (adipose tissue) ทำหน้าที่ป้องกันอวัยวะภายในจากการถูกกระทบกระแทก เป็นที่สะสมไขมันของร่างกาย

ดังนั้นจะเห็นว่าผิวหนังมีความสำคัญมากต่อร่างกาย เพราะถ้าร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง ได้รับอาหารครบทั้ง 5 หมู่ สุขภาพจิตดี ไม่เครียด จะมีอาการแสดงออกทางผิวหนังที่แข็งแรง สวยงาม ซึ่งจะช่วยให้เสริมสร้างบุคลิกภาพและความงามได้ในแต่ละบุคคล เพราะฉะนั้นถ้าอยากจะดูแลผิวหนังอย่างถูกวิธีและถูกต้อง ต้องเริ่มต้นด้วยการทำความเข้าใจกับประเภทผิวของคุณก่อน จากนั้นก็เลือกสรรหาผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมแก่สภาพผิว เพราะการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่เหมาะสมกับผิวพรรณแต่ละประเภท จะให้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

ตามที่คุณต้องการ

โดยทั่วไปสามารถแบ่งประเภทของผิวออกเป็น 4 ชนิดคือ ผิวธรรมดา ผิวมัน ผิวผสม และผิวแห้ง โดยแบ่งตามลักษณะการผลิตน้ำมันของผิว

ลักษณะผิวแต่ละประเภท

1. ผิวธรรมดา รูขุมขนขนาดกลางมักไม่ค่อยมีปัญหาใดๆ หลังล้างหน้าอาจมีความรู้สึกตึงบริเวณผิวแก้มบ้าง สภาพผิวทั่วไปดี ถ้าต้องการใช้มอยส์เจอไรเซอร์ควรใช้ประเภทที่มีเนื้อครีมไม่มันมากเกินไป

2. ผิวมัน ลักษณะรูขุมขนใหญ่เห็นชัด มีโอกาสเกิดสิวได้ง่าย หลังจากล้างหน้าเพียง 1 ชั่วโมงจะรู้สึกว่ามีน้ำมันเคลือบบางๆ ทั่วผิวหน้า สร้างความกังวลให้ต้องคอยซับอยู่เสมอ ทำให้รู้สึกว่าต้องล้างหน้าบ่อยๆ

3. ผิวผสม ลักษณะรูขุมขนค่อนข้างใหญ่ อาจมีสิบบริเวณ 'ทีโซน' (T-zone) คือ ผิวช่วงหน้าผาก จมูก และคาง หลังล้างหน้าจะรู้สึกว่าผิวบริเวณแก้มแห้งตึง มักมีปัญหาในการเลือกผลิตภัณฑ์และเครื่องสำอางที่เหมาะสมกับสภาพผิวได้ค่อนข้างยาก สำหรับบริเวณ 'ทีโซน' คือ หน้าผาก จมูก และคาง อาจใช้โลชั่นเช็ดหน้าเพื่อลดความมัน และใช้ครีมที่ให้การบำรุงผิวเป็นพิเศษบริเวณแก้ม

4. ผิวแห้ง เป็นผิวที่มีรูขุมขนขนาดเล็ก แต่มีแนวโน้มที่จะเกิดริ้วรอยได้ง่าย และมักจะรู้สึกแห้งตึง ระคายเคือง หลังล้างหน้าต้องบำรุงด้วยมอยส์เจอไรเซอร์เป็นประจำ เพื่อช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหน้า ควรใช้มอยส์เจอไรเซอร์บำรุงผิวเป็นประจำทุกวัน รวมทั้งหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เนื่องจากผิวพวกนี้จะเป็นผิวบอบบางแพ้ง่าย และเมื่อเกิดอาการแพ้จะพบลักษณะเป็นผื่นแดง เป็นขุย ร่วมกับมีอาการคัน

สภาพผิวประเภทนี้เกิดจากชั้นไขมันปกป้องผิวซึ่งปกคลุมอยู่บนผิวชั้นหนังกำพร้า มีปริมาณน้อย โดยปกติชั้นไขมันจะช่วยกักเก็บความชุ่มชื้นของผิว และปกป้องผิวจากมลภาวะต่างๆ รวมไปถึงอุณหภูมิ ไม่ว่าจะหนาวจัดหรือร้อนจัด เมื่อชั้นไขมันทำหน้าที่ไม่ดี จะทำให้ผิวเปราะบาง และก่อให้เกิดอาการแพ้ต่อสารชนิดต่างๆ ได้ง่าย ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการใช้สบู่ทำความสะอาดที่มีความเข้มข้นสูง ควรเปลี่ยนสบู่ที่มีความอ่อนโยนต่อผิว เพื่อรักษาความชุ่มชื้นและควรปกป้องผิวที่บอบบางของคุณจากมลภาวะภายนอก

ดังนั้นไม่ว่าคุณจะมีผิวประเภทไหน สไตล์การใช้ชีวิตของคุณและมลภาวะต่างๆ

รอบตัวเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่จะทำให้เกิดปัญหาผิวมี รุ่ยร่อยก่อนวัย และทำให้ผิวบอบบางแพ้ง่าย ดังนั้นคุณควรลองสังเกตดูว่ารอบ ๆ ตัวคุณมีสิ่งใดบ้าง ที่อาจเป็นปัจจัยในการทำลายผิว บางทีผลลัพธ์ที่ได้จากการสำรวจครั้งนี้อาจหมายถึงสภาพผิวที่ สวยงามมองยิ่งขึ้นของคุณก็เป็นได้นะคะ



~~ข้อควรระวัง~~ พื้นฐานสำคัญสู่ผิวสวย คุณอ่อนกว่าวัย

1. กินอาหารประเภท ผัก ผลไม้ ให้มาก
2. พยายามทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง เพื่อหลีกเลี่ยงความเครียด
3. อยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์ หลีกเลี่ยงควันบุหรี่และมลภาวะเป็นพิษต่าง ๆ
4. ออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
6. พักผ่อนด้วยการนอนหลับให้สนิทอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะนอนหลับให้ได้วันละ 8 ชั่วโมง และนอนหลับให้สนิทเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากต่อชีวิตและผิวพรรณของคุณ เพราะเป็นเคล็ดลับที่จะทำให้คุณมีผิวพรรณสดใสมีชีวิตชีวา และเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังงานตลอดทั้งวัน



หลักสำคัญเพื่อการดูแลผิวให้สดใส



ปัจจุบันผู้หญิงทุกคนต้องการรูปร่างหน้าตาและผิวพรรณที่สวยงาม บางคนรูปร่างอาจไม่ดี แต่ถ้ามีผิวพรรณสดใสก็เป็นสิ่งที่น่าประทับใจและชวนมอง ผิวสวยสดใสเป็นสิ่งที่ไม่อาจอยู่กับคุณไปตลอดกาล ย่อมต้องเสื่อมสภาพไปตามกาลเวลา ปัจจัยภายนอก เช่น แสงแดด มลพิษ เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการทำลายผิว

หลักการสำคัญในการดูแลผิว



หลีกเลี่ยงแสงแดด ในแสงแดดประกอบด้วยแสงอัลตราไวโอเลตชนิด เอ (ซึ่งมีความยาวคลื่น 320-400 nm) ชนิด บี ซึ่งมีความยาวคลื่น 290-320 nm รังสีอัลตราไวโอเลตชนิด บี จะยับยั้งการสร้างสารพันธุกรรมที่เรียกว่า 'ดีเอ็นเอ' ชัดขวางการแบ่งตัวของเซลล์ และเป็นสาเหตุของมะเร็งผิวหนัง รังสีอัลตราไวโอเลตชนิด บี จะส่งเสริมรังสีอัลตราไวโอเลตชนิด เอ ให้เกิดผื่นแดงไหม้จากแสงอาทิตย์ รวมทั้ง

เป็นอันตรายต่อผิวหนัง ทำให้เกิดริ้วรอย ดังนั้นควรจะต้องหลีกเลี่ยงแสงแดดและปกป้องผิวโดยการสวมเสื้อแขนยาว กระโปรง กางเกงขายาว หรือสวมหมวกปีกกว้างร่วมกับการทายากันแดดที่มีเอสพีเอฟ (SPF) อย่างต่ำ 15

เลือกใช้เครื่องสำอาง นอกจากนั้นควรเลือกใช้เครื่องสำอางที่ไม่ก่อให้เกิดการระคายเคือง รู้จักทำความสะอาดผิวหน้า เพื่อให้ผิวพรรณดูหมดจด ในรายที่มีเครื่องสำอางบนใบหน้าอาจต้องใช้ครีมล้างหน้าที่มีส่วนผสมของน้ำมันเพื่อช่วยในการชำระล้าง ขจัดสิ่งสกปรก ฝุ่นละออง คราบเพื่อโคลออกจากรูขุมขนบนใบหน้า ถ้าผิวหน้าแห้งอาจ





ต้องใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์ เพื่อให้ผิวหนังเกิดความชุ่มชื้น

พักผ่อนหลับนอนให้เต็มที่ เพื่อร่างกายจะได้มีเวลาซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ การนอนหลับพักผ่อนเต็มที่ จะช่วยทำให้อารมณ์แจ่มใส ไม่หงุดหงิด พยายามควบคุมอารมณ์อย่าให้เครียด เพราะ

ว่าความเครียดจะทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายแปรปรวนไปหมด ไม่ว่าจะเป็นระบบย่อยอาหาร ระบบหายใจ ระบบเผาผลาญอาหาร หรือระบบขับถ่าย ซึ่งส่งผลให้ผิวพรรณไม่สดใส และเกิดริ้วรอยค้ำย้านางยักษ์ได้

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ การออกกำลังกายก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง กระชับ ทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและผิวหนังดีขึ้น ทำให้ผิวพรรณสดใส มีน้ำมีนวล การออกกำลังกายจะทำให้มีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งทำให้คนที่ออกกำลังกายมีความสุข คลายความเครียดได้



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และครบทุกหมู่คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ อย่างสัมพันธ์กันพอสมควร อย่างเป็นน้อยวันละ 8-10 แก้ว/วัน รับประทานผักผลไม้มาก ๆ เพราะถ้าถึงฤดูร้อนที่รับประทานผักและผลไม้จะมีผิวพรรณสดใส ตู้อ่อนกว่าวัยกว่าพวกที่ชอบรับประทานเนื้อสัตว์ และได้มีการทำวิจัยพบว่าคนที่รับประทานผักและผลไม้จะมีจิตใจอ่อนโยนมากกว่าคนที่ชอบรับประทานพวกเนื้อสัตว์ ซึ่งส่งผลให้ผิวพรรณสดใสดูงามได้



ใช้เครื่องสำอางที่เหมาะสม ท่านสุภาพสตรีอาจต้องมีการเสริมแต่งดวงหน้าให้สดใสไปด้วย เช่น ทาครีมรองพื้นซึ่งมีส่วนผสมของครีมกันแดดเพื่อให้ผิวหนังนวล ทาลิปสติก ทาบรัชออน เขียนคิ้ว ทาปาก ให้ดูมีชีวิตชีวา และอย่าลืมออกกำลังกาย

บริหารกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า โดยพยายามนั่งในท่าที่ผ่อนคลาย ปล่อยวางอารมณ์ แล้วอ้าปากให้ขากรรไกรตกลงมาให้มากที่สุด โดยพยายามทำทุกครั้งเมื่อมีโอกาส ซึ่งวิธีการนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้ากระชับ

ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ เนื่องจากน้ำทำให้ผิวหนังยืดหยุ่นเร็ว สาเหตุเกิดจากหลอดเลือดไปเลี้ยงผิวหนังหดตัว ทำให้ผิวหนังรับสารอาหารและออกซิเจนน้อยลง ทำให้ผิวหนังขาดความชุ่มชื้นและเกิดรอยเหี่ยวย่น มีการทำหลายวิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามิน ซี และวิตามิน



บี รวม นอกจากนั้นยังส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง ปอดอักเสบเรื้อรัง มะเร็งปอด ซึ่งเมื่อร่างกายทรุดโทรมก็จะมีผลต่อสุขภาพผิวพรรณอย่างแน่นอน

ใช้ยาลบริ้วรอย ท่านอาจต้องใช้ยาช่วยลบริ้วรอยถ้าจำเป็น เช่น กรดวิตามิน เอ กรดเอเอชเอ (AHA) โคเอนไซม์คิวเทน สำหรับการรับประทานโลม ซึ่งถือว่าเป็นยาอายุวัฒนะในหมู่ชาวเกาหลี ชาวจีน หรืออิมมิติน ซึ่งเป็นสารสกัดจากปลาทะเลน้ำลึก (natural marine extract) ที่อ้างว่าสามารถช่วยซ่อมแซมผิวพรรณให้มีความแข็งแรง ยืดหยุ่น ช่วยให้ผิวชุ่มชื้นเนียนนุ่มขึ้น และช่วยลดริ้วรอยที่วัยนั้นๆ ยังไม่มีหลักฐานช่วยสนับสนุนยืนยันสรรพคุณนี้ ผมขอเตือนนะครั้นว่าอย่าหลงเชื่อคำโฆษณาหลอกลวงกันง่ายนัก เพราะว่าราคาค่อนข้างแพง ขณะเดียวกันผมขอยืนยันนิ่งยืนยันว่ายังไม่มียามหัศจรรย์ใด ๆ ในโลกที่จะต่อต้านความแก่ได้หรอกครับ แต่ที่ได้ผลนะ ๆ คือควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดื่มน้ำสะอาดมาก ๆ พักผ่อนให้เพียงพอ ขจัดความเครียด และหลีกเลี่ยงแสงแดด ก็จะช่วยรักษาผิวพรรณให้ชุ่มชื้นสดใสได้เช่นกัน นอกจากนั้นอย่าลืมดูแลส่วนอื่นของร่างกายร่วมด้วย เช่น เล็บมือ เล็บเท้า โดยพยายามรักษาความสะอาด ตัดเล็บให้สั้น ทาครีมบำรุงผิวบริเวณมือ เท้า แขน ขา ลำตัวเพื่อให้ผิวพรรณนุ่มเนียนสดใส

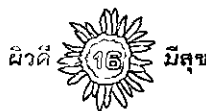
ถึงแม้ว่าวันเวลาจะสว่างผ่านไป แต่รับรองว่าไม่มีวันสายเกินไปที่จะเริ่มต้นดูแลผิวพรรณของคุณ การดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะส่งผลให้ผิวพรรณของคุณสดใสตลอดเวลา โดยไม่คำนึงว่าคุณจะมีผิวสีอะไร หรือผิวแบบใด และที่สำคัญอีกอย่างคืออย่าลืมยิ้มวันละนิดจิตแจ่มใสนะครับ

ยิ้มหน่อย

ยิ้มให้กันนั้นปลูกไมตรี ยิ้มทุกทีเสริมบิณฑางาม ยิ้มเท่านั้นขจัดความวุ่นวาย แล้วจะข้ามอุปสรรคได้มากมาย เห็นผู้คนที่ผ่านมา สันหน้าตาแผ่ความรื่นเริง เดินผ่านกันทำขี้ตังคล้ายคล้าย เหมือนโกรธใครมาตั้งร้อยปี

ยิ้มให้กันสักหน่อยเป็นไร ใจเวลาถึงนาที ยิ้มนั้นหนาเป็นสื่อได้ดี ยิ้มทุกทีอาจได้มิตรเพิ่มเติม

ยิ้มได้พริ้มต้องซื้อกัน น้อมสัพพันธแล้วตั้งแต่เริ่ม มวลเวทมนตร์ที่ผู้คนใช้เจิม ก็ไม่เพิ่มเสน่ห์เท่ายิ้มเลย



ผิวหนัง (รุกรุมขนโต)



ผิวหนังเป็นปัญหาผิวหนังอีกปัญหาซึ่งพบบ่อย บางคนถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่บางคนก็ถือว่าเป็นปัญหา

โดยปกติในร่างกายคนเรา 'ต่อมซีเบเซียส' (ต่อมไขมัน) ซึ่งอยู่ในชั้นหนังแท้จะเป็นตัวสร้างไขมันขับออกมาเคลือบบริเวณผิว ทำให้ผิวมีความมันวาว ไขมันเหล่านี้มีประโยชน์คือ ช่วยป้องกันไม่ให้ผิวหนังของเราแห้งผาก ทำให้ไม่เกิดอาการแพ้ผื่นคันง่าย

ต่อมไขมันเหล่านี้ปรากฏอยู่บริเวณผิวหนังทั่วทุกแห่งในร่างกาย รวมทั้งหนังศีรษะ โดยจะมีฮอร์โมนชนิดหนึ่งเป็นตัวควบคุมให้มีการหลั่งไขมันออกมามากหรือน้อย ความเครียด ความร้อน หรือในช่วงวัยรุ่น ต่อมไขมันเหล่านี้จะทำงานมาก ทำให้อาการหน้ามันเพิ่มมากขึ้น และเชื่อว่าพันธุกรรมมีส่วนเกี่ยวข้องในการกำหนดให้คน ๆ นั้นมีลักษณะหน้ามันและเกิดสิวมากน้อยต่าง ๆ กัน

โดยปกติ 'หน้ามัน' ถ้าเป็นช่วงวัยรุ่นจะเป็นอยู่ไม่นานแล้วอาจหายไป แต่บางคนยังคงอยู่ตลอดไป เรียกได้ว่าเมื่อเอากระดาษซับหน้าเมื่อไร จะมีไขมันเคลือบติดออกมาเสมอ



ภาพที่ 3 แสดงผิวหนังหน้ามันซึ่งมักเกิดสิวและภาวะรุกรุมขนโตร่วม



บางคนช่วงเวลาไหนอาการร้อนจัดอาจมีไขมันหยดออกมาพร้อมกับเหงื่อเลยก็เป็นได้ ซึ่งสร้างความรำคาญให้แก่ผู้ป่วยบางรายเป็นอย่างมาก

บางคนเชื่อว่า 'หน้ามัน' กับสิวเป็นโรคกลุ่มเดียวกัน ซึ่งจริงไม่ใช่ เป็นคนละเรื่อง เพราะว่าคนหน้ามันอาจจะไม่เป็นสิวเลยก็ได้ ถ้าดูแลรักษาความสะอาดอย่างดีและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ที่ทำให้เกิดสิวก็คงจะไม่เกิดสิว เนื่องจากสิวเกิดจากการอุดตันของต่อมไขมัน ร่วมกับการติดเชื้อแบคทีเรีย เกิดเป็นสิวยักเสบ

การดูแลผิวมัน

ดังนั้นถ้าคุณมีปัญหาหน้ามันและต้องการแก้ปัญหานี้ สิ่งสำคัญที่คุณควรปฏิบัติ คือ

ล้างหน้าให้สะอาด อาจต้องล้างหน้าให้บ่อยขึ้น ถ้ามีปัญหาหน้ามันมาก วิธีการล้างควรล้างหน้าวันละ 2-3 ครั้งก็พอ ไม่ใช่ล้างหน้าบ่อยทุก 2 ชั่วโมง เพราะว่าการล้างหน้ามากเกินไปทำให้ผิวหนังส่วนนอกมีการบวมน้ำ เกิดการระคายเคือง และทำให้เกิดอาการแพ้ได้ สำหรับสบู่ที่ใช้ อาจใช้สบู่ชนิดธรรมชาติก็เพียงพอแล้ว หลังจากนั้นอาจจะใช้โลชั่นเช็ดหน้าเพื่อชำระล้างความมัน และคราบสบู่ที่ยังคงหลงเหลืออยู่

บางท่านไปปรึกษาแพทย์ผิวหนัง แพทย์ผิวหนังอาจมีวิธีการรักษาหลายวิธี เช่น ใช้น้ำยาแต้มหน้า แพทย์ผิวหนังอาจให้ยาลดเหงื่อในกลุ่มอะลูมิเนียมคลอไรด์ทา โดยอาศัยผลที่ว่าถ้าเหงื่อมีปริมาณลดลงจะพาเอาไขมันออกมาน้อยลง ทำให้อาการหน้ามันดีขึ้น AHA treatment โดยเชื่อว่าการเช็ดเอาเซลล์ผิวหนังที่ตายออกไปทำให้รูขุมขนไม่อุดตันและจะทำให้ไขมันบริเวณผิวหนังกระจายตัวได้ดี ทำให้ดูเหมือนอาการหน้ามันลดน้อยลง

อย่างไรก็ตาม วิธีดังกล่าวควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผิวหนังเท่านั้น เพราะวาสารเหล่านี้ก่อให้เกิดการระคายเคืองและทำให้ผิวหนังเกิดอาการอักเสบได้

คำถามที่พบบ่อยสำหรับคนหน้ามัน

คนหน้ามันจำเป็นต้องใช้มอยส์เจอร์เซอร์ไหม

ข้อนี้เป็นคำถามซึ่งแพทย์ผิวหนังในเวชปฏิบัติทั่วไปต้องตอบอยู่เสมอ คำตอบคือ ถ้าผิวคุณไม่แห้งก็ไม่จำเป็นต้องใช้ครีมให้ความชุ่มชื้น แต่ว่าส่วนใหญ่ถึงแม้ว่าผิวไม่แห้งก็ยัง

อยากใช้ครีมเพิ่มความชุ่มชื้น ทั้งนี้เพราะ
เข้าใจว่าทำให้เวลาแต่งหน้าง่ายขึ้น

ดังนั้นถ้าท่านอยากใช้ครีมเพิ่มความ
ชุ่มชื้น ควรใช้ครีมในรูป oil-free ครีม
กลุ่มนี้สามารถดูดซับน้ำมาสู่เซลล์ผิวหนังได้
ซึ่งเป็นวิธีการที่ดีกว่าแบบโบราณ ซึ่งต้องทา
พวกน้ำมันเคลือบผิวหน้าก่อนเพื่อป้องกันกา
ระเหยของน้ำ

ผิวหน้ามันมาก เวลาใช้เครื่อง
สำอางจะเลอะเทอะเปรอะเปื้อน จะต้องแก้ไขอย่างไร

เป็นอีกคำถามที่พบบ่อยเช่นกัน ในกรณีเช่นนี้ควรเลือกใช้เครื่องสำอางชนิดที่มี
ส่วนผสมเป็นน้ำ (water base) หรือ oil-free จะดีที่สุด และอาจจะใช้แป้งฝุ่นประหรือตบ
เบา ๆ เพราะว่่าแป้งฝุ่นยุคใหม่ผลิตออกมาโดยสามารถดูดซับความมันได้ดี ขณะเดียวกัน
ถ้าผิวหน้าบางบริเวณมีผิวแห้งก็จะสามารถเพิ่มความชุ่มชื้นได้

รูขุมขนโตทำอย่างไร

ปัญหานี้มักพบบ่อยในคนผิวมันซึ่งมักเกิดร่วมกัน คนไข้จะมีความรู้สึกหน้าทาบ
กร้าน จึงมักจะมาปรึกษาแพทย์เพื่อหาทางลดขนาดลง แต่อันที่จริงแล้วการมีรูขุมขนโตเป็น
ข้อดี เพราะว่่าตรงตำแหน่งนั้นมักจะไม่เกิดการอุดตันของสิว แต่อย่างไรก็ตาม คนส่วนใหญ่
มักจะไม่พอใจ สาเหตุของรูขุมขนโตนี้เข้าใจว่าเป็นผลจากฮอร์โมนเพศซึ่งกระตุ้นการเพิ่ม
ขนาดของต่อมไขมันในช่วงวัยรุ่น ซึ่งส่งผลให้รูขุมขนมีขนาดโตขึ้น

สำหรับการรักษา พบว่าถ้าให้ยารับประทานในกลุ่มของกรดวิตามิน เอ จะมีฤทธิ์
ช่วยลดขนาดของต่อมไขมัน ซึ่งส่งผลให้รูขุมขนมีขนาดเล็กลง พร้อมกับอาการมันบนใบ
หน้าน้อยลง


แต่วิธีนี้แพทย์ผิวหนังหลายท่านไม่เห็นด้วย เพราะเห็นว่าเป็นการซึ่งข้างจับตักแตน
เพราะว่าการรับประทานยากุ่มดังกล่าวมีผลข้างเคียงหลายประการ และเมื่อหยุดยาอาการ
ดังกล่าวคือต่อมไขมันโต และรูขุมขนโตอาจกำเริบขึ้นมาได้อีก

ดังนั้นจึงใคร่ขอกล่าวถึงวิธีการรักษาแบบธรรมชาติ คือพยายามทำให้ผิวแห้ง
เพราะการทำให้ผิวแห้งจะทำให้ชั้นเคราตินหดตัวเล็กลง จึงดูเหมือนว่ารูขุมขนลดขนาดลง



แต่ถ้าผิวมันเซลล์ชั้นนอก (keratin) จะบวม จึงดูเหมือนรูขุมขนโตขึ้น

สำหรับหลักการที่จะทำให้รูขุมขนมีขนาดเล็กลงคือ พยายามล้างหน้าให้สะอาด และทำให้หน้ามันน้อยลง โดยอาจใช้โลชั่นพวก astringent (โลชั่นที่มีฤทธิ์กระตุ้นการหมุนเวียนของเลือด) หรือ freshener (น้ำยาขลิวมผิว) และไม่ควรรีใช้ครีมเพิ่มความชุ่มชื้น

สำหรับบางรายอาจมีผิวผสม คือ มักมันบริเวณทีโซน (T-zone) คือจะมันเป็นแนวขวางตามหน้าผาก ตั้งฉากกับแนวผมลงมาตามสันจมูกจนถึงปากและคางเป็นรูปตัว T ส่วนบริเวณแก้มกลับแห้ง กลุ่มนี้การดูแลผิวหน้าอาจใช้น้ำยาเช็ดหน้าที่ไม่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เช็ดบริเวณส่วนที่มันมาก หลังจากนั้นก็ให้ล้างด้วยน้ำสะอาดร่วมกับสบู่อบริเวณ ผิวหน้า และอาจใช้ครีมบำรุงผิวทาบริเวณที่แห้ง ซึ่งการทำวิธีนี้อาจจะพอลดความแตกต่าง บริเวณผิวทั้ง 2 แห่งลงได้ครับ 



ผลของความร้อนต่อเซลล์ผิวหนัง



ท่อนอื่นจะต้องทราบว่า ร่างกายสามารถควบคุมความร้อนในร่างกายโดยอาศัยต่อมเหงื่อซึ่งพบได้มากทั่วบริเวณผิวหนังของร่างกาย และพบอยู่ในบริเวณชั้นหนังแท้ โดยมีท่อรูปเกลียวต่อขึ้นมาเปิดออกบริเวณชั้นหนังกำพร้า

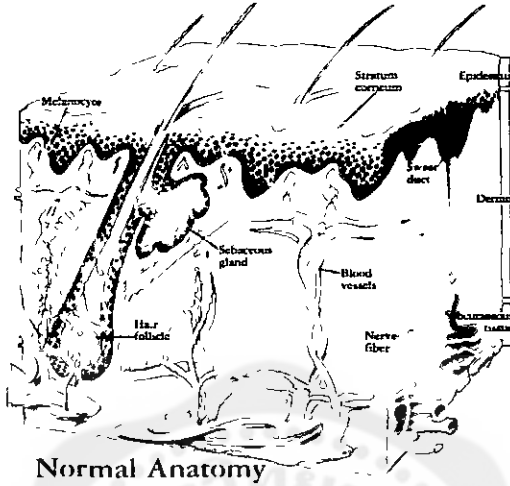
ต่อมเหงื่อมีหน้าที่ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย การระเหยของเหงื่อจะทำให้เรารู้สึกเย็นสบาย สิ่งที่สามารถมากระตุ้นต่อมเหงื่อให้ขับเหงื่อออกมาคือแสงอัลตราไวโอเล็ต การออกกำลังกาย อารมณ์เครียด อุณหภูมิสูงเนื่องจากการมีไข้

สำหรับต่อมเหงื่อบริเวณอุ้งมืออุ้งเท้าจะถูกควบคุมโดยเส้นประสาทบริเวณชั้นใต้ผิวอีกชั้นหนึ่ง และโดยปกติเมื่อร่างกายเกิดการเผาผลาญก็จะเกิดความร้อน เมื่ออุณหภูมิสูงเหงื่อก็จะออกและหลอดเลือดจะขยายตัวทำให้ความร้อนกระจายออกไปจากผิวหนังทำให้อุณหภูมิเริ่มลดลง

นอกจากนั้นสาเหตุอื่นที่ทำให้อุณหภูมิที่ผิวลดลง ได้แก่ แกลม ซึ่งช่วยทำให้เหงื่อระเหยจากผิวได้เร็วขึ้น โดยพบว่าถ้าเหงื่อระเหยไป 1 ลิตร จะทำให้ร่างกายเสียความร้อนไป 580 แคลลอรี่ แต่ถ้าร่างกายเสียเหงื่อมากกว่านี้ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เช่น 3-4 ลิตรภายในเวลา 1 ชั่วโมง จะมีอันตรายต่อร่างกาย คือเกิดอาการช็อกและเสียชีวิตได้ โดยปกติผิวหนังมีพื้นที่เฉลี่ย 16-18 ตรม พบว่ามีต่อมเหงื่อประมาณ 3 ล้านต่อม ดังนั้นจะเสียเหงื่อได้เพียงประมาณ 100-150 ลบซม ต่อชั่วโมงเท่านั้น

สำหรับคำถามที่ว่าความร้อนมีผลต่อเซลล์ผิวหนังอย่างไรนั้น คำตอบคือ สมมติ





Normal Anatomy

ภาพที่ 4 แสดงโครงสร้างของเซลล์ผิวหนังภาคตัดขวาง

ว่าถ้าเราไปอยู่ในที่มีอากาศร้อนจัดจะทำให้มีการเสียเหงื่อ เสียแร่ธาตุพวกโซเดียม โพแทสเซียม และคลอไรด์

นอกจากนั้นความร้อนจากแสงแดดก็มีผลต่อผิวหนังในด้านอื่นอีก เช่น ทำให้ผิวหนังไหม้เกรียม ปวดแสบปวดร้อน แดง และเจ็บ บางครั้งอาจเกิดเป็นตุ่มพองใส หากถูกแดดมาก ๆ จะมีอาการเป็นลมได้ และยังสามารถทำให้เกิดมีไข้สูง เป็นลมแดด ซึ่งหมายถึงมีอาการหน้ามืด คลื่นไส้ ทมตสติดได้ โดยเฉพาะถ้าอยู่ในที่อุณหภูมิสูงมากกว่า 41°C ซึ่งขอให้พวกเราจงระวังมาก ๆ นะครับ โดยเฉพาะเดือนเมษายนเป็นเดือนที่อากาศร้อนมาก บางแห่งเช่น แถวเมืองกาญจนบุรี อุณหภูมิอาจสูงมากกว่า 40°C ซึ่งก็ขอให้โปรดระมัดระวังอิทธิพลจากความร้อนและแสงแดดให้มาก ๆ ซึ่งเมื่อเข้าใจแล้วจะได้หาวิธีหลบหลีกเสี่ยงและป้องกันผลเสียอันเกิดจากความร้อนที่จะตามมา จะได้ไม่เสียใจภายหลัง



ผิวหนังร้อนในฤดูร้อน



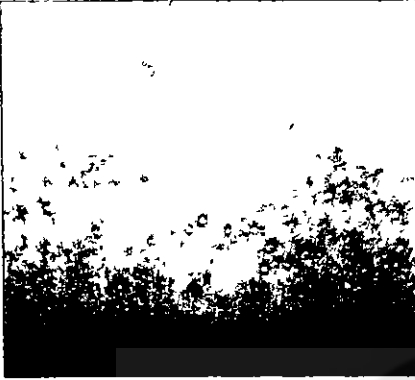
ประเทศไทยเป็นประเทศเมืองร้อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งตั้งแต่ปลายเดือนมีนาคม ถึงเดือนพฤษภาคมอากาศจะร้อนอบอ้าวมาก ผลเสียของอากาศร้อนจะทำให้หงุดหงิด และเกิดโรคผิวหนังต่าง ๆ ได้มาก เช่น ผดผื่นคัน ลมพิษ กลิ้นตุ๋น และเมื่อถึงหน้าร้อนหลาย ท่านชอบไปเล่นน้ำตามชายหาด ซึ่งก็อาจพบปัญหาเรื่องพิษจากแมงกะพรุนไฟได้ ทั้งหมด เป็นปัญหาที่พบบ่อยในฤดูร้อน ส่วนโรคอื่นที่พบได้ก็มีกลาก เกื้อน ซึ่งสามารถพบได้ทั้งใน ฤดูร้อนและฤดูฝน

โรคผิวหนังที่พบได้ในฤดูร้อน ได้แก่

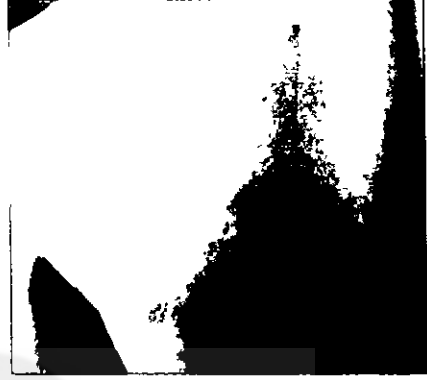
1 ผด ลักษณะเป็นเม็ดใสเล็ก ๆ สีแดง ๆ มักเกิดตามบริเวณข้อพับ คอ ซอกแขน ตามตัว หน้าอก หลัง เกิดจากเหงื่อซึ่งออกมามากเมื่อเวลาอากาศร้อน หลังจากเหงื่อ ระเหยจะพบว่ามีการระเหยของน้ำที่ค้างอยู่ ทำให้เกิดการอุดตัน และเกิดการอักเสบบริเวณที่อุดตัน

อย่างไรก็ตาม ก่อนอื่นเราต้องทราบว่เหงื่อประกอบด้วยน้ำ และแร่ธาตุ เช่น โซเดียม โพแทสเซียม และเมื่อเหงื่อระเหยไปจะเกิดการระคายเคืองที่ผิวหนัง และตามผิวหนัง ซึ่งถ้าเกิดการอุดตันบริเวณที่อุดตันจะทำให้ต่อมเหงื่อแตก เหงื่อจะซึมสู่บริเวณเนื้อเยื่อ รอบ ๆ เกิดการอักเสบและเป็นผดผื่นขึ้น ในบางรายการมีเหงื่อออกมากจะทำให้ผิวหนัง บริเวณนั้นเปียก ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อราตามที่ต่าง ๆ เช่น เชื้อกลากตามตัว เกื้อน หรือติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน แบคทีเรียเหล่านี้นอกจากจะทำให้เกิดการติดเชื้อบริเวณผิวหนังแล้ว ยังทำให้เกิดกลิ่นตัวได้ ยิ่งไปกว่านั้นอากาศร้อนอาจทำให้โรคผิวหนังบางชนิด เช่น สะเก็ดเงิน และภูมิแพ้ผิวหนังกำเริบได้เช่นกัน

วิธีป้องกัน คือ ให้เด็กอาบน้ำ ทาแป้งฝุ่น และใส่เสื้อผ้าบาง ๆ เพื่อให้อากาศ



ภาพที่ 5 แสดงผดผื่นคันจากต่อมเหงื่ออีกเสบ



ภาพที่ 6 แสดงผื่นคันจากลมพิษ

ถ่ายเท หรือพยายามทาผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตัวบริเวณที่เริ่มมีอาการคัน พบว่าอาการจะดีขึ้น ถ้าเป็นมากอาจต้องปรึกษาแพทย์

2 กลิ่นตัว พบมากในฤดูร้อน สาเหตุเกิดจากเหงื่อซึ่งออกมาก และเมื่ออากาศร้อนแบคทีเรียเหล่านี้จะเพิ่มจำนวนและออกฤทธิ์มากขึ้น พบว่ากลิ่นตัวจะเกิดในบริเวณซึ่งเหงื่อไม่สามารถจะระเหยได้ง่าย เช่น ซอกรักแร้ ซึ่งเป็นบริเวณที่มีต่อมเหงื่ออะโปครายน์ (apocrine) จำนวนมาก ต่อมเหงื่อชนิดนี้เป็นต่อมเหงื่อที่ทำให้เกิดกลิ่นตัวโดยตรง โดยปกติต่อมชนิดนี้จะผลิตเหงื่อมีลักษณะขุ่น ๆ คล้ายน้ำมัน ประกอบด้วยสารพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน พบได้บริเวณรักแร้ รอบหัวนม อวัยวะสืบพันธุ์ โดยแบคทีเรียจะเป็นตัวย่อยสลายเหงื่ออะโปครายน์ทำให้เกิดกลิ่นตัว

ดังนั้นวิธีการป้องกันไม่ให้เกิดกลิ่นตัวทำได้ง่าย ดังนี้

- ❖ พยายามอาบน้ำชำระร่างกาย ฟอกสบู่ให้สะอาด โดยเฉพาะบริเวณดังกล่าว
- ❖ ลดกิจกรรมที่กระตุ้นให้เหงื่อออกมาก อาจต้องใช้ผ้าซับกลิ่นช่วยในบาง

ครั้ง

- ❖ อาหาร ยา ผลไม้บางชนิด ซึ่งมีกลิ่นฉุน เช่น กระเทียม สะตอ ทูเรียน พริกป่น เนย ควรต้องงด เพราะสิ่งเหล่านี้ อาจถูกขับออกมาพร้อมกับเหงื่อบริเวณต่อมอะโปครายน์ซึ่งจะส่งเสริมให้กลิ่นตัวฉุนรุนแรงมากขึ้น

สำหรับผลิตภัณฑ์ซึ่งมีฤทธิ์ลดเหงื่อ ซึ่งเดิมใช้สารส้ม แต่ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์วางขายจำนวนมาก โดยมีส่วนประกอบของเกลือ อะลูมิเนียม และสังกะสี ซึ่งมาในรูปแบบของ

สเปรย์ แท่งสติก หรือแท่งโรลอน

ผลิตภัณฑ์ลดเหม็นอับประเภทโรลอนนับได้ว่าเป็นที่นิยมมากที่สุด แต่บางคนเหม็นออกไม่มาก ถึงแม้จะอาบน้ำทำความสะอาดแล้วกลิ่นตัวก็ยังจวนอยู่ ซึ่งพวกนี้มีส่วนผสมมากมาย เช่น อาจเกิดจากความเครียด ความกลัว ความโกรธ ซึ่งอาจจำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์ดับกลิ่นตัว (deodorant) ร่วมด้วย ซึ่งเชื่อว่าสามารถลดจำนวนเชื้อแบคทีเรีย ร่วมกับการดับกลิ่น โดยอาศัยน้ำหอมใน deodorant เหล่านั้น ซึ่งยาดับกลิ่นโดยทั่วไปไม่มีฤทธิ์ลดเชื้อแต่ประการใด สำหรับตัวผมจึงอยากแนะนำให้ท่านโกนขนรักแร้ร่วมด้วย เพราะว่าขนเหล่านี้จะกักเก็บความชื้น เหงื่อโคล สกปรก ทำให้แบคทีเรียเพิ่มจำนวนขึ้น ส่งผลให้กลิ่นตัวรุนแรงมากขึ้น นอกจากนั้นอาจต้องใส่เสื้อผ้าบาง ๆ หลวม ๆ เพื่อให้อากาศถ่ายเท และอย่าลืมอาบน้ำชำระร่างกาย โดยเฉพาะเมื่อเวลาอากาศร้อน ๆ

3 ลมพิษ ลักษณะสำคัญคือ มีอาการคันยุบยิบ เป็นรอยแดงนูน และมักจะหายไปภายในเวลา 24-48 ชั่วโมง เชื่อว่าอากาศร้อน แสงอัลตราไวโอเล็ต เหงื่อ ทำให้เกิดลมพิษได้ โดยเชื่อว่าอุณหภูมิที่สูงขึ้นจะกระตุ้นให้ร่างกายมีการผลิตสารที่ชื่อ “อะเซทิลโคลีน” ซึ่งจะกระตุ้นให้ร่างกายขับเหงื่อออกมาและมีอาการคัน ลักษณะของผิวหนังอาจเป็นตุ่มแดงเล็ก ๆ

ปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดลมพิษ ได้แก่ อาหารรสจัด เผ็ดจัด หรือภาวะเครียด อาจกระตุ้นให้เป็นมากขึ้น ดังนั้นควรระวังหลีกเลี่ยงจากสิ่งเหล่านี้ทั้งทางตรงและทางอ้อม และไม่ควรรวมเสื้อผ้ามากเกินไปจนความจำเป็น อาจต้องพักผ่อนหลังจากทำงานใช้สมองมาก การรักษาและป้องกันโดยรับประทานยาแก้แพ้มักจะได้ผลดี

สำหรับโรคผิวหนังซึ่งมักพบในฤดูร้อนชนิดอื่น ๆ เช่น พืชจากแมงกะพรุนไฟ อาการคันจากไร หมัด เ็บ หิด เหา เชื้อรา เช่น เกื้อรา และกลากตามลำตัว เท้า หรือศีรษะ ขอให้ท่านอ่านรายละเอียดในบทต่อไป โรคกลุ่มนี้สามารถพบได้ในฤดูกาลอื่นนะครับ เช่น ฤดูฝน ฤดูหนาว เพราะประเทศเราอากาศร้อนตลอดทั้งปี แม้จะอยู่ในช่วงฤดูหนาวก็ตาม 🌞

ผิวยุโรปในฤดูฝน



ประเทศไทยอยู่ในเขตรมรุ่ม มีฝนตกชุก โดยเฉพาะทางภาคใต้ ส่วนในภาคอื่นของประเทศไทยก็จะมีฝนตกชุกในบางท้องที่ โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ซึ่งอาจจะมีปัญหาเรื่องฝนตกน้ำท่วมขัง ซึ่งคนในกรุงเทพฯ อาจจะต้องประสบปัญหาจากการย่ำน้ำ ทำให้ผิวหนังเปียกชื้นและก่อให้เกิดโรคผิวหนังชนิดต่าง ๆ เช่น โรคเชื้อราที่เท้า เชื้อราที่ขาหนีบ กลากเกลื้อน สำหรับพิษจากแมงกะพรุนไฟ มักเกิดกับคนที่ไปเล่นน้ำตามชายฝั่งทะเลภายหลังจากฝนตกใหม่ ๆ ซึ่งมักจะพบแมงกะพรุนไฟจำนวนมาก และเมื่อไปสัมผัสมันก็จะเกิดอาการผื่นผิวหนังได้ อย่างไรก็ตาม จะขอกล่าวเน้นเฉพาะเชื้อราที่เท้าและเชื้อราที่ขาหนีบเท่านั้น เพราะว่าเรื่องกลาก เกลื้อนตามลำตัว และพิษจากแมงกะพรุนไฟได้แสดงรายละเอียดไว้ในหัวข้อเฉพาะเรื่องแล้ว

1. เชื้อราที่เท้า หรือ “น้ำกัดเท้า” หรือ “ย้อยงกฟุต” โดยปกติเราทราบกันดีแล้วว่าเชื้อราชอบที่อับชื้นและร้อน ดังนั้นเท้าจึงเป็นตำแหน่งตรงสเปกของเชื้อรา เพราะว่าบางคนต้องสวมถุงเท้าอยู่เสมอ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งหน้าฝนน้ำท่วมอาจต้องไปย่ำน้ำ ทำให้รองเท้าและถุงเท้าชื้นแฉะ บางคนรองเท้า ถุงเท้ายังไม่ทันตากแห้งก็ต้องรีบใส่ไปทำงาน ซึ่งนอกจากจะพบจากการย่ำน้ำในฤดูฝนหรือภาวะน้ำท่วมแล้ว ยังพบบ่อยในนักกีฬาซึ่งต้องสวมรองเท้ากีฬาและมีเหงื่อออกตลอดเวลา ทำให้ผิวหนังเปียกชื้น อุ่มเหงื่อ ส่งผลให้เคอราตินชั้นนอกหลุดลอกทำลาย และเกิดการติดเชื้อราได้ง่าย ถ้าท่านมีอาการผื่นคัน ปวดแสบปวดร้อน มีขุยบริเวณฝ่าเท้า ให้สงสัยนะครีว่าอาจเป็นโรคเชื้อราเข้าแล้ว

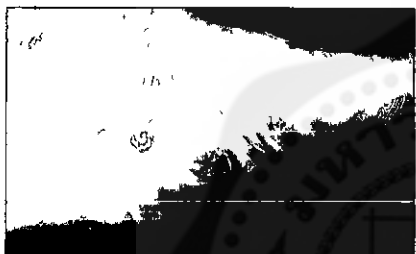
การป้องกันโรคเชื้อราที่เท้าคือ ไม่สวมถุงเท้าที่อับชื้นและหนาเกินไป บางครั้งเวลาอยู่ในที่ทำงานก็หาโอกาสให้เท้าได้รับลมบ้าง เพื่อให้มีการระบายอากาศ และหลังอาบน้ำควรเช็ดเท้าให้แห้ง อาจใช้พัดลมเป่าหรือใช้แป้งโรย



ภาพที่ 7 แสดงเข็รบริเวณซาหนบ



ภาพที่ 8 แสดงเข็รที่ง่ามนิ้วเท้า



ภาพที่ 9 แสดงเข็รที่ฝ่าเท้า

สำหรับการรักษาต้องใช้ยาทาพร้อมกับการรักษาสุลักษณะตั้งได้กล่าวมาแล้ว บางรายอาจต้องการยารับประทาน ดังนั้นจึงควรไปพบแพทย์เพื่อการรักษาที่ถูกต้องต่อไป

2 เข็รที่ซาหนบ หรืออีกชื่อคือ "สัซคัซ" เกิดจากเข็รอีกเช่นกัน พบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง พบในทุกอาชีพ พบมากในทหาร นักเรียน นิสิต นักศึกษา เกิดจากการสวมกางเกงหนาและอับชื้น หรือเกิดจากเวลาอาบน้ำเสร็จแล้วไม่เช็ดบริเวณซาหนบให้แห้ง ทำให้เกิดความอับชื้นหมักหมม นอกจากนั้นอาจเกิดจากความสกปรก เช่น ไม่ซักกางเกงใน ใส่เสื้อผ้าสกปรก เป็นต้น

ลักษณะนี้จะเป็นบริเวณซาหนบทั้ง 2 ข้าง และลามไปบริเวณต้นซาตันในลักษณะเป็นขุย ขอบแดง เข็รอาจลุกลามไปที่ง่ามกัน แก้มกัน ต้นซาทั้ง 2 ข้าง แต่ไม่ค่อยลุกลามไปบริเวณอ้นตะ บางครั้งสามารถพบการติดเชื้อบริเวณอื่นร่วมด้วย เช่น หน้าท้อง ลำตัว หรือเล็บ สำหรับการป้องกัน คือให้สวมใส่กางเกงชนิดบาง อย่าสวมเสื้อผ้าหนาเกินไป เวลาอยู่บ้านอาจใส่กางเกงซาสั้น ไม่ต้องสวมกางเกงใน ในคนที่มีปัญหาเหงื่อออกมากอาจต้องอาบน้ำ ซับบริเวณซาหนบให้แห้ง ใช้พัดลมเป่าหรือแฉียงโรยเพื่อดูดซับความชื้น ในรายที่เป็นมากอาจต้องไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

ผิวหนังในฤดูหนาว



ฤดูหนาวเป็นฤดูที่มีการเปลี่ยนแปลงของสภาวะอากาศ พบความชื้นสัมพัทธ์ต่ำ ความกดอากาศต่ำ ลมแรง ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของผิวหนัง โดยเฉพาะในช่วงแรกของฤดูหนาว ผิวหนังยังไม่สามารถปรับตัวได้ ผิวจะเริ่มแห้ง คัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บริเวณนอกเสื้อผ้าซึ่งสัมผัสกับอากาศหนาวโดยตรง เช่น แขน ขา หน้า มือ ศีรษะ หลายท่านจะเกาจนเกิดขุยลอก

บางรายเป็นมากอาจทำให้เกิดผิวหนังอักเสบเป็นน้ำเหลืองคันกระจายทั่วทั้งตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนสูงอายุจะเป็นมาก

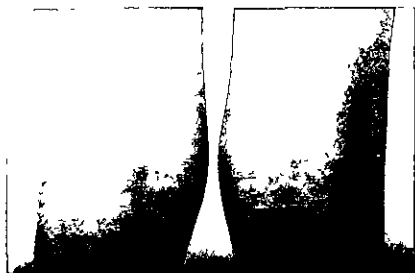
สาเหตุของผิวแห้ง

1. อายุ ในผู้สูงอายุ เซลล์ไขมันจะผลิตไขมันออกมาน้อยลง ทำให้คนในวัยนี้มีผิวแห้งตลอดปี

2. ความชื้นในอากาศต่ำ ซึ่งถ้าต่ำกว่าร้อยละ 60 จะทำให้น้ำระเหยจากผิวหนังตลอดเวลา พบได้ในช่วงต้นของฤดูหนาว ร่างกายยังปรับตัวไม่ได้ แต่ถ้าปรับตัวได้อาการจะเป็นน้อยลง

3. สาเหตุอื่น ๆ ซึ่งช่วยเสริมให้ผิวหนังมีอาการเป็นมากขึ้น คือ การที่ผิวหนังเปียกน้ำบ่อย ๆ การใช้สบู่ ผงซักฟอก สารทำความสะอาด ตัวละลายทางเคมี เช่น แอลกอฮอล์ ทินเนอร์ น้ำมันเบนซิน พวกนี้จะทำให้เซลล์ผิวหนังชั้นบนสุดได้รับอันตราย ไม่สามารถกักและซับน้ำไว้ได้ ผิวหนังจึงแห้ง

นอกจากนั้นพบว่าผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ผิวหนัง เช่น atopic (อะโทปิก) จะมีอาการผิวหนังแห้งมากและอาการจะกำเริบมากในฤดูหนาว




ภาพที่ 10 แสดงผิวหนังแห้ง คัน ในฤดูหนาว

การดูแล-ป้องกัน

- ❖ ควรใช้ครีมมอยส์เจอร์ไรเซอร์ทาผิวไม่ให้แห้ง และต้องทาทันทีหลังจากอาบน้ำ
- ❖ เวลาอาบน้ำให้ใช้สบู่อ่อน ไม่ต้องฟอกสบู่มากเกินไป เพราะการใช้สบู่มากเกินไปจะทำให้ผิวหนังกลายสภาพเป็นด่าง ทำให้ผิวหนังติดเชื้อราและแบคทีเรียและเกิดการแพ้ง่าย

- ❖ ไม่ควรให้ผิวถูกน้ำบ่อย ๆ เพราะจะทำให้ผิวแห้งมากขึ้น

สำหรับผิวแห้งถ้าปล่อยทิ้งไว้นอกจากจะคัน เป็นขุยไม่น่าดูแล้ว ยังอาจจะคันมาก ทำให้ผู้ป่วยเกาจนมีอาการติดเชื้อ ผิวหนังอักเสบได้ ขณะเดียวกันเมื่อมีปัญหาผิวแห้งควรหลีกเลี่ยงสาเหตุอื่นที่ทำให้เกิดการแพ้ร่วมด้วย เช่น สิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะฝุ่น เพราะฉะนั้นจะเห็นว่าอากาศหนาวมีผลต่อผิวพรรณมากนะครี๊ย จึงควรดูแลป้องกัน โดยเฉพาะในรายที่มีแนวโน้มว่าผิวจะแห้งง่าย และเมื่อเกิดปัญหาควรได้รับการดูแลจากแพทย์ผิวหนัง 

ผิวหนังในวัยเด็ก



ผิวหนังเด็กเป็นผิวที่สดใสละเอียดอ่อน จึงมีคนอยากจะให้ผิวใสเหมือนเด็ก แต่จริง ๆ แล้วผิวเด็กเป็นผิวที่ยังไม่พัฒนาเต็มที่ จึงต้องการการทะนุถนอมดูแลเป็นพิเศษ ผิวเด็กเป็นผิวที่บาง มีการจับตัวของเซลล์เหนียวแน่นน้อยกว่า มีต่อมเหงื่อและต่อมไขมันน้อยกว่าผู้ใหญ่ เกิดอาการแพ้สารระคายเคืองและติดเชื้อแบคทีเรียได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ ดังนั้นจึงต้องระวังการดูแลผิวเด็กให้มาก โดยเฉพาะเรื่องยาทา เช่น ยาทาสดรอยดัดชนิดแรง ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงใกล้เคียงกับสเตียรอยด์ชนิดรับประทาน

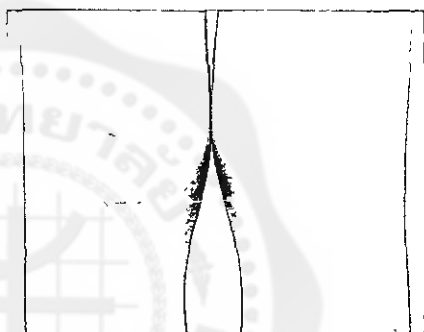
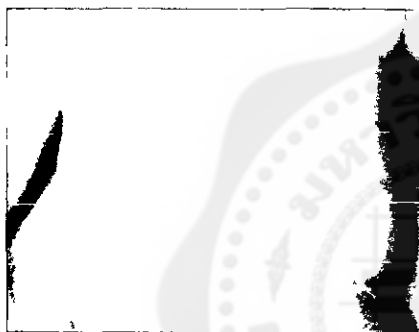
ผิวของเด็กเป็นผิวที่ต้องการการดูแลรักษาเหมือนผิวผู้ใหญ่ โดยเริ่มตั้งแต่การทำ ความสะอาด ไม่ควรใช้สารเคมีที่มีความรุนแรงมากเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคือง และสารพิษบางชนิดอาจถูกดูดซึมได้ง่ายขึ้น มีผลเสียต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้ ควรทำความสะอาดทุกครั้งเมื่อเด็กอุจจาระหรือปัสสาวะ โดยใช้สาลีชุบน้ำสะอาดเช็ดล้างร่วมกับสบู่อ่อน ๆ และควรเปลี่ยนผ้าอ้อมทุกครั้ง

บางครั้งความผิดปกติของผิวหนังอาจจะบ่งบอกถึงความผิดปกติของอวัยวะภายในร่างกาย เช่น เด็กผิวเหลือง บริเวณตาขาวมีสีเหลืองซึ่งเรียกว่า 'ดีซ่าน' ก็จะเป็นโรคตับอักเสบ แพทย์ควรให้การรักษาให้หายขาดแต่เนิ่น ๆ ก่อนที่จะลุกลามใหญ่โตจนอาจสายเกินแก้

ปัญหาโรคผิวหนังในวัยเด็ก

ที่พบบ่อย คือ

1. โรคภูมิแพ้ผิวหนัง (atopic dermatitis) ในเด็กพบได้บ่อย ประมาณร้อยละ 3-5 พวกนี้จะเป็นโรคผิวหนังซึ่งมีอาการคันคะเยอทั่วทั้งตัว มักมีประวัติทางพันธุกรรมคือ

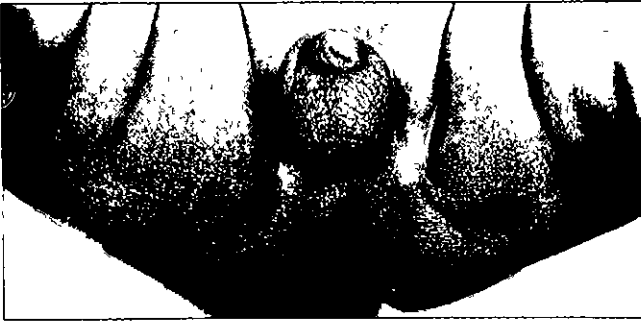


ภาพที่ 11-14 แสดงลักษณะผื่นในผู้ป่วย atopic dermatitis

พบประวัติภูมิแพ้ในครอบครัว เช่น พ่อแม่ มีประวัติแพ้อากาศ หนาว หอบหืด ลมพิษ หรือน้ำมูกไหล โดยพบได้ใน 3 ช่วงอายุ คือช่วงวัยทารก วัยเด็ก และวัยผู้ใหญ่ โดยทั้งหมดจะมีลักษณะสำคัญคือ มีอาการคันของผิวหนังอย่างมาก เด็กจะมีความเครียด

ลักษณะของผื่นคันจะพบบริเวณแก้ม แขนขา และข้อพับ (ช่วงวัยเด็ก) ซึ่งการดูแลรักษาผิวหนังในโรคนี้มีความสำคัญมากโดยไม่ควรอาบน้ำร้อนจัดและฟอกสบู่แรง ๆ การเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศ เช่น หนาว ร้อน และเหงื่อ จะทำให้โรคนี้กำเริบและเกิดอาการคันได้อย่างมาก ขณะเดียวกันไม่ควรใส่เสื้อผ้าหนา ๆ พยายามหลีกเลี่ยงขนสัตว์ ฝุ่น ฝุ่นละออง สารเคมี สารระเหยทุกชนิด ระมัดระวังการใช้เครื่องสำอางชนิดต่าง ๆ เพราะจะทำให้แพ้ ระคายเคือง เกิดการติดเชื้อได้ง่าย

นอกจากนี้ยังมีข้อห้ามสังเกตปลั๊กย่อย คือ ในเด็กกลุ่มนี้มักมีผิวหนังแห้ง เกิดอาการแพ้ได้ง่าย ยกตัวอย่างเช่น แพ้พิษแมลง ยุง มากกว่าเด็กปกติ ถ้าลูกของคุณมีอาการต่าง ๆ



ภาพที่ 15 แสดงผื่นแพ้
ผ้าอ้อม

เหล่านี้ ควรพามาพบแพทย์ เพราะเป็นโรคเรื้อรัง นอกจากต้องใช้ยารักษาเป็นเวลานาน แล้วแพทย์จะได้ให้คำแนะนำถึงวิธีหลีกเลี่ยงไม่ให้ผิวของลูกเกิดผื่น หรือผื่นเห่อได้ง่ายนะครึบ และอย่าเพิ่งหมดกำลังใจ เพราะโรคนี้พบว่าร้อยละ 70-80 จะมีอาการดีขึ้นเป็นลำดับ และอาจจะหายได้เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่

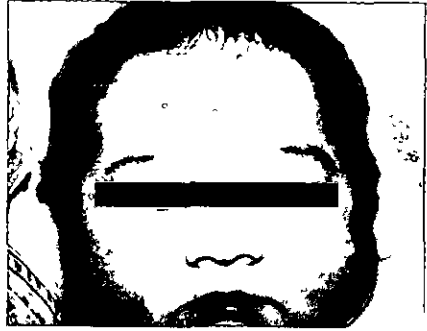
การรักษา ต้องพยายามรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจของเด็กด้วยอย่าให้เด็ก เครียด เพราะว่าโรคผิวหนังอาจจะกำเริบกลับมาได้ แพทย์ต้องอธิบายให้พ่อแม่ของผู้ป่วย เข้าใจว่าโรคนี้ไม่ใช่โรคร้ายแรงถึงแก่ชีวิต อาการโรคผิวหนังจะดีขึ้นถ้ารู้จักป้องกันเข้าใจ และหลีกเลี่ยงปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้โรคผิวหนังกำเริบ และควรอธิบายว่าโรคนี้เมื่อเข้าสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งเด็กเริ่มรู้จักเข้าใจและสามารถป้องกันตัวเองมากขึ้น อาการของโรคจะดีขึ้น และถ้า มีปัญหาควรปรึกษาแพทย์ผิวหนังจะดีกว่าครับ

2. ผื่นแพ้ผ้าอ้อม เป็นผื่นแดงที่เกิดขึ้นตามขาหนีบ และก้น บริเวณที่สัมผัสกับ ผ้าอ้อม ภาษาอังกฤษเรียกว่า diaper dermatitis พบบ่อยในวัยทารก ที่ต้องนุ่งผ้าอ้อม

สาเหตุ เกิดจากการแพ้ระคายเคืองบริเวณผิวหนังที่สัมผัสผ้าอ้อมเป็นเวลานาน และมีการติดเชื้อราแคนดิดาติดตามมาได้ง่าย ส่วนใหญ่จะเป็นบริเวณขาอ่อนด้านใน อวัยวะเพศ ก้น ท้อง ท้องด้านล่าง ต้นขา ผื่นพวกนี้อาจเกิดจากสารเคมี เช่น สบู่ ผงซักฟอกที่ตกค้างอยู่ ร่วมกับความร้อน ความชื้น เหงื่อ และการติดเชื้อรา

วิธีป้องกัน คือ หมั่นเปลี่ยนผ้าอ้อม รักษาความสะอาด เร่งขจัดเศษอุจจาระ ปัสสาวะที่หมักหมมค้างอยู่ เนื่องจากเด็กจะอุจจาระปัสสาวะตลอดเวลา โดยเฉพาะในเด็ก เล็ก ๆ ควรเลือกใช้ผ้าอ้อมที่มีเนื้อนุ่ม ไม่ควรเลือกใช้ผ้าอ้อมที่ทำจากยางและพลาสติก

การดูแลรักษาบริเวณที่เป็นผื่นคือ ควรทำความสะอาด เป่าลมให้แห้ง บาง



ภาพที่ 16 แสดงลักษณะผดระ่มกับการติดเชื้อ

ครั้งเวลาอยู่บ้านอาจไม่ต้องใส่ผ้าอ้อมก็ได้ โดยปล่อยให้เด็กมีผิวโล่ง บางครั้งอาจต้องทายา สตรีรอยด์ ยาฆ่าเชื้อรา ยาฆ่าแบคทีเรียตามความเหมาะสม

ผื่นแพ้ผ้าอ้อมดังกล่าวจะหายไปเมื่ออายุเกิน 10 เดือน ดังนั้นพ่อแม่อย่าลืม เปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูกน้อยของท่านนะครับ จะได้ปราศจากภาวะดังกล่าวนี้

3 ผด เป็นปัญหาผิวหนังในเด็กที่พบบ่อย เกิดจากการอักเสบของต่อมเหงื่อ เนื่องจากท่อต่อมเหงื่อมีการอุดตัน ทำให้แบคทีเรียบริเวณนั้นเจริญเติบโตเร็ว และมีการอักเสบตามมา สามารถพบได้ทุกเพศทุกวัย แต่พบได้บ่อยในเด็กแรกเกิด 2-3 สัปดาห์แรก มีลักษณะเป็นตุ่มน้ำใสเล็ก ๆ ร่วมกับอาการคัน มักพบตามซอกและรอยพับของร่างกาย

การดูแล-รักษา-ป้องกัน ทำได้ดังนี้

- ❖ หลีกเลี่ยงอากาศร้อนและชื้น

- ❖ อย่าใส่เสื้อผ้าหนาเกินไป ควรใส่เสื้อผ้าที่โปร่งบาง เพราะเสื้อผ้าที่หนา ๆ จะเสียดสีทำให้เกิดผดมากขึ้น

- ❖ ควรจะอยู่ในห้องปรับอากาศซึ่งจะสามารถลดการเกิดผดได้อย่างมาก

- ❖ ควรอาบน้ำให้เด็กบ่อย ๆ โขยแป้งฝุ่น และทายาแก้คัน หลังจากทายา อาการดังกล่าวจะหายไปภายใน 1 สัปดาห์ บางรายที่เป็นมากแพทย์อาจจะให้ยาทาในกลุ่ม สตรีรอยด์ที่มีฤทธิ์อ่อน ๆ ก็ไม่มีผิดกติกาครับ

แต่ผมขอเน้นว่าอย่าได้ซื้อยาทา สตรีรอยด์ใช้เอง เพราะถ้าใช้ไม่ถูกชนิด นอกจาก ผื่นจะไม่หายแล้ว ยังมีผลข้างเคียงตามมามากมาย อาทิ ทำให้ผิวหนังบางลง หลอดเลือดฝอยที่ผิวหนังขยายตัวขึ้น เกิดขนอ่อน ๆ เกิดสิว ต่างขาว

ที่สำคัญในการใช้ยารักษาเด็กถ้าใช้ในปริมาณที่มาก ๆ นาน ๆ และใช้ชนิดที่มี





ภาพที่ 17 แสดงการ
อีกเลบติดเชื้อบริเวณ
ต่อมชุมชน

ความแรงสูง ตัวยาจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดไปกดฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโต
มีผลทำให้ลูกตัวเตี้ยกว่าที่ควรจะเป็น

นอกจากนี้คุณพ่อคุณแม่ควรจะต้องมีความรู้เรื่องโรคไข่ออกผื่นหรือโรคในกลุ่มที่เราเรียกว่า “สำเ้า” ซึ่งมีหลายร้อยหลายพันชนิด ที่รู้จักกันดี คือ โรคหัด หัดเยอรมัน
เนื่องจากมีลักษณะผื่นเป็นเม็ดเล็ก ๆ สีแดงคล้ายผด แต่การกระจายของผื่นแตกต่างกัน
สำเ้าจะพบทั่วไปบริเวณใบหน้า ลำตัว แขน ขา และที่สำคัญมากคือมีอาการของการติดเชื้อ
นำมาก่อน เช่น ไอ จาม น้ำมูกไหล อุจจาระร่วง เป็นต้น

4. หูดข้าวสุก เป็นโรคติดเชื้อไวรัสของผิวหนังจากพ็อกซ์ไวรัส พบได้ทุกอายุ แต่
มักพบในเด็ก ติดต่อกันโดยสัมผัสกับผู้ที่เป็น หรือโดยการใส่สระว่ายน้ำร่วมกัน

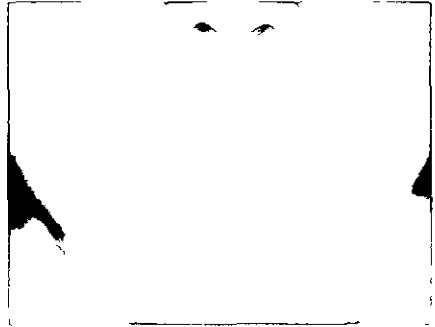
ลักษณะตุ่มจะมีสีผิวออกเหลือง ผิวเรียบ เป็นมันคล้ายไข่มุก เมื่อกดออกจะได้
ลักษณะเหมือนข้าวสุก มักพบตามใบหน้า ลำตัว แขนขา เยื่อหูลิ้น กระพุ้งแก้ม เมื่อนิ้วมือ
แผลงไปเกาตุ่มหูดจะแตกออกทำให้เชื้อไวรัสแพร่กระจายไปตามรอยเกาได้ หูดข้าวสุกจะไม่
เจ็บปวด อาจหายเองภายใน 6-9 เดือนแม้ไม่ได้รับการรักษา

การรักษา อาจใช้ในไตรเจนเหลวจี้ตามตุ่ม โดยใช้เข็มเจาะแล้วใช้เครื่องกด
กดออก แล้วทาด้วยฟีนอล (phenol) หรือซิลเวอร์ไนเตรต (silver nitrate) หรืออาจรักษา
โดยจี้ด้วยไฟฟ้า หรือใช้กรดไตรคลออะซิดิก ซึ่งในเด็กอาจต้องเลือกวิธีที่ไม่ทำให้เด็กเจ็บตัว
หรืออาจจะปล่อยทิ้งไว้เพราะหายได้เอง เว้นแต่ในกรณีที่เด็กเป็นมาก อาจต้องทำการรักษา
โดยวิธีที่เหมาะสมวิธีใดวิธีหนึ่ง

5 หูด เกิดโดยการสัมผัสกับเชื้อไวรัส ทั้งทางตรงและทางอ้อม เชื้อเข้าสู่ร่างกาย



ภาพที่ 18 แสดงลักษณะของทอนซิลในเด็ก



ภาพที่ 19 แสดงแผลพุพอง

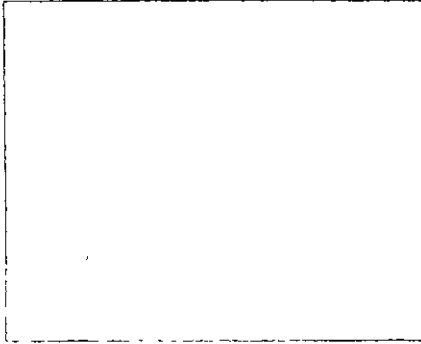
ตามรอยขีดข่วน ทูดที่เกิดขึ้นใหม่จะพบเชื้อมากกว่าทูดที่เกิดขึ้นนาน ทูดที่เก่าจะมีเชื้อไวรัส เป็นจำนวนมาก ตรงข้ามกับทูดที่อวัยวะเพศซึ่งจะมีเชื้อไวรัสน้อยกว่า สำหรับทูดอาจหายเองได้ โดยพบว่า 2 ใน 3 จะหายเองภายใน 2 ปี แต่ขณะเดียวกันอาจมีทูดใหม่เกิดขึ้น

การรักษา คือ การทำลายเซลล์ที่ติดเชื้อไวรัส ซึ่งต้องดูให้เหมาะสมด้วยเพราะว่าเด็กอาจไม่ร่วมมือ อาจใช้วิธีจี้ด้วยความเย็นโดยใช้ไนโตรเจนเหลว การใช้ยาทาสกัดต่าง ๆ เช่น กรดซาลิซิลิก 40% กรดวิตามิน เอ การผ่าตัด การจี้ไฟฟ้า หรือการจี้ด้วยเลเซอร์ ซึ่งแพทย์ควรต้องพิจารณาเป็นราย ๆ ไปว่าวิธีการไหนจะเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับเด็กในการกำจัดทูดให้หมดไป

6 แผลพุพอง เป็นการติดเชื้อแบคทีเรียที่ชื่อสเตรปโตค็อกคัส และสแตฟีโลค็อกคัส มักพบในเด็กวัยเรียนซึ่งไม่ค่อยดูแลรักษาความสะอาด เชื้อแบคทีเรียจะเข้าตามรอยขีดข่วนซึ่งจะเกิดตุ่มหนองหรือตุ่มน้ำใสตามมา และในที่สุดจะเกิดแตกเป็นแผลพุพองขึ้น ตุ่มหนองจะแตกง่าย ทำให้บริเวณผื่นแฉะไปด้วยน้ำเหลือง ตุ่มน้ำเหลืองใกล้เคียงอาจโตได้

บางรายอาจมีการติดเชื้อของต่อมขุมขน มีการอักเสบจนเกิดเป็นฝี ซึ่งทั้งหมดเกิดจากความสกปรก เกาจนเกิดการติดเชื้อ เมื่อหายแล้วอาจทำให้เกิดแผลเป็น ขาเป็นจุดต่างดำ ต่างขาว ทำให้ลูกรักของท่านมีขากระดากระต่าง ซึ่งเรียกว่าขาลาย บางรายไซคร้ายอาจจะเกิดโรคไตอักเสบในหลายปีต่อมาได้

สาเหตุที่พบบ่อยในพวกแผลพุพองคือ การถูกยุงหรือแมลงกัดต่อย เมื่อผิวหนังคันเด็กจะเกา จึงเปิดโอกาสให้เชื้อแบคทีเรียดังกล่าว ซึ่งมีอยู่บนผิวหนังจำนวนมาก



ภาพที่ 20-21 แสดงผื่นลมพิษ

เข้าสู่ผิวหนัง เกิดการอักเสบติดเชื้อขึ้น

การรักษา

❖ คุณพ่อคุณแม่ควรพาลูกไปพบแพทย์ เพราะแพทย์จะได้ให้ยาปฏิชีวนะเพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรีย อาจจะเป็นชนิดทาหรือรับประทาน หรือทั้ง 2 อย่าง ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค

❖ บริเวณที่เป็นแผลพุพองอาจจะพอกทำความสะอาด และลดจำนวนเชื้อโรคด้วยสบู่ที่ผสมตัวยา แต่ไม่ควรใช้พู่ร่ำเพื่อกับผิวหนังที่ปกติ เนื่องจากในภาวะปกติอาจไม่จำเป็นต้องใช้สบู่พอกผิวผสมตัวยาเพื่อลดจำนวนเชื้อแบคทีเรีย การพอกด้วยสบู่ธรรมดาที่มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ ก็สามารถลดจำนวนเชื้อแบคทีเรีย และเป็นการทำความสะอาดผิว ซึ่งก็เพียงพอแล้วสำหรับการป้องกันไม่ให้ลูกติดเชื้อนี้ คุณพ่อคุณแม่ควรอาบน้ำและพอกสบู่ให้ลูกวันละ 2 ครั้ง และตัดเล็บให้สั้น เพื่อเวลาลูกเกาแล้วผิวหนังจะไม่ถลอก และไม่เป็นแหล่งเก็บเชื้อโรค และควรระวังอย่าให้แมลงหรือยุงกัดลูก

7. โรคลมพิษ เป็นโรคที่พบได้บ่อยในผู้ใหญ่ แต่ในเด็กก็พบได้ไม่น้อย คุณพ่อคุณแม่บางท่านอาจจะมีประสบการณ์เคยเป็นมาก่อน เพราะพบว่าในคนทั่วไปจำนวน 5 คนจะมี 1 คนที่เคยเป็นลมพิษ ลักษณะลมพิษจะเป็นผื่นแดง คัน ต่อมาจะบวมจนขึ้น

สาเหตุของลมพิษมีมากมาย ที่พบบ่อย ๆ มักจะเป็นจากการแพ้อาหารและยา แต่บางคนอาจจะแพ้ความร้อน หรือเวลามีไข้ หรือการเล่นกีฬาที่มีเหงื่อออกก็สามารถทำให้ลมพิษกำเริบขึ้นได้



กรณีหลังนี้บางคนคิดว่าอาจแพ้เชื้อตัวเอง แต่จริง ๆ แล้วสาเหตุเป็นจากความร้อนภายในร่างกายที่เพิ่มขึ้น ซึ่งผู้ป่วยที่เป็นจากสาเหตุนี้มักจะมีผื่นลมพิษเป็น ๆ หาย ๆ และอาจจะเป็นเรื้อรัง เพราะเราแก้ที่ต้นเหตุยาก คือจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายไม่สูงขึ้นคงจะทำได้ยาก แต่ก็คงต้องพยายาม



สำหรับรายซึ่งทราบว่าเป็นจากการแพ้อาหารหรือยา ถ้าหลีกเลี่ยงได้ก็จะหายขาด

การรักษา ในขณะที่มีอาการ ขอแนะนำให้ทาาคาลาไมด์ และรับประทานยาต้านฮิสตามีน เพื่อลดอาการคัน ยาที่ใช้ได้อย่างปลอดภัย คือ คลอเฟนิรามีน หรือไฮโดร็อกซิซีน ซึ่งแพทย์ผิวหนังนิยมใช้กัน แต่เมื่อรับประทานยานี้อาจจะทำให้ท้องอืด ถ้าเป็นไปได้ควรหลีกเลี่ยงไปใช้ยากลุ่มอื่นที่ไม่มีหรือมีผลข้างเคียงน้อยลง จากประสบการณ์พบว่าในเด็กเล็กซึ่งได้รับยานี้เด็กมักจะไม่ว่าง ยังคงเห็นวิ่งเล่นสนุกสนานและชนเหมือนเดิม

จะเห็นได้ว่าการดูแลผิวในเด็กไม่ใช่เรื่องยากลำบาก หากพ่อแม่ให้ความสนใจก็สามารถที่จะทำให้ลูกน้อยมีความสุขผิวพรรณที่ดีได้ โดยมีหลักปฏิบัติง่าย ๆ ดังนี้

❖ *ควรให้เด็กหลีกเลี่ยงแสงแดด* โดยใช้ยากันแดดเพื่อป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ต ซึ่งแสงชนิดนี้มีผลต่อผิวของเด็ก มีผู้ค้นพบว่าผลิตภัณฑ์กันแดดสามารถดูแลป้องกันผิวพรรณของเด็ก โดยจะป้องกันรอยเหี่ยวย่น และป้องกันมะเร็งผิวหนัง โดยที่ไม่ต้องรอให้เด็กโต เวลาจะลงเล่นน้ำควรทายากันแดดอย่างน้อย 30 นาทีก่อนออกแดด และอาจต้องทายาซ้ำ ที่สำคัญอีกประการหนึ่งซึ่งควรทราบคือไม่มียากันแดดชนิดใดป้องกันแสงแดดได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ดังนั้นควรจำกัดระยะเวลาการเล่นกลางแจ้งไม่ให้นานมากเกินไป พ่อแม่และท่านผู้อ่านควรรู้เกี่ยวกับอันตรายจากแสงแดด สอนเด็กให้เข้าใจถึงผลเสียของแสงแดด ป้องกันและปกป้องผิวของลูกน้อยจากแสงแดด

❖ *ควรระวังผลิตภัณฑ์สำหรับเด็กอ่อน* เช่น สบู่ แชมพู ครีมนวดผิว เครื่องสำอางต่าง ๆ ซึ่งบางครั้งเด็กอาจจำเป็นต้องใช้ในงานแสดงของโรงเรียน ซึ่งอาจทำให้เด็กเกิดอาการแพ้ได้ เนื่องจากผิวเด็กเป็นผิวที่ละเอียดอ่อน เพราะฉะนั้นก่อนใช้ต้องระวังและช่วยกันดูแลให้มาก ๆ ถ้าลูกของท่านมีความสุขผิวพรรณที่ดี ก็จะเป็นเด็กที่น่ารักน่าซึ้งมากขึ้นจริงไหมครับ



ผิวในช่วงมีครรภ์



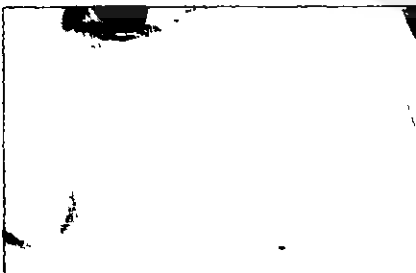
การเปลี่ยนแปลงทางผิวหนังของหญิงมีครรภ์นับเป็นปัญหาใหญ่ของผู้หญิงหลายคนทีเดียว ดังนั้นการดูแลผิวหน้าอย่างถูกต้องและมีพื้นฐานความรู้ด้านสุศึกษาและโรคผิวหนังย่อมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับหญิงมีครรภ์ ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนจากรก รังไข่ และต่อมใต้สมอง

ผิวสีเข้มขึ้น

พบว่าหญิงมีครรภ์มีระดับฮอร์โมนซึ่งทำให้ผิวสีเข้มขึ้น โดยมักพบในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ และจะพบมากถึงร้อยละ 90 เลยทีเดียว โดยเฉพาะรอบหัวนม เล็บ ท้อง รักแร้ และรอบทวารหนัก

ปัญหาฝ้า-กระ

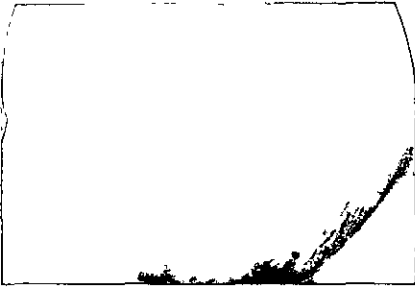
หญิงมีครรภ์บางรายพบพวกนี้เนื่องจก กระดับเพิ่มมากขึ้น พวกนี้ไม่มีอันตราย



ภาพที่ 22 แสดงฝ้า



ภาพที่ 23 แสดงสีผิวเข้มขึ้นในหญิงมีครรภ์



ภาพที่ 24 แสดงห้องแตกกลาย



ภาพที่ 25 แสดงหลอดเลือดฝอยขยายตัว

สามารถหายได้เองหลังคลอด แต่ถ้ารู้สึกรำคาญมากแพทย์อาจใช้ไฟฟ้าจี้ หรือเลเซอร์ยิงทำลายออกไป

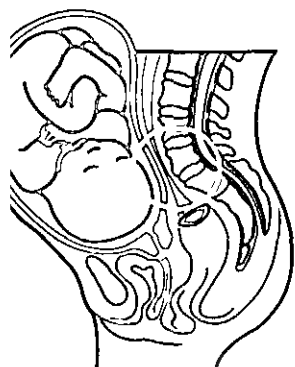
บางรายพบว่าฝ้าและกระอาจเข้มขึ้น ก็ไม่ต้องตกใจนะครับ เพราะหลังคลอดสีของฝ้าและกระจะจางลงเอง ไม่ควรใช้ยา ทั้งนี้เนื่องจากยาที่ใช้รักษาฝ้า เช่น ไฮโดรควิโนน และกรดวิตามิน เอ นั้นยังไม่แน่ใจว่าจะซึมผ่านผิวหนังไปทำอันตรายต่อลูกน้อยของคุณหรือไม่ เพราะฉะนั้นถ้าไม่แน่ใจอย่าเสี่ยงเลยนะครับ แต่การใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดก็ไม่มีข้อห้าม สามารถใช้ได้ครับ

หลอดเลือดฝอยขยายตัวลักษณะคล้ายใยแมงมุม

หญิงมีครรภ์หลายท่านอาจพบหลอดเลือดฝอยบริเวณผิวหนังขยายตัว โดยมีลักษณะเป็นจุดแดงตรงกลางและมีแขนงแยกออกไปคล้ายใยแมงมุม พบบ่อยในหญิงมีครรภ์ระหว่างเดือนที่ 2-5 หลอดเลือดฝอยเหล่านี้จะเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อย ๆ จนคลอด แต่ก็ไม่ต้องกังวลใจนะครับ เพราะว่าจะหายไปภายใน 2 เดือน แต่ถ้ายังมีความกังวลอาจใช้เครื่องสำอางทาปิดทับ หรือไปให้หมอใช้เครื่องจี้ไฟฟ้าจี้ออก

หลอดเลือดโป่งพอง

ยังพบว่าหญิงมีครรภ์จะมีหลอดเลือดโป่งพองตามบริเวณต่าง ๆ เช่น อาจเกิดริดสีดวงทวารเพิ่มมากขึ้น พบเส้นเลือดขดที่ขา ซึ่งพวกนี้เกิดจากการที่มดลูกมีขนาดโตขึ้น ทำให้ความดันช่องท้องเพิ่มขึ้น เลือดไหลเวียนไม่สะดวก หลอดเลือดจึงเกิดการโป่งพอง ซึ่งสามารถแก้ไขโดยอาจต้องพันขาด้วยผ้ายึด เพื่อลดอาการปวดขา และควรพักผ่อนมาก ๆ



หลอดเลือดเปราะ

ในหญิงมีครรภ์บางรายจะพบหลอดเลือดเปราะ ทำให้เกิดเลือดออกตามผิวหนังได้บ่อย ทำให้เห็นเป็นรอยช้ำ บริเวณเพื่อกจะหนาตัวขึ้นและมีสีแดง ดังนั้นจึงควรดูแลรักษาสุขภาพฟันและช่องปากอย่างสม่ำเสมอ แต่อาการเหล่านี้จะหายเองได้หลังคลอด

ร้อน ๆ หนาว ๆ

หญิงมีครรภ์บางรายอาจมีอาการร้อน ๆ หนาว ๆ หน้าซีด สลับกับหน้าแดง ซึ่งพวกนี้ไม่ต้องรักษาเช่นกัน เพราะว่าจะดีขึ้นหลังคลอด บางรายอาจมีอาการบวมแดงรอบเปลือกตา และแขนขา ซึ่งทั้งหมดเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนซึ่งสูงขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์

ท้องลาย

'ท้องลาย' เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่พบบ่อยมาก มักมีประวัติในครอบครัว พบบ่อยในช่วงหลังของการตั้งครรภ์ เชื่อว่าเกิดจากการที่ผิวหนังมีการยืดออกอย่างมาก ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงในระดับฮอร์โมน ทำให้เส้นใยคอลลาเจน และอีลาสติคถูกทำลาย ซึ่งหลังคลอดอาการจะดีขึ้น

บางรายแพทย์อาจจะทำการรักษาโดยใช้กรดวิตามิน เอ แต่อย่าลืมนะครับว่ายาตัวนี้ไม่ควรให้ระหว่างตั้งครรภ์ เพราะอาจส่งผลถึงเด็กในครรภ์ได้ คงจะต้องรอหลังคลอดแล้วค่อยรักษา

สำหรับยาที่ใช้รักษาท้องลายได้มีการทำวิจัยใหม่ ๆ พบว่าสารบางตัว เช่น เอเอชเอ (AHA), cromapeel ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์จากประเทศทางแถบอเมริกาใต้ อาจนำมาใช้รักษาท้องลายได้ผลดี แต่คงต้องรอดูกันต่อไป เพราะปัจจุบันยังไม่พบว่ามียาหรือตัวยาใด ๆ สามารถใช้ป้องกันและรักษาท้องลายอย่างได้ผล ขณะเดียวกันกรดวิตามิน เอ ถ้าจะใช้ก็ต้องอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของแพทย์ผิวหนังนะครับ

คัน...คัน

อาการคันก็เป็นอีกปัญหาหนึ่งในหญิงมีครรภ์ ซึ่งสาเหตุของการคันมีมากมาย

คือนอกเหนือจากอาการคันที่พบได้ในบุคคลธรรมดาทั่วไป เช่น การติดเชือรู ตัดเชื้อแบคทีเรีย ยุงกัด การแพ้สารเคมี แพ้เหงื่อ การแพ้เสื้อผ้า เหมือนคนปกติแล้ว ยังมีลักษณะพิเศษของโรคผิวหนังที่พบในช่วงตั้งครรภ์ โดยพบว่าอิทธิพลของฮอร์โมนจะมีผลต่อการทำงานของตับ โดยทำให้เกิดการขับถ่ายกรดน้ำดีมากผิดปกติ ทำให้เกิดอาการคัน เป็นต้น ซึ่งการเกิดอาการคันในระหว่างตั้งครรภ์ก็ควรจะต้องหาสาเหตุดูก่อน เพื่อจะได้รับการรักษาที่ถูกต้อง ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยทั้งคุณแม่และลูก

เล็บยาวเร็ว


ในหญิงมีครรภ์พบว่าเล็บจะยาวเร็วกว่าปกติ (ปกติเล็บมืองอกวันละ 0.1 มม. และเล็บเท้าจะงอกช้ากว่าเล็บมือ 2-3 เท่า ดังนั้น เล็บมือต้องใช้เวลา 6 เดือนจึงจะงอกเต็ม แต่เล็บเท้าใช้เวลา 1 ปีครึ่งจึงงอกทั้งหมด) แต่เล็บจะเปราะและหักง่าย นอกจากนั้นยังอาจพบความผิดปกติต่าง ๆ เช่น พบรอยแนวขวางบนเล็บ ซึ่งเชื่อว่าทั้งหมดเป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติในหญิงมีครรภ์

ผมร่วงหลังคลอด

พบว่าหญิงมีครรภ์หลังคลอด 1-3 เดือน อาจเกิดผมร่วง เนื่องจากทางการแพทย์ถือว่าการคลอดเป็นความเครียดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่ต้องตกใจนะครับ เส้นผมจะขึ้นมาใหม่ภายใน 6 เดือน พวกนี้เกิดจากการที่เส้นผมมาหยุดเจริญเติบโตพร้อมกันในช่วงระหว่างคลอด ส่งผลให้ 3 เดือนต่อมาผมหลุดร่วงพร้อมกัน ดังนั้นจึงไม่ต้องวิตกกังวล เพราะจะไม่จำเป็นต้องรักษา

นอกจากผมร่วงแล้ว พบว่าบางรายอาจพบมีผมดกขึ้น คืออาจพบขนเพิ่มขึ้นตามใบหน้า คาง แก้ม แขน ขา อวัยวะสืบพันธุ์ และท้อง เชื่อว่าระดับฮอร์โมนที่มีการเปลี่ยนแปลงทำให้ขนดกขึ้นได้ ซึ่งพวกนี้ก็เช่นเดียวกัน อาการเหล่านี้จะหายไปภายใน 6 เดือนหลังคลอด

ทั้งหมดที่กล่าวมาเป็นการเปลี่ยนแปลงระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นปกติตามธรรมชาติ ไม่มีอันตรายแต่อย่างใด และส่วนใหญ่หลังคลอดอาการจะดีขึ้น สำหรับการดูแล

ผิวหนังทั่วไปในหญิงมีครรภ์ควรจะปฏิบัติเหมือนคนปกติทั่วๆ ไป เช่น ดูแลรักษาความสะอาดร่างกายวันละ 1-2 ครั้ง ใช้สบู่อ่อน ทาครีมบำรุงผิวในรายที่มีปัญหาผิวแห้ง บางรายที่มีเชื้อออกมากหรือมีกลิ่นตัวก็อาจโกนขนรักแร้ ลดการรับประทานเครื่องเทศ หอม กระเทียม หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม สารกาเฟอีน เพราะว่าสิ่งเหล่านี้จะกระตุ้นให้เชื้อหลังออกมามาก บางรายอาจต้องใช้ยาลดเชื้อและยาดับกลิ่นตัวช่วย สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวควรได้รับการตรวจดูแลรักษาอย่างใกล้ชิดจากแพทย์ ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้คงจะทำให้คุณแม่คนใหม่มีผิวงามตลอดและหลังการตั้งครรภ์นะคะ 



ผิวหนังสูงอายุ

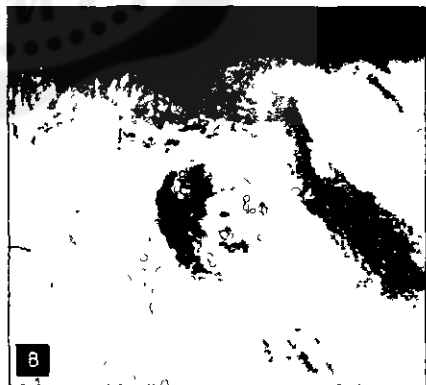
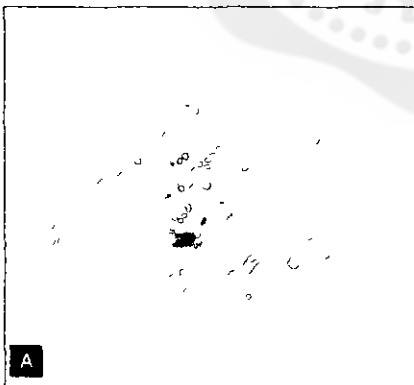


เมื่อคนเราเริ่มอายุมากขึ้น ก็จะมีการเสื่อมสลายของสังขารในอวัยวะทุกระบบของร่างกาย ซึ่งจะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับสภาพของอวัยวะและการดูแลสุขภาพของคน ๆ นั้น

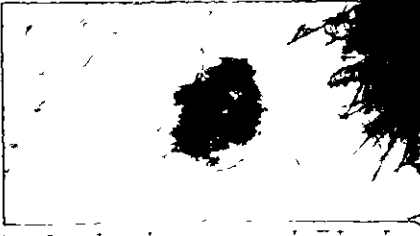
ผิวหนังก็เช่นกัน จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเมื่ออายุมากขึ้น ได้มีผู้ทำการศึกษาทางจุลทรรศน์อิเล็กตรอนพบว่าเส้นใยอีลาสติกเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่อายุ 30 ปี โดยพบการเปลี่ยนแปลงที่ละเอียดละน้อย

ปัญหาผิวหนังของผู้สูงอายุ

ในผิวของผู้สูงอายุยิ่งถ้าได้รับแสงแดดมากขึ้น เส้นใยอีลาสติกเหล่านี้จะถูกเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้น ส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงซึ่งมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า คือ ผิวซีด เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น ผิวแห้งหยาบ หลอดเลือดเปราะเกิดรอยฟกช้ำง่าย มีจุดกระตำกระต่าง



ภาพที่ 26 แสดงมะเร็งผิวหนังชนิด BCE (ภาพ A) และชนิด SCC (ภาพ B)



ภาพที่ 27 แสดงมะเร็งของไผ่ระยะเริ่มต้น



ภาพที่ 28 แสดงผิวหนังที่ขยายเนื่องจากแสงแดด

มีเนื้ออกเกิดขึ้นตามคอและใบหน้า ซึ่งเรียกว่า 'กระเนื้อ' พวกนี้ลักษณะเป็นเนื้ออกชนิดธรรมดา บางรายอาจเกิดมะเร็งผิวหนัง

บางรายพบมีจุดขาว ๆ เกิดขึ้น ลักษณะเป็นรูปกลมเล็ก ๆ ตามหลังมือและแขน 2 ข้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณที่ถูกแสงแดด

นอกจากนั้นภูมิต้านทานในผู้สูงอายุอาจมีการเปลี่ยนแปลงไป ทำให้มีโอกาสติดเชื้อโรคง่าย ทั้งแบคทีเรีย ไวรัส และเชื้อรา

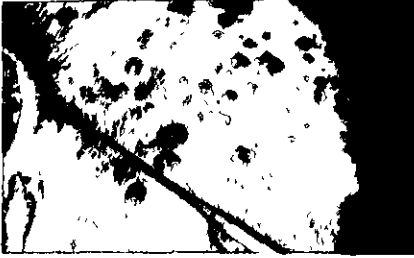
ผิวของผู้สูงอายุโดยทั่วไปมีลักษณะแห้ง เป็นขุย และคัน เนื่องจากการเสื่อมสภาพการทำงานของต่อมไขมัน ซึ่งผลิตไขมันน้อยลง ทำให้ความต้านทานของผิวต่อแสงแดด ลม ฟ้า อากาศ และแรงกระแทกเปลี่ยนแปลงไป เกิดอาการแพ้สิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย เวลารับประทานยาทั่ว ๆ ไปจะมีอาการแพ้ยากกว่าคนปกติในวัยหนุ่มสาว

บริเวณเล็บจะเริ่มเปลี่ยนแปลงคือ มีสีขุ่น เหลือง เล็บเริ่มผุ เปราะ หักง่าย ปลายเล็บอาจแยกเป็นชั้น ๆ บางเล็บอาจยาวโค้ง และงุ้มคล้ายเล็บนก บางรายมีอาการอักเสบ บวมแดงจากการติดเชื้อราหรือแบคทีเรียร่วมด้วย เป็นต้น

ส่วนผมจะเริ่มร่วง บางลง และมีเส้นเล็ก ผมจะเริ่มหงอก ขนบริเวณที่ต่าง ๆ เช่น รักแร้ หัวเหน่า จะลดน้อยลง

การดูแลป้องกันผิวของผู้สูงอายุ

ด้วยสาเหตุดังกล่าวข้างต้น การป้องกันดูแลผิวหนังจึงจำเป็น และควรปฏิบัติตั้งแต่เนิ่น ๆ เช่น เวลาอาบน้ำไม่ควรอาบน้ำร้อน หรือถ้าจำเป็นก็ควรใช้ครีมทาผิวที่เหมาะสม




ภาพที่ 29 แสดงกระเนื้อ (เซบขอเรอิก เคอรา-โตซิส)



ภาพที่ 30 แสดงผิวหนังเสื่อมสภาพจากแสงแดดในผู้สูงอายุ

กับสภาพผิว โดยทาหลังอาบน้ำ ไม่ควรใช้ผงซักฟอกแรงเกินไป รู้จักแต่งตัวโดยใช้เสื้อผ้าที่เหมาะสม เครื่องสำอางควรใช้เท่าที่จำเป็นและปลอดภัย ควรใช้ครีมกันแดดเพื่อป้องกันไม่ให้ผิวถูกแสงแดดมากเกินไป เพราะนั่นอาจเป็นสาเหตุของผิวแก่ก่อนวัยและมะเร็งผิวหนังได้

สำหรับโรคผิวหนังที่มีลักษณะเป็นรอยนูนคล้ายขนาดเล็กลักษณะเป็นน่องอกซึ่งมักเกิดขึ้นบริเวณใบหน้า คอ และลำตัว มีชื่อภาษาอังกฤษว่า 'เซบขอเรอิก เคอราโตซิส' หรือกระเนื้อ พวกนี้ไม่มีอันตรายนอกจากไม่น่าดู ถ้ารู้สึกว่ารำคาญลูกนัยน์ตาก็ควรจะไปปรึกษาแพทย์เพื่อเอาออก

อย่างไรก็ตาม ถ้ามีน่องอกขึ้นอย่างผิดปกติบริเวณผิวหนัง หรือเมื่อเกิดปัญหาเกี่ยวกับผิวหนังในผู้สูงอายุ เช่น ผิวหนังอักเสบจากการระคายเคือง หรือการแพ้ยา ควรปรึกษาแพทย์เพื่อป้องกันการแพร่กระจาย และการเป็นเรื้อรัง เนื่องจากในผู้สูงอายุการตอบสนองต่อการรักษาจะไม่สู้ดีนัก ผลผลมักจะหายช้า ดังนั้นการให้การวินิจฉัยที่ถูกต้องและรวดเร็วจึงเป็นสิ่งจำเป็น 

ความรู้เกี่ยวกับเครื่องสำอาง



ไคร์สำอาง (cosmetic) เป็นสิ่งที่มีประวัติศาสตร์เคียงคู่กับมนุษยชาติตลอดมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ เป็นเครื่องปรุงแต่งรูปร่างหน้าตาและร่างกายให้สวยสดงดงามมากยิ่งขึ้น มีบทบาทสำคัญอย่างมากในชีวิตประจำวัน เป็นตัวกำหนดบุคลิกภาพภายนอกให้ดูดี ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็น เพราะปัจจุบันแม้แต่การรับสมัครบุคคลเข้าทำงานนอกจากอาศัยความรู้ความสามารถ ยังต้องอาศัยบุคลิกภาพอย่างมาก

เครื่องสำอางสามารถทำให้หน้าตาดูดี แจ่มใส ทำให้ผู้ใช้มีความรู้สึกที่ดี สดชื่น ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ขณะเดียวกันผู้ที่มีบุคลิกภาพดี ผิวพรรณดี ก็จะเป็นที่ชื่นชอบของคนทั่วไป ทำให้อยู่ในฐานะซึ่งได้เปรียบกว่าบุคคลทั่วไป

วิวัฒนาการของเครื่องสำอาง

มนุษย์เริ่มรู้จักใช้เครื่องสำอางมาประมาณ 30,000 ปี โดยรู้จักนำสีมาทาบริเวณร่างกาย เพื่อประดับตกแต่งร่างกายและพรางตาจากข้าศึกศัตรู หลังจากนั้นก็มีวิวัฒนาการเรื่อยมา ชาติแรกที่ถือว่ามีวิวัฒนาการด้านเครื่องสำอางและความสวยงามคือประเทศอียิปต์ โดยพบหลักฐานว่าคนอียิปต์มีการแต่งหน้าโดยใช้ผงมาลาไคต์ และผงตะกั่ว มาทาบริเวณขอบตา ใช้ดินสีแดง (red ochre) มาทาบริเวณใบหน้า และยังพบหลักฐานอย่างอื่นอีกมาก เช่น หวี ซี้ผึ้ง เครื่องแต่งผม กระจก เป็นต้น

นอกจากนั้นได้มีการใช้สารต่าง ๆ เช่น

❖ พวกเครื่องหอมสำหรับดับกลิ่นตัว น้ำยาบ้วนปาก ซึ่ง



3





เตรียมจากน้ำผึ้ง น้ำ และกำยาน

❖ เตรียมครีมล้างหน้าจาก ส่วนผสมของน้ำมันพืชหรือสัตว์

❖ ใช้รูจ (rouge) โดยใช้ใช้น้ำที่สกัด จากต้นไม้ที่มีลักษณะคล้ายผลมะเดื่อ เพื่อ แต่งแต้มสีบนใบหน้า

❖ ใช้ลิปสติกโดยใช้ดินสีแดงผสม กับน้ำมันอีผึ้ง

❖ ใช้ยาทาเล็บ โดยใช้สีของเฮนนา

❖ ใช้ถ่านเขียนขอบตา

❖ มีวิธิตูแลรักษารากผม ย้อมผม โดยใช้ น้ำมันสนต้นเฮนนา ซึ่งปัจจุบันก็ยังมีการเอาน้ำมันพืชชนิดนี้มาย้อมผม

❖ มีวิธินอนผิวโดยอาบหน้าน้ำนมและใช้โยเกิร์ตในการถนอมผิว

นอกจากชาวอียิปต์แล้วยังมีชาติอื่น ๆ ซึ่งมีความเจริญก้าวหน้าทางด้านเครื่อง

สำอางไม่แพ้ชาวอียิปต์ เช่น ชาวโรมัน รู้จักทำสบู่จากดินเหนียว มีการใช้โคลนหมักผม

ชาวเอเชียก็มีวิวัฒนาการในเรื่องเครื่องสำอางไม่แพ้กัน เช่น จีน ญี่ปุ่น พม่า ไทย

ก็มีการนำเอาสมุนไพร เครื่องเทศ ผลไม้ มาขัดถูผิวพรรณให้สดใส
เห็นไหมครับ ไม่ว่าชาติไหน ภาษาใด ก็สนใจเรื่องความสวยความงามมาตั้งแต่
โบราณ ซึ่งเครื่องสำอางจากธรรมชาติแม้จะไม่ได้ผลทันตาเห็นใจ แต่ก็ได้ผลค่อยเป็นค่อยไป
และไม่มีอันตรายร้ายแรง

ในยุคปัจจุบันเป็นหน้าที่ของนักเคมี เกสซิก และแพทย์ผิวหนังในการผลิตเครื่อง
สำอางซึ่งได้ผลรวดเร็วทันความต้องการของหนุ่มสาวยุคใหม่ (ยุค 2000) เช่น มีการใช้
สารเคมีลอกผิว มีการขัดหน้าโดยใช้เครื่องมือที่ทันสมัย ใช้แสงเลเซอร์ในการลอกผิวหน้า มี
การทายาลบรอยย่นซึ่งได้ผลดี ทั้งหมดเพื่อต้องการให้ได้ผิวหนังที่ผ่องใส ไร้ริ้วรอย

อย่างไรก็ตาม เครื่องสำอางในปัจจุบันพยายามหันกลับไปใช้สารที่สกัดได้จาก
ธรรมชาติเพิ่มมากขึ้น เพราะว่าการค้นพบความจริงว่ามีอะไรจะยิ่งใหญ่ไปกว่าธรรมชาติ

เครื่องสำอางในปัจจุบันมีมากมายมหาศาล ตั้งแต่ราคาไม่แพงมากจนถึงสุดโหด
ซึ่งท่านชอบแบบไหนก็โปรดเลือก โดยต้องดูว่าใช้แล้วไม่แพ้ ไม่เกิดตุ่มคัน ลิว ผ่า หน้ามัน

เป็นต้น และเครื่องสำอางที่ดีอาจไม่ต้องมีราคาแพงตามที่เข้าใจ เพราะส่วนประกอบในเครื่องสำอางในปัจจุบันส่วนใหญ่ใกล้เคียงกัน แต่ที่มีราคาแพงอาจจะเนื่องมาจากชื่อเสียงของบริษัทผู้ผลิต ค่าโฆษณา ค่ากล่องอันสวยสดงดงาม เมื่อเป็นเช่นนั้นจะห้ามไม่ให้ซื้อของแพงของบริษัทที่มีชื่อเสียงก็ไม่ได้ เพราะอย่างน้อยบริษัทที่มีชื่อเสียงเขาก็มีมาตรฐานควบคุมการผลิตดีกว่าประเภทโรงงานเล็ก ๆ ตามตึกแถว เพราะฉะนั้นขอให้ท่านโปรดเลือกเครื่องสำอางที่เหมาะสมกับตัวเอง และราคาไม่แพงเกินไป ใช้อย่างไรก็ว่าผิวพรรณสดใส นั้นแหละคือสิ่งที่ดีที่สุด

หลักการเลือกใช้เครื่องสำอาง

การเลือกใช้เครื่องสำอางมีหลักง่าย ๆ ดังนี้คือ

❖ อย่าใช้เครื่องสำอางที่เหนียวเหนอะหนะ

❖ ควรหลีกเลี่ยงสารเคมีที่ทำให้เกิดอาการแพ้ โดยใช้แล้วไม่แพ้ ซึ่งเครื่องสำอางเหล่านี้ควรผ่านการทดสอบประสิทธิภาพมาก่อนว่าไม่แพ้หรือแพ้น้อยที่สุด นอกจากนั้นต้องไม่กระตุ้นให้เกิดสิว หรือเกิด comedone (สิวเสี้ยน) ซึ่งมักจะเห็นที่ข้างกระปุกเขาใช้คำว่า "noncomedogenic" บางยี่ห้ออาจมีการใช้คำว่า "ไม่สมน้ำหอม ไม่ใส่กลั่น" เพราะเชื่อว่าสารน้ำหอมในเครื่องสำอางก่อให้เกิดผื่นแพ้ที่ผิวหนัง ดังนั้น คนที่แพ้กลั่นและน้ำหอม ควรใช้เครื่องสำอางประเภท 'unscented' และ 'fragrance-free' จะดีที่สุด -

❖ เครื่องสำอางส่วนใหญ่มักมีคำโฆษณาว่า "ใช้แล้วใบหน้าอ่อนเยาว์ สบรีร้อย ทำให้เซลล์คงสภาพ กระตุ้นการไหลเวียนของหลอดเลือดที่ผิวหนัง" ซึ่งทั้งหมดยังไม่มียืนยันได้เลยว่าทำให้ผิวหนังมีคุณภาพดีอย่างนั้นจริง ๆ และราคาเครื่องสำอางกลุ่มนี้ มักจะมีราคาแพงมาก

แต่ที่เขียนมาทั้งหมดไม่ใช่ว่าจะต่อต้านเครื่องสำอางที่มีราคาแพง เพียงแต่ทำให้ทุกท่านยับยั้งชั่งใจ อย่าหลงเชื่อของยิ่งแพงยิ่งมีคุณภาพดี ไม่ควรหลงเชื่อคำโฆษณา ซึ่งส่วนใหญ่มักจะโฆษณาเกินความจริง ขอให้ท่านพยายามคิดและใช้วิจารณ์ญาณมาก ๆ จะได้ไม่ต้องเสียเงินเสียทองให้กลุ่มใจเปล่า ๆ และจะต้องระลึกเสมอว่า เครื่องสำอางเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้หน้าตา ผิวพรรณเปล่งปลั่งได้ ต้องอาศัยปัจจัยอื่น เช่น รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงแสงแดด พักผ่อนนอนหลับให้เต็มที่ และออกกำลังกายสม่ำเสมอร่วมด้วย ทั้งหมดนี้จะช่วยให้ผิวพรรณแจ่มใส ดูอ่อนกว่าวัยและไร้ริ้วรอยครับ 📖



ผิวแห้งและครีมบำรุงผิว



ผิวแห้งเป็นลักษณะผิวที่พบบ่อย เป็นผิวที่ไม่ค่อยดูดซับความชื้น มีการระคายความชื้นที่เป็นธรรมชาติออกไปเร็วมาก สิ่งที่จะพบว่าในฤดูหนาวอาการจะกำเริบมากขึ้น โดยผิวจะแห้งมาก ทำให้มีอาการคัน และอาจพบลักษณะตกสะเก็ดร่วมด้วย ในผู้สูงอายุพบอาการผิวแห้งได้บ่อยมาก บางรายคันมากมักเกาจนผิวเกิดการอักเสบมีตุ่มน้ำใส บางรายเกามากจนมีการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน

ผิวแห้งอาจพบเป็นทั้งตัว หรือเป็นหย่อม ๆ สาเหตุเกิดจากการที่ต่อมไขมันทำงานลดน้อยลงเนื่องจากอายุที่มากขึ้น โดยบางครั้งพบว่าผู้สูงอายุมักมีอาการผิวแห้งร่วมกับโรคทางพันธุกรรม และนอกจากมีอาการคันแล้ว คนที่ผิวแห้งยังมักมีโอกาสเกิดผื่น กระจ่างกว่าปกติ แต่ก็มีข้อดีคือ บริเวณใบหน้ามักไม่พบรูขุมขนมีลักษณะโตขึ้นเหมือนกับที่พบในคนผิวมัน

โดยปกติการที่ผิวพรรณแลดูสดใสไม่แห้งมาก เกิดจากการมีสารประกอบคือน้ำและน้ำมันอยู่ในปริมาณที่พอเพียง ดังนั้นถ้าร่างกายเกิดการขาดน้ำไม่ว่าด้วยสาเหตุใดก็สามารถทำให้เกิดการสูญเสียน้ำทำให้ผิวแห้งและในภาวะปกติ 'ต่อมซีเบเชียส' จะผลิตไขมันออกมาเคลือบผิวหนังเพื่อป้องกันไม่



ให้นำระเหยออกมากเกินไป

☞ สาเหตุที่ร่างกายขาดน้ำ

- ❖ การขาดอาหารและน้ำ
- ❖ ร่างกายได้รับความร้อนหรือถูกแดดจัด ๆ เผา ก็ทำให้เกิดการสูญเสียน้ำ ทำให้ผิวแห้งได้

❖ การล้างหน้าและการอาบน้ำด้วยน้ำร้อน

❖ การใช้สบู่อ่อนแรงขัดถูตัวอย่างแรง

ทั้งหมดนี้ทำให้ร่างกายสูญเสียไขมัน ผิวหนังจึงแห้งและระคายเคืองได้ง่าย จึงเป็นที่มาของการใช้สารหรือครีมที่ให้ความชุ่มชื้น ครีมบำรุงผิว มอยส์เจอร์ไรเซอร์ (moisturizer) เพื่อถนอมผิวพรรณนั่นเอง

☞ ครีมบำรุงผิว (moisturizer)

ครีมบำรุงผิวทำหน้าที่ให้ความชุ่มชื้น ป้องกันไม่ให้ผิวหนังสูญเสียน้ำ บางชนิดอาจมีคุณสมบัติพิเศษคือ สามารถดูดซึมน้ำให้ผิวหนังได้

บางท่านอาจจะสงสัยว่า 'ลูบริแคนต์' (lubricant) และ 'เอมอลลิเยนต์' (emollient) เหมือนกับครีมบำรุงผิวหรือไม่

คำตอบคือ ทั้งหมดเป็นสารซึ่งทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น อ่อนนุ่ม และเรียบ ทำให้ผิวพรรณเต่งตึง ซึ่งปัจจุบันครีมเหล่านี้ก็มีราคาแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับแรงโฆษณาของบริษัท ถ้าต้องใช้ใช้งบโฆษณามาก ราคา ก็จะแพงเป็นเงาตามตัว เพราะฉะนั้นเวลาจะเลือกใช้ ควรเลือกใช้ที่เหมาะสมกับตนเอง และราคาไม่แพงเกินไป

มีคำถามว่า เราไม่ต้องใช้ครีมบำรุงผิวได้ไหม ใช้พวกน้ำมันทาตามตัวจะได้ไหม

คำตอบคือ ได้ครับ เพราะว่าในสมัยโบราณเขาก็ใช้น้ำมันมะกอกหรือพวกน้ำมันทาบำรุงผิวพรรณ แม้แต่พระนางคลีโอพัตราในภาพยนตร์ ท่านคงจำได้ว่าเธออาบน้ำน่านซึ่งน่านมจะมีส่วนประกอบของไขมัน ไขมันจะเคลือบตามผิวป้องกันไม่ให้น้ำระเหยออกจากผิวเช่นกัน แต่การอาบน้ำน่านมดูจะยุ่งยาก ลิ่นเปลือง และไม่สะดวก ปัจจุบันนี้จึงได้มีการใช้ครีมซึ่งได้ผลดี สะดวก และไม่เลอะเทอะ ครีมนั้นประกอบด้วยน้ำ น้ำมัน และตัวกระจายซึ่งจะทำให้หน้าและน้ำมันรวมตัวกัน



ชนิดของครีม

ครีมหรือโลชั่นที่ใช้มี 2 ชนิดคือ

ครีมชนิดที่มีน้ำเป็นตัวหลัก ครีมชนิดนี้จะล้างออกได้ง่าย ไม่เหนียวเหนอะหนะ ซึ่งมักใช้เวลากลางวันและใช้ในคนผิวปกติ

ครีมชนิดที่ใช้ไขมันเป็นตัวหลัก ซึ่งล้างออกยาก ทาแล้วเหนอะหนะ แต่จะทำให้ปริมาณน้ำในบริเวณผิวเพิ่มขึ้นได้มากและอยู่นานกว่า จึงนิยมใช้ในคนผิวแห้งมาก ๆ และคนสูงอายุ มักไม่นิยมใช้ในคนผิวธรรมดา

มีการสรุปวิธีทดสอบง่าย ๆ เพื่อแยกโลชั่นกับครีมว่ามีอัตราส่วนของน้ำและไขมันเป็นอย่างไร โดยให้นำเอาครีมและโลชั่นดังกล่าวทาบริเวณผิวและลูบไล้ ถ้าพบว่าผิวหนังรู้สึกเย็นแสดงว่ามีน้ำเป็นองค์ประกอบสำคัญ แต่ถ้ามีน้ำมันเป็นองค์ประกอบสำคัญจะรู้สึกอุ่น และบริเวณผิวหนังจะเป็นเงาใสเนื่องจากน้ำมันที่จับเคลือบผิวหนัง

โดยสรุปครีมทาผิวประกอบด้วยส่วนที่เป็นน้ำและไขมัน ซึ่งอาจเป็นน้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ ขี้ผึ้ง หรือสารสังเคราะห์ที่มีลักษณะเป็นน้ำมัน น้ำมันจากเกลือแร่ นอกจากนั้นจะมีตัว 'อิมัลซิฟาย' (ตัวกระจาย) ซึ่งทำหน้าที่ทำให้น้ำผสมกับน้ำมันเป็นเนื้อเดียวกัน และมักจะมีสารที่ใส่เพิ่มเติมคือ ยากันบูด น้ำหอม สารกันการเกิดออกซิเดชัน ซึ่งทำให้ครีมมีอายุการใช้งานนานขึ้น แต่ข้อเสียคือสามารถทำให้เกิดการแพ้ระคายเคืองได้

นอกจากนั้นอาจมีการเติมสารอื่น ๆ ลงไป แล้วโฆษณาออกมาเป็นจุดเด่นของครีมชนิดนั้น เช่น อาจใส่คอลลาเจน วิตามิน อี วิตามิน เอ วิตามิน ซี ฮอร์โมน อะโลเวรา (ว่านหางจระเข้) ฟอสโฟไลปิด เลซิทิน เอ็มพีเอส โลโพโซม เซราไมด์ อีลาสติน กรดแล็กติก กรดไกลโคลิก ยูเรีย สานโกลีน เป็นต้น ซึ่งสารต่างๆ เหล่านี้บางชนิดพบว่าก่อให้เกิดการแพ้แบบระคายเคืองได้ โดยอาจมีอาการคันยิบ ๆ โดยไม่มีผื่นให้เห็น หรืออาจทำให้เกิดการแพ้ เป็นผื่นสีแดง เป็นขุย มีน้ำเหลือง

ถ้ามีอาการดังกล่าวอาจต้องปรึกษาแพทย์ เพื่อการวินิจฉัยที่ถูกต้องว่าแพ้สารชนิดใด โดยอาจนำเอาภาชนะที่บรรจุครีมไปให้แพทย์ดู เพราะว่าจะมีการบอกส่วนประกอบของครีมข้างภาชนะที่บรรจุครีมเพื่อแพทย์จะได้ทดสอบ และเมื่อทราบว่าจะแพ้ไรก็จะได้เลือกซื้อและไม่ใช้ครีมที่ทำให้เกิดอาการแพ้ดังกล่าว

ปัจจุบันมีการโฆษณาถึงผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ซึ่งโฆษณาว່สามารถให้ความชุ่มชื้นโดยปราศจากน้ำมัน (oil free) โดยพบว่าผลิตภัณฑ์เหล่านี้ไม่มีน้ำมันเป็นส่วนประกอบ มี

แต่สารให้ความชุ่มชื้น (humectant) เช่น กลีเซอริน และใช้น้ำมันสังเคราะห์ สารพวกนี้
ก่อให้เกิดความมัน และกระตุ้นให้เกิดสิวได้ ดังนั้นคนที่เป็นสิวลอาจต้องระมัดระวังเพิ่มม
ากขึ้น และอย่าหลงเชื่อคำโฆษณาจนวนไม่คำนึงถึงผิวหน้าของเรา

ครีมบำรุงผิวที่มีความมันมาก ๆ เนื้อข้น ๆ ก็ไม่ควรใช้บริเวณผิวหน้าของผู้ที่มี
ปัญหาเรื่องสิวลอยู่ก่อน และอย่าหลงเชื่อคำโฆษณาของครีมบำรุงผิวที่บอกว่า ครีมจะซึมลึก
ไปออกฤทธิ์ในชั้นใต้ผิว เพราะไม่เป็นความจริง และไม่มีประโยชน์แต่อย่างใด เพราะว
าความแห้งเกิดชั้นเฉพาะผิวชั้นนอกสุดของผิวหนึ่งเท่านั้น เพราะฉะนั้นใช้ครีมที่ให้ความ
ชุ่มชื้นและออกฤทธิ์เฉพาะผิววนอกสุดก็เพียงพอแล้วครับ และอย่าดูแต่เพียงราคา ครี
มราคา
ถูกบางครั้งอาจเป็นครีมทำผิวหน้าที่ดีก็ได้

ในช่วงที่อากาศหนาวมาก ผิวหนังจะยิ่งแห้ง อาจต้องทาครีมบ่อยขึ้น และถ้า
อากาศเริ่มร้อนอาจต้องใช้ครีมในปริมาณลดลง นอกจากนั้นอาจต้องเปลี่ยนแปลงอุปนิสัย
บางอย่าง เช่น อาบน้ำและฟอกสบู่ให้น้อยลง ควรใช้สบู่อ่อน อย่าอาบน้ำร้อนเพราะการ
กระทำเช่นนี้จะทำลายไขมัน ทำให้ผิวแห้งมากขึ้น และเมื่ออาบน้ำเสร็จใหม่ ๆ ควรบริ
หา
ครีมบำรุงผิว เพราะน้ำที่เกาะอยู่บริเวณผิวหนึ่งจะดูดครีมที่ทาไว้ทำให้เกิดความชุ่มชื้นได้

ครีมบำรุงผิวซึ่งให้ความชุ่มชื้นตามบริเวณที่ต่าง ๆ ของร่างกายปัจจุบันได้มี
การผลิตออกมาให้ใช้กับผิวหนึ่งเฉพาะส่วนของร่างกาย เช่น *ครีมทาริมฝีปาก* ซึ่งนอกเหนือ
จากลบรอย่น รอยแตกของริมฝีปากแล้ว ยังใส่สารที่ทำให้ลิปสติกติดแน่น ไม่ซึมออกม
าเป
ระระนอกริมฝีปาก *ครีมทารอบดวงตา* ซึ่งแก้ไชรอยเหี่ยว่นเล็ก ๆ รอบดวงตา *ครีมทา
กลางคืน* (night cream) ซึ่งพวกนี้มีส่วนประกอบที่มีน้ำมันเป็นตัวหลัก

ทั้งหมดนี้มีผลในแง่เพิ่มความชุ่มชื้นของผิวหนึ่ง ฉะนั้นควรเลือกใช้ให้เหมาะ
สมกับสภาพผิว ตามสภาวะอากาศ สิ่งแวดล้อม เพราะว่าผิวหนึ่งของเราบางครั้งบางสภาวะ
อาจไม่จำเป็นต้องใช้พวกมอยส์เจอร์ไรเซอร์ซึ่งให้ความชุ่มชื้นมากมายอะไรนัก และอย่าไป
ทุ่มเทเงินทองจำนวนมากเพื่อซื้อครีมตามโฆษณาที่อ้างว่าลบรอย่นได้ผลชะงัด

การที่จะมีผิวสวยสดใสได้ ไม่ใช่อยู่ที่ครีมอย่างเดียว อาหาร การหลีกเลี่ยงแสง
แดด การดูแลผิวพรรณที่ถูกต้อง เช่น การรักษาความสะอาด การเลือกใช้เครื่องสำอางให้
เหมาะสม โดยคำนึงถึงราคาคุณธรรม สภาพผิวพรรณ การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
ควบคุมอารมณ์อย่าให้เครียด รวมทั้งการออกกำลังกาย ทั้งหมดคือสิ่งที่สำคัญมากในการ
รักษาผิวพรรณอย่างถูกวิธีครับ

เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมพิเศษ



เครื่องสำอางได้รับความนิยมมากในสังคมปัจจุบัน จึงมีการเติมสารหลายชนิดลงไปในเรื่องสำอาง ซึ่งอาจเป็นสารธรรมชาติหรือสารสังเคราะห์ จุดประสงค์หลักคือ ลบวีรรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า โดยเฉพาะคนที่จำเป็นต้องดำเนินชีวิตอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมหรือสังคมอันวุ่นวาย ต้องพบปะผู้คน ก็เริ่มหันมาสนใจผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับการบำรุงความงามมากขึ้น เพื่อหวังให้ผิวพรรณดูดีขึ้น เป็นการส่งเสริมบุคลิกภาพของตน

สารพิเศษในเครื่องสำอาง

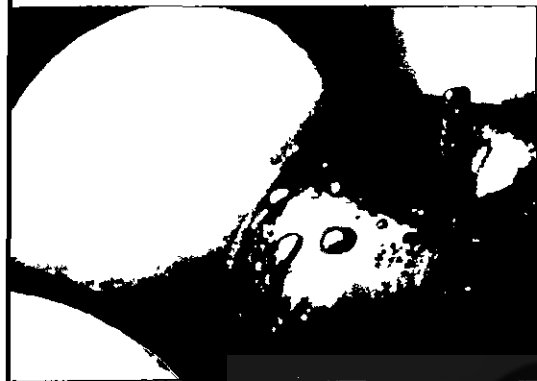
1. Alphahydroxy acid (AHA)

AHA เป็นสารที่พบได้ในผลไม้และพืชผักหลายชนิด เป็นสารสกัดจากธรรมชาติ พบได้ในแอปเปิ้ล ลูกพีช อ้อย องุ่น ส้ม มะขาม สตรอเบอร์รี่ แครอท แตงกวา และผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวอื่น ๆ

อันที่จริงสารตัวนี้เรารู้จักกันมานานแสนนานตั้งแต่สมัยอียิปต์โบราณแล้ว โดยผู้หญิงทางตะวันตกได้มีการนำไวน์เก่ามาทาผิวเพื่อรักษาผิวพรรณ บางครั้งก็ใช้ผลองุ่น แตงกวา หรือมะเขือเทศ มาทาบบริเวณใบหน้า ซึ่งเขาพบว่าสารที่เป็นตัวออกฤทธิ์คือ AHA นี่จึงเป็นที่มาของผลิตภัณฑ์ AHA ในปัจจุบัน

เดิมการใช้ AHA จุดประสงค์ก็





เพื่อนำมาใช้ในการรักษาโรคผิวหนังต่าง ๆ มากมาย เช่น โรคผิวหนัง (ichthyosis) โรคผิวหนังแข็งนูน เป็นสะเก็ดจากแสงแดด (actinic keratosis) รอยกระสีดล่ำ มีลักษณะเป็นปื้นใหญ่ ซึ่งมีสาเหตุจากแสงแดด (solar lentigo) การลอกผิว (peeling) รักษาหูด รอยเหี่ยวย่นจากแสงแดด รอยคล้ำ

ในวงการเครื่องสำอางจึงได้มีการพัฒนาโดยเติมสารตัวนี้ลงในเครื่อง

สำอาง โดยมีวัตถุประสงค์ทำให้ผิวพรรณดูอ่อนนุ่ม ลดรอยเหี่ยวย่น ซึ่งกลไกการออกฤทธิ์ของ AHA เชื่อว่าจะเป็นตัวการสำคัญในการควบคุมสมดุลของความชุ่มชื้นของผิวให้เป็นปกติ ซึ่งโดยปกติผิวหนังจะมีกลไกควบคุมสมดุลของความชุ่มชื้น และถ้าความสมดุลเหล่านี้เสียไป จะเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น

นอกจากนี้ AHA ยังช่วยกระตุ้นเซลล์ที่ตายแล้วแต่ยังจับกันแน่นให้หลุดออก ทำให้มีการสร้างเซลล์ใหม่ทดแทน ทำให้ผิวหนังดูสดใส ช่วยรักษาสิวเสี้ยน และทำให้มีการลอกหลุดของเซลล์ในชั้นหนังกำพวด จึงสามารถรักษาโรคขนคุด โรคหูด และยังสามารถเพิ่มการสังเคราะห์คอลลาเจน และองค์ประกอบในหนังแท้ จึงสามารถนำมารักษาแผลเป็น ดัน ๆ ได้ ดังนั้นจึงเป็นที่ยอมรับในปัจจุบันว่า AHA เป็นสารที่มีคุณสมบัติช่วยชะลอความชราได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ข้อเสียคือเวลาใช้อาจจะเกิดการระคายเคือง รู้สึกตึงหรือคัน ยิบ ๆ

AHA ที่นำมาใช้มีหลายตัว เช่น กรดไกลโคลิก (glycolic acid) ซึ่งได้มาจาก อ้อย กรดแล็กติก (lactic acid) จากนมเปรี้ยว กรดมาลิก (malic acid) จากแอปเปิ้ล กรดทาร์ทาริก (tartaric acid) จากมะขามหรือไวน์ที่บ่มนาน ๆ กรดซิตริก (citric acid) ได้จากผลไม้จำพวกส้มชนิดต่าง ๆ

ปัจจุบันบริษัทเครื่องสำอางได้ผสม AHA ลงไปในผลิตภัณฑ์เพื่อสนองความต้องการในคนกลัวแก่ โดยใช้ความเข้มข้นของกรดต่ำ ประมาณร้อยละ 4-6 ซึ่งเวลาใช้ควรพิจารณาสังเกตว่าสารสำคัญที่ใช้ในเครื่องสำอางที่คุณจะซื้อคือสารใด มีประโยชน์และผลข้างเคียงอย่างไร

สำหรับ AHA ที่ทำในโรงพยาบาลหรือคลินิกแพทย์ ผิวหนังนั้นเป็น AHA ซึ่งมีความเข้มข้นสูง ประมาณร้อยละ 40-70 จุดประสงค์เพื่อปรับสภาพผิวลบริ้วรอยเหี่ยวย่นดั้น ๆ รอยดำคล้ำ รอยแผลเป็นจากสิว โดยจะมีการทาน้ำยาตัวนี้ลงไปบนผิวหนังของแต่ละคน โดยใช้ระยะเวลาต่างกันตามดุลยพินิจของแพทย์ หลังทาน้ำยาแล้วให้ล้างออก และประคบเย็น ซึ่งแนะนำให้ทำทุก 2-4 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน และทำซ้ำทุก 1-2 เดือน หลังจากนั้นอาจใช้ AHA ความเข้มข้นต่ำมาใช้เองที่บ้าน เพื่อคงสภาพผิวให้สดใส และนุ่มเนียนตลอดไป



หลังจากทำ AHA treatment ถ้าเป็นไปได้ควรทายากันแดด หลีกเลี่ยงแสงแดด หลีกเลี่ยงการใช้สารต่าง ๆ หรือสบู่อุดแรงบริเวณผิวหนัง 4-5 วัน เพราะอาจทำให้ผิวลอกมากและไหม้ได้ และหลังจากนั้นก็สามารถใช้เครื่องสำอางและยาอื่นได้ตามปกติ

ในบางประเทศถือว่า AHA เป็นยาเหมือนกรดวิตามิน เอ ซึ่งต้องให้แพทย์เท่านั้นเป็นผู้ตรวจและสั่งยา เพราะเชื่อว่า AHA เป็นสารซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างและหน้าที่ของผิวหนัง สำหรับการทำให้เป็นสเปรย์นั้นเป็นการใช้กรดซึ่งรุนแรงกว่า AHA ในร้านเสริมสวยหลายแห่งในประเทศไทยได้มีการทำให้เป็นสเปรย์อย่างแพร่หลาย โดยผู้ทำส่วนใหญ่ไม่มีความรู้ความเข้าใจที่เพียงพอและด้วยขั้นตอนการทำที่ไม่ถูกหลักวิชาการจึงก่อให้เกิดผลข้างเคียงและเกิดอันตรายต่อใบหน้าได้มากกว่า

2 BHA

BHA คืออะไร หลายคนคงสงสัย เหมือน AHA หรือไม่ เพราะว่าชื่อคล้ายกัน ทำหน้าที่อย่างไร ทำไมจึงมีการโฆษณากันอย่างหนาหู

สำหรับคนไข้เองก็มักจะสนใจและเป็นคำถามซึ่งชอบนำมาถามแพทย์โรคผิวหนัง ผมอยากจะขอล่าถึงสักเล็กน้อยเกี่ยวกับ BHA

BHA ย่อมาจาก *beta hydroxy acid* (เบต้าไฮดร็อกซีแอซิด) ซึ่งหมายถึง กรดซาลิไซลิก (*salicylic*) ซึ่งนำมาทำเป็นสูตรที่มีความเข้มข้นและมีความเป็นกรด-ด่างที่เหมาะสม (กรดซาลิไซลิกมีที่ใช้ในการรักษาโรคผิวหนังมานาน โดยใช้เป็นส่วนผสมของยารักษาสิว ตาปลา ทูด ผิวหนังอักเสบเรื้อรังชนิดนูนหนา ผสมใส่ในแชมพูสระผมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษารังแค โรคฝ่ามือฝ่าเท้าหนา) และจากการค้นคว้าวิจัยได้นำกรด

ซาลิไซลิก ซึ่งสกัดจากพืชหรือจากต้น willow (วิลโลว์) แล้วนำมาทำการปรับสูตร-ต่าง
อย่างเหมาะสม โดยทำให้เกิดการระคายเคืองน้อยลง ทำให้สามารถนำมาบรรจุใส่ในเครื่อง
สำอางได้ ทำให้เพิ่มสรรพคุณหลายอย่าง เช่น ช่วยกระตุ้นการผลิตเปลี่ยนเซลล์ผิวโดยช่วย
สลายการยึดเกาะของเซลล์ ทำให้ผิวหนึ่งผลัดเปลี่ยนได้เร็วขึ้น เราจึงรู้สึกว่ามีผิวเนียนสดใส

โดยปกติคนเราจะมีการผลัดเปลี่ยนเซลล์ผิวเฉลี่ยทุก 28 วัน เพื่อให้ได้เซลล์
ผิวใหม่ แต่เมื่อคนเราอายุมากขึ้นกระบวนการผลิตเปลี่ยนเซลล์ผิวจะช้าลง สาร BHA จะไป
ช่วยให้กระบวนการนี้กลับมาสู่ภาวะปกติ นอกจากนั้นยังช่วยขจัดสิ่งคั่งค้างในรูขุมขน คือ
ทำให้สิ่งคั่งค้างซึ่งอุดตันหลุดออกไป จึงดูแลรูขุมขนมีขนาดเล็กลง ผิวเรียบมีปริมาณลด
ลง และยังช่วยกักเก็บน้ำ ทำให้ผิวชุ่มชื้น และเวลาใช้มักไม่ค่อยพบปัญหาเรื่องแสบคันหรือ
เกิดผื่นแดง จึงใช้ง่าย แต่ก่อนจะเลือกใช้ควรพิจารณาที่เหมาะสมกับผิวเรา และราคาที่ไม่
แพงเกินไปนะครับ

3. คอลลาเจน (collagen)

คอลลาเจนเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งพบในชั้นหนังแท้ ทำให้ผิวหนึ่งมีความยืดหยุ่น
และมีความชุ่มชื้น เนื่องจากมีคุณสมบัติที่สามารถอุ้มน้ำไว้ได้ แต่เมื่ออายุมากขึ้นประสิทธิ-
ภาพของคอลลาเจนจะลดลง ทำให้เกิดรอยเหี่ยวย่นเข้ามาเยี่ยมเยียน

คอลลาเจนในปัจจุบันมีที่ใช้ในรูปแบบ เจล และยาคิด โดยสกัดจากเนื้อเยื่อ
ลูกวัวอ่อน ใช้ฉีดรักษารอยแผลเป็นชนิดเป็นหลุม ซึ่งไม่ลึกมากนัก และก่อนฉีดจะต้องทำ
การทดสอบว่าไม่มีอาการแพ้ สามารถใช้ฉีดรักษารอยย่นรอบดวงตา รอยบุมุมบริเวณหน้า
ผาก รอบริมฝีปาก แก้ม

หลังฉีดต้องหลีกเลี่ยงแสงแดด และไม่ควรรีดในหญิงมีครรภ์ คอลลาเจนที่
ฉีดเพื่อรักษารอยเหี่ยวย่น เมื่อเข้าไปอยู่ในร่างกายมนุษย์สามารถมีอายุได้ประมาณ 1 ปี
การฉีดควรฉีดโดยแพทย์ผิวหนังผู้เชี่ยวชาญ และควรฉีดอย่างระมัดระวังโดยเฉพาะบริเวณ
รอบดวงตาและรอบปาก หากใช้ในรูปแบบทาบำรุงผิวจะมีลักษณะคล้ายแผ่นฟิล์มฉาบ
เคลือบผิว ทำให้ช่วยอุ้มน้ำไว้ในผิวหนึ่งได้นานขึ้น

4. อีลาสติน (elastin)

อีลาสตินทำหน้าที่เกี่ยวกับความยืดหยุ่นของผิวหนึ่ง เมื่อใช้ในรูปแบบทา
ผิวทำให้เกิดการเคลือบบริเวณผิวหนึ่ง โดยปกติผู้สูงอายุและคนอายุ 30 ปีขึ้นไป เส้นใย
อีลาสติกจะเริ่มถูกทำลายจากแสงแดด ดังนั้นการหลบแสงแดดมาก ๆ จะช่วยทำให้เส้นใย

อีลาสติคมีอายุยืนนาน มีความคงทนถาวรมากขึ้น เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นช้าลง ปัจจุบันได้มีการสังเคราะห์สารเหล่านี้จากเอ็นบริเวนคอคของวัว และใส่ในผลิตภัณฑ์ถนอมผิวเพื่อช่วยอุ้มน้ำได้ โดยผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ มักมีส่วนผสมของทั้งคอลลาเจนและอีลาสตินร่วมกัน

5 กรดไฮยาลูโรนิก (hyaluronic acid)

กรดไฮยาลูโรนิกเป็นสารที่มีลักษณะคล้ายเส้นใยพองน้ำ พบอยู่ในชั้นหนังแท้ สามารถอุ้มน้ำได้ในปริมาณค่อนข้างมาก สามารถทำให้เกิดความคงตัวในเนื้อเยื่อควบคุมน้ำเก็บกักน้ำไว้ในเซลล์ผิวหนัง โดยสามารถสกัดเอาสารนี้ได้จากเนื้อเยื่อบางส่วนของวัว และใช้เทคโนโลยีชีวภาพทำให้สามารถสร้างขึ้นได้จากเชื้อจุลินทรีย์ชนิดหนึ่ง แต่เนื่องจากมีโมเลกุลสูง ทำให้ไม่สามารถซึมผ่านผิวหนังได้ เพียงแต่ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวหนังเท่านั้น

6. เลซิติน

เลซิตินเป็นสารประกอบที่ซับซ้อนอยู่ในรูปของไขมันที่เรียกว่า 'ฟอสโฟลิปิด' เลซิตินเป็นสารประกอบสำคัญของเซลล์ทุกชนิดในร่างกาย ช่วยทำให้อวัยวะหลายส่วนในร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติ และเป็นตัวกลางที่ช่วยผสมน้ำกับน้ำมันให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน ดังนั้นจึงทำให้ไขมันกระจายและลอยไปได้โดยไม่ตกตะกอน จึงสามารถลดโคเลสเตอรอลได้ หากนำไปผสมในครีมบำรุงผิวจะช่วยทำให้ผิวหนังอุ้มน้ำได้มาก

7. กรดแล็กติกและยูเรีย

กลุ่มนี้จะช่วยดูดซึมน้ำ ทำให้ผิวหนังเกิดความชุ่มชื้น และยังช่วยขจัดผิวหนังชั้นซีไคสให้หลุดออกไป ทำให้ผิวดูเรียบเนียนขึ้น

8. วิตามิน ซี

วิตามิน ซี มีบทบาทในการต้านอนุมูลอิสระซึ่งเป็นตัวการทำลายเยื่อหุ้มเซลล์ต่าง ๆ ให้เสื่อมสภาพก่อนเวลาอันควร วิตามิน ซี จำเป็นสำหรับการสร้างเนื้อเยื่อ และการสังเคราะห์โปรตีนคอลลาเจน ซึ่งทำหน้าที่ยึดเซลล์เข้าไว้ด้วยกัน จึงช่วยให้ผิวพรรณมีความยืดหยุ่นและความกระชับ ป้องกันการฉีกขาดของหลอดเลือด ช่วยในการหายของแผล ดังนั้นการเติมวิตามิน ซี ลงไปในครีมบำรุงผิวจึงช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น และอาจช่วยให้มีการสร้างคอลลาเจนได้ แต่ทั้งนี้ยังสงสัยกันอยู่ว่าวิตามิน ซี สามารถซึมผ่านผิวหนังลงไปถึงระดับลึกได้จริงหรือไม่

9 วิตามิน เอ

วิตามิน เอ เป็นสารสังเคราะห์ซึ่งสามารถนำมาใช้รักษาผิว เร่งการหลุด



ลอกของเซลล์ผิวหนัง กระตุ้นการสร้างเซลล์ใหม่ ปัจจุบันนำมารักษารอยย่นบนใบหน้า แต่มีผลข้างเคียงคือ เกิดการระคายเคืองพอสมควร นอกนั้นอาจพบอาการแพ้แสงแดดร่วมด้วย เป็นสารซึ่งจัดอยู่ในประเภทยา และควรใช้ภายใต้การควบคุมดูแลของแพทย์ผิวหนัง

10 วิตามิน อี

วิตามิน อี ได้รับการยกย่องว่าเป็น 'วิตามินชะลอความแก่' มานาน เนื่องจากคุณสมบัติในการทำหน้าที่ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยยับยั้งการเสื่อมของเซลล์ ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น ไม่เหี่ยวย่น นิยมเติมในเครื่องสำอางประเภทบำรุงผิวจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมีสารธรรมชาติต่าง ๆ ซึ่งนิยมใส่ในเครื่องสำอาง และครีมต่าง ๆ เช่น

11.คาโมไมล์ (chamomile)

คาโมไมล์สกัดจากส่วนดอกของต้นไม้ชนิดหนึ่ง (Anthemis nobilis) ใช้ส่วนของน้ำมันซึ่งพบว่าในปริมาณน้อยจะลดอาการอักเสบของเนื้อเยื่อ และช่วยเรียกเนื้อเยื่อได้

12 น้ำมันจากข้าวสาลี (wheat germ oil)

น้ำมันจากข้าวสาลีประกอบด้วย วิตามิน อี เอ ดี บี บางตัว เลซิติน และสารซึ่งออกฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจน นิยมใส่ในครีมลบรอยย่น และครีมบำรุงผิว

13.น้ำมันอะโวคาโด

น้ำมันอะโวคาโดประกอบด้วย วิตามิน เอ ดี อี บี บางตัว กรดไลโนเลอิก ใช้เป็นส่วนผสมของครีมลบรอยย่น

14.น้ำมันเมล็ดฝ้าย (cotton seed oil)

น้ำมันเมล็ดฝ้ายประกอบด้วย วิตามิน อี นิยมใส่ในครีมบำรุงผิว นอกจากนี้ยังมีน้ำมันพืชอีกเป็นจำนวนมาก ซึ่งมักใช้เป็นครีมบำรุงผิว เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น เนื่องจากมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว เช่น กรด



โอเลอิก กรดไลโนเลอิก กรดปาล์มมีติก กรดสติริก น้ำมันงา น้ำมันอัลมอนด์ น้ำมันเมล็ด
ถั่ว เป็นต้น

15 สารสกัดจากใบว่านทางจระเข้

ประกอบด้วยกรดอะมิโน เอนไซม์ ไซมัน วิตามิน และสารซึ่งให้ความชุ่มชื้น
ต่อผิวหนัง นอกจากนี้ยังช่วยรักษาอาการไหม้หรือผิวหนังอักเสบได้ดี

16 นมผึ้ง

นมผึ้งประกอบด้วยวิตามิน บี กรดแพนโทเทนิก นิยมใส่ในครีมชะลอความแก่

17 รก

รกประกอบด้วยวิตามิน เอ ซี อี บี 2 บี 12 กรดโฟลิก และฮอร์โมน เชื่อว่าจะ
กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด เพิ่มการเจริญของเซลล์ผิวหนัง นิยมใช้กับครีมบำรุงผิวนิด
ต่าง ๆ

18 โคเอนไซม์ Q10

โคเอนไซม์ Q10 เชื่อว่ามีบทบาทสำคัญในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของ
เซลล์ในร่างกาย และต่อต้านการเกิดอนุมูลอิสระ ซึ่งเกิดจากรังสีอัลตราไวโอเลตชนิด เอ
และ บี มีผู้พิสูจน์ว่าการขาดโคเอนไซม์คิวเทนในผิวหนังจะทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นขาด
ความยืดหยุ่นและปรากฏริ้วรอย

นอกจากนั้นส่วนประกอบอื่น ๆ ที่ช่วยอุ้มน้ำและเพิ่มความชุ่มชื้น ได้แก่ มิว-
โคโพลีแซ็กคาไรด์ (เอ็มพีเอส) คอนดรอยตินซัลเฟต ฟอสโฟไลปิด โกลโคสฟิงโกไลปิด และ
เซราไมด์

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ก็เป็นผลิตภัณฑ์ซึ่งนิยมใส่ในเครื่องสำอางประเภทครีมบำรุง
ผิวและครีมชะลอความแก่ในยุค 2000 นะครับ 

อาการแพ้เครื่องสำอาง



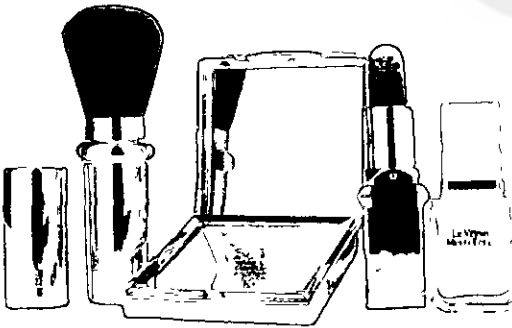
☞ เครื่องสำอางกับผู้หญิงดูเป็นของคู่กัน แต่จริง ๆ แล้วไม่ว่าหญิงหรือชายก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับเครื่องสำอางทั้งนั้น เนื่องจากว่าปัจจุบันแทบทุกคนต้องใช้เครื่องสำอาง เพราะ แป้ง สบู่ แชมพู ครีมนวดผม ยาย้อมผม เหล่านี้จัดเป็นเครื่องสำอางเช่นกัน เครื่องสำอางจึงเป็นของคู่กันกับทุกคน เพียงแต่ว่าคุณผู้หญิงอาจจะต้องมีเครื่องสำอางประเภทอื่นมา ประทับใจเพิ่มเติม เช่น ลิปสติก บร็ชชอน ยาทาโรบดวงตา आयแชโดว์ ดินสอเขียนคิ้ว เป็นต้น

ยิ่งถ้าใช้เครื่องสำอางมาก โอกาสเกิดการแพ้บางอย่างหนึ่งก็เพิ่มมากขึ้นเป็นเงาตามตัว อาการแพ้อาจมีอาการตั้งแต่คัน ระคายเคือง เป็นสิ่ว เป็นผื่นดำ ผื่นรอบดวงตาจากอายแชโดว์หรือยาทาเล็บซึ่งติดอยู่บริเวณนิ้วมือแล้วไปขยี้ตา บางรายพบผื่นรอบปาก บางรายอาการเป็นมากจนเกิดเป็นตุ่มน้ำพองใส

เมื่อสงสัยว่าแพ้จะต้องดื้อใช้แล้วเปลี่ยนยี่ห้อ เพราะว่าบางครั้งอาจไม่ได้แพ้เนื้อ

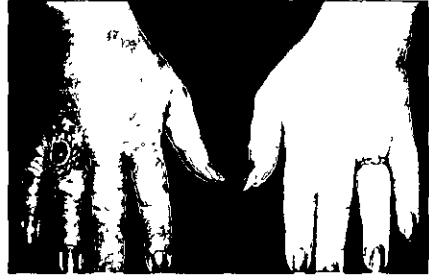
ครีมหรือโลชั่น แต่อาจแพ้สี น้ำหอม เพราะบริษัทที่ผลิตเครื่องสำอางยี่ห้ออื่นอาจใช้ส่วนประกอบ เช่น น้ำหอม สีที่ต่างออกไป ซึ่งช่วยทำให้ไม่แพ้ได้

ถ้ายังมีปัญหาและจำเป็นต้องใช้อาจต้องปรึกษาแพทย์ เพื่อทำการทดสอบภูมิแพ้ โดยวิธีแพชท์เทสต์ (patch test) โดยทาสารเคมีซึ่งสงสัยว่าแพ้ลงบนแผ่นหลังและปิดด้วยเทป หลังจากนั้นก็อ่านผล





ภาพที่ 31 แสดงผื่นแพ้จากอายแช่โดว์



ภาพที่ 32 แสดงผื่นแพ้จากครีมบำรุงผิว

ในอีก 2-3 วันต่อมา แพทย์จะให้การวินิจฉัยที่แน่นอนว่าแพ้สารเคมีตัวใด จะได้หลีกเลี่ยงได้อย่างถูกต้อง

ข้อควรระวังก่อนใช้เครื่องสำอาง


สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ เกี่ยวกับการใช้เครื่องสำอางก็ไม่ควรมองข้ามไป เพราะว่าจะช่วยให้เราใช้เครื่องสำอางได้อย่างปลอดภัยและปราศจากอาการแพ้ ได้แก่

- ❖ เวลาใช้เครื่องสำอางต้องปิดจุกให้แน่น
- ❖ เก็บในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ร้อนอบอ้าว อย่าเก็บตากแดดไว้ในรถ เพราะในเมืองไทยเป็นเมืองร้อน เครื่องสำอางจะเสื่อมคุณภาพง่าย
- ❖ ล้างหน้าให้สะอาดทุกครั้งก่อนใช้เครื่องสำอาง
- ❖ ควรทำความสะอาดอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น แปรง ฟองน้ำ สิ่งของที่ใช้ต้องสะอาด เช่น สำลี ซึ่งใช้กับโลชั่นเช็ดหน้า
- ❖ หมั่นตรวจดูอายุการใช้งานของเครื่องสำอางว่าหมดอายุเมื่อไร ถ้าหมดอายุก็ไม่ควรใช้
- ❖ ไม่ควรยืมเครื่องสำอางของผู้อื่นมาใช้ เพราะอาจมีการติดต่อของเชื้อโรคได้ เช่น เริม
- ❖ หากจะเลือกใช้เครื่องสำอางอย่าหลงเชื่อคำโฆษณามากนัก เพราะแรงจูงใจจากบริษัทที่ทำธุรกิจเครื่องสำอางทำให้เกิดความเชื่อผิด ๆ แก่ผู้ใช้เป็นจำนวนมาก อาจทำให้ผู้ใช้ต้องเสียเงินเสียทองมากเกินไปเนื่องจากมักมีการค้ากำไรเกินควร ซึ่งผมคิดว่าสิ่งเหล่านี้จะเป็นการไม่ซื่อสัตย์ต่อผู้บริโภค

การแพ้เครื่องสำอางพบว่าส่วนใหญ่จะเกิดบริเวณใบหน้า เปลือกตา ซึ่งพบใน ผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เพราะว่าตำแหน่งเหล่านี้เป็นบริเวณที่ผู้หญิงต้องใช้เครื่องสำอาง เพิ่มเติมจากผู้ชาย

โดยปกติเครื่องสำอางทุกชนิดทำให้เกิดอาการแพ้ได้ ไม่ว่าจะเป็นสบู่ ผงซักฟอก ยาดับกลิ่น ยาสีฟัน แปรงสีฟัน มาสคาร่า ยาย้อมผม ครีมบำรุงผิว ยาตัดผม ยากันแดด แชมพู ครีมโกนหนวด แป้งผัดหน้า ลิปสติก สมุนไพรหรือผลไม้ซึ่งใส่ในเครื่องสำอาง เช่น มะนาว มะกรูด เป็นต้น

การแพ้อาจแพ้สารตัวหลัก แพ้สี น้ำหอม ยากันแดด ในลิปสติกอาจแพ้สีย้อมสี ครีมหาดหน้าขาวอาจแพ้พวกไฮโดรควิโนน แพ้สีน้ำหอมในครีมโกนหนวด แพ้ยากันแดด หรือ ตัวทำละลาย เช่น โพรพีลีนไกลคอลในพวกครีมหรือโลชั่นต่าง ๆ หรือแพ้สารพวกพอร์มาล- ดีไฮด์ในยาทาเล็บ ซึ่งเป็นการแพ้ประเภทระคายเคือง นอกจากนั้นอาจแพ้สารพวกอะซีโตน ซึ่งก่อให้เกิดการระคายเคืองได้ ยาทาเล็บอาจทำให้เกิดอาการแพ้ในบริเวณอื่นเนื่องจาก รอยเกา เช่น เปลือกตา หน้า ข้างคอ เป็นต้น

ดังนั้นในกรณีที่สงสัยว่าแพ้เครื่องสำอาง ให้หยุดใช้และรีบไปพบแพทย์ผิวหนัง แพทย์อาจจะทำแพชท์เทสต์เพื่อหาสารที่ทำให้เกิดอาการแพ้ และควรเป็นหน้าที่ของทุกท่าน ในการเลือกใช้เครื่องสำอางที่มีคุณภาพมาตรฐาน มีสลากบอกสารเคมีที่แน่นอน บอกวันหมดอายุ และควรพบแพทย์เมื่อเกิดปัญหา ดีกว่าที่จะไปรักษากันตามร้านเสริมสวย ซึ่งไม่ปลอดภัย อาจทำให้เสียทั้งเงิน เสียเวลา และลงท้ายด้วยความเจ็บใจและเจ็บปวด 

สิว-โรคของวัยรุ่น



☞ จริง ๆ แล้วสิวไม่ใช่เรื่องของวัยรุ่น เพราะว่าพบได้ตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยชรา แต่อุบัติการณ์จะพบมากในช่วงวัยรุ่นเท่านั้นเอง

สิวนอกจากเกิดขึ้นที่ใบหน้าแล้ว อาจพบได้ที่หน้าอก ลำตัว หลัง ต้นแขน และ การที่มีความเชื่ออย่างผิด ๆ ว่า 'สิวยุวรุ่น' เป็นเรื่องของธรรมชาติ ไม่ต้องดูแลรักษาอะไร ทำให้การดูแลป้องกันไม่ถูกต้องเพียงพอ เพราะเมื่อเกิดเป็นสิว นอกจากจะทำให้บุคคลผู้นั้น ขาดความมั่นใจ อารมณ์ไม่มั่นคงแล้ว ยังมีผู้พบว่าคนเป็นสิวมามาก ๆ มักจะไม่ค่อยได้รับการ พิจารณาให้เข้าทำงาน เนื่องจากงานหลาย ๆ ประเภท ไม่เพียงต้องการความรู้ความสามารถ หากยังต้องอาศัยบุคลิกรูปร่างหน้าตาเป็นส่วนประกอบสำคัญอีกด้วย

สาเหตุของสิว

1 แบคทีเรีย ตัวสำคัญคือ 'พีแอกเน' (P. acnes) เชื้อตัวนี้จะทำการย่อยไขมัน ในต่อมไขมันให้ได้กรดไขมันอิสระ (free fatty acid) ซึ่งเป็นตัวการทำให้เกิดการระคาย เคืองที่ผิวหนังบริเวณท่อต่อมไขมัน

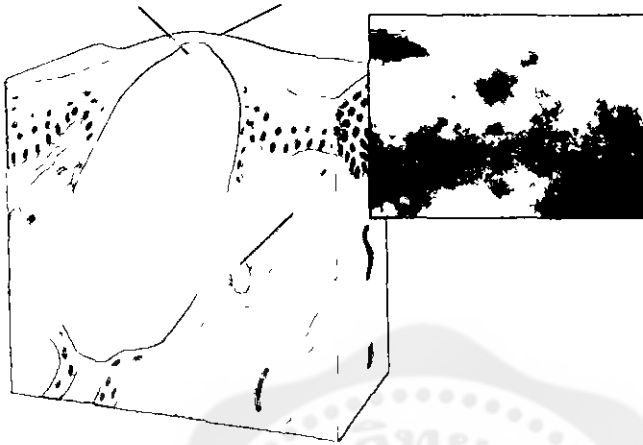
2. ต่อมไขมันที่ผิวหนังทำหน้าที่สร้างไขมันเพื่อเคลือบและหล่อลื่นผิวหนัง ทำให้ เกิดสิวได้ ต่อมไขมันโดยปกติพบมากบริเวณใบหน้า หลัง และหน้าอก คนที่มึการทำงาน ของต่อมไขมันมากมักจะเกิดสิวง่าย และมักเป็นรุนแรงกว่าคนที่มึการทำงานของต่อมไขมัน เป็นปกติ

3 ฮอริโมนเพศ ในผู้ป่วยที่เป็นสิวพบว่า ฮอริโมนเพศในเนื้อเยื่อจะสูงกว่าปกติ

4 พันธุกรรม พ่อแม่ที่เคยเป็นสิวมามากเมื่อสมัยวัยรุ่น ลูกมักประสบปัญหาเรื่อง สิวเหมือนพ่อแม่



ลักษณะการอุดตันของลิวซินิดหัวเปิด



ภาพที่ 33 แสดงลักษณะของลิวซินิดเสก

5 อาหาร จากรายงานระยะหลัง ๆ มีผู้ให้ข้อสรุปกันมากกว่าอาหารไม่มีผลโดยตรงในการทำให้เกิดลิว ดังนั้นปัจจุบันแพทย์โรคผิวหนังจึงมักไม่ค่อยคำนึงถึงความสำคัญของอาหารในการทำให้เกิดและการรักษาลิวมากนัก แต่ผู้เขียนขอเสนอว่า ถ้าบุคคลใดให้ประวัติค่อนข้างแน่ชัดเกี่ยวกับการกำเริบของลิวเมื่อรับประทานอาหารชนิดนั้น ๆ ควรหยุดรับประทานอาหารชนิดนั้น

6 ปัจจัยอื่น ๆ เช่น

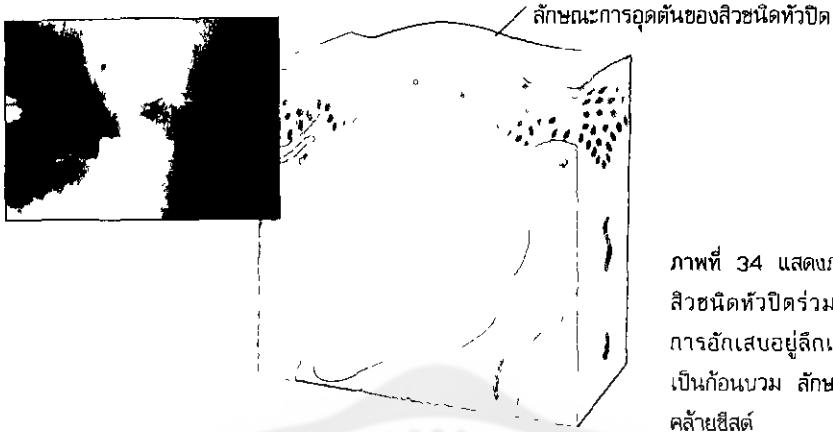
- ❖ ความเครียด ซึ่งเกิดจากสุขภาพอนามัยไม่ดี
- ❖ การพักผ่อนไม่เพียงพอทำให้ลิวกำเริบมากขึ้น
- ❖ ยาทา ยารับประทานบางชนิด เช่น คอร์ติโคสเตียรอยด์ ลิเทียม ไอเอ็นเอช

(INH) ไอโอดีน โบรไมด์ ไดแลนดิน วิตามิน บี 12 ทำให้เกิดลิวเช่นกัน ที่พบบ่อย คือผู้ป่วยบางรายใช้สารเคมี เครื่องสำอาง หรือสบู่ที่ระคายเคืองต่อผิวหนังทำให้เกิดลิวเพิ่มขึ้น

นอกจากนั้นมีสาเหตุปลีกย่อยอื่น เช่น ความร้อน แสงแดด ความสกปรก มลภาวะจากควีนรัตนันต์ จากโรงงานอุตสาหกรรม สารเคมีที่ใช้ในชีวิตประจำวัน การแต่งหน้าเข้มมากเกินไป การเสียดสี การแกะลิวจากมือซึ่งสกปรกมีผลทำให้ลิวกำเริบเพิ่มขึ้น

บางคนบำรุงรักษาหน้าอย่างดี บางคนไม่พิถีพิถันเท่าไรนัก แต่ไม่พบปัญหาเรื่องลิว ที่เป็นตั้งนี้อาศัยเหตุผลจากข้อ 1-6 มาช่วยอธิบายคือ มนุษย์เกิดมาไม่เหมือนกัน ต่อมาไขมันทำงานแตกต่างกัน นอกจากนั้นยังขึ้นกับสุขภาพ อารมณ์ สิ่งแวดล้อม และ





ภาพที่ 34 แสดงภาพ ลิวนิดหัวปิดรวมกับการอักเสบอยู่เล็กน้อย เป็นก้อนบวม ลักษณะคล้ายซิสต์

ปัจจัยอื่น ๆ ดังได้กล่าวมาแล้ว

การป้องกันสิ่ว

เมื่อทราบสาเหตุอย่างดีแล้ว แพทย์สามารถแนะนำให้ผู้ป่วยปฏิบัติตัวดังนี้

1 รักษาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ พักผ่อนให้เพียงพอ บางคนพักผ่อนไม่เต็มที่ ตอนเช้าตื่นมาพบว่าหน้ามันมากกว่าปกติ ซึ่งเป็นเพราะความเครียดไปกระตุ้นให้ต่อมได้สมองหลังสารชนิดหนึ่งออกไปกระตุ้นให้ต่อมไขมันทำงานเพิ่มขึ้น

ได้มีผู้ทำการศึกษาพบว่าคนที่เป็นสิ่วมักขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าเข้าสังคม รู้สึกอาย เป็นคนจนเขี้ยวง่าย มักจะมีความกังวลและเป็นทุกข์ ดังนั้นความเครียดสามารถทำให้เกิดสิ่ว แต่ขณะเดียวกันสิ่วทำให้เกิดอาการเครียด ทำให้อยากแคะอยากเกา และความเครียดทำให้สิ่วที่เป็นอยู่แล้วมีอาการรุนแรงมากยิ่งขึ้น

ดังนั้นการดูแลผิวไม่ให้เกิดสิ่ววิธีหนึ่งคือ อาจใช้วิธีขจัดความเครียดให้จางหายไปจากจิตใจ ออกกำลังกายเป็นประจำ พักผ่อนร่างกายและสมอง หรืออาจต้องอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยการยอมรับสภาพที่เกิดขึ้น นอกจากนั้นต้องทำความสะอาดใบหน้า โดยเฉพาะคนที่ต่อมไขมันหลังไขมันมากผิดปกติก็ต้องล้างหน้าให้สะอาด ไม้ไว้ผมยาวรุงรัง หรือใส่น้ำมันมากเกินไป

2. ล้างหน้าวันละ 2 ครั้ง โดยล้างด้วยสบู่อ่อน ค่อย ๆ สูดไล้บริเวณหน้าเบา ๆ อย่างดูแรง เพราะจะทำให้เกิดอาการระคายเคือง และเป็นการกระตุ้นสิ่วให้กำเริบมากขึ้น



โคมิโตนชนิดหัวเปิด



ภาพที่ 35 แสดงภาพ
สิวชนิดหัวเปิด และ
แผลเป็นจากสิิว

ยิ่งไปกว่านั้นไม่ควรใช้สบู่ยาที่แรงเกินไปล้างหน้า เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงสมดุลของเชื้อจุลินทรีย์บนใบหน้า ทำให้สิิวเกิดการอักเสบลุกลามมากขึ้น

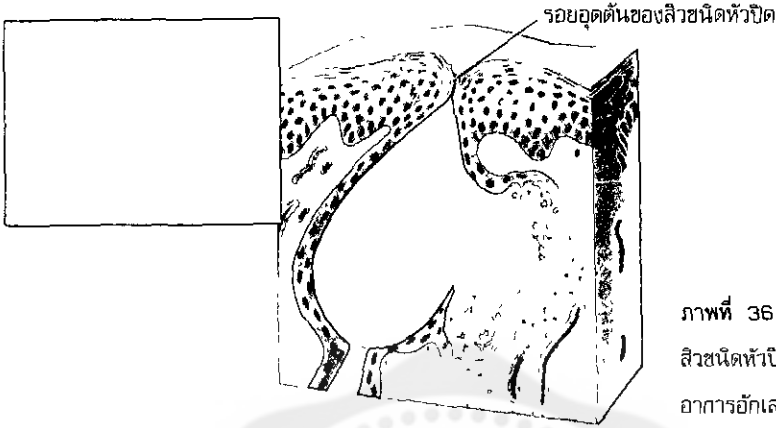
3. หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องสำอาง โดยเฉพาะพวกเครื่องสำอางประเภทครีมที่มีปริมาณน้ำมันค่อนข้างสูง เช่น วาสลีน พาราฟิน กรดไขมัน ซึ่งสารเหล่านี้มักจะผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์ประเภทครีมรองพื้น ครีมก่อนนอน ครีมบำรุงผิว ขณะเดียวกันสารเคมีหลายชนิดในเครื่องสำอางอาจเป็นตัวการทำให้เกิดสิิว อย่างไรก็ตามถือว่าเครื่องสำอางทำให้เกิดสิิวน้อยมากเมื่อเทียบกับกลุ่มพวกน้ำมันเครื่อง หรือน้ำมัน เป็นต้น

4. อย่ารับประทานยาหรือทายาบางชนิด เช่น ยาในกลุ่มสเตียรอยด์ ที่พบบ่อยคือ ยารักษาฝ้า ที่มักมีสารสเตียรอยด์เป็นส่วนผสม เนื่องจากทำให้เกิด 'สิิวสเตียรอยด์' ซึ่งรักษายาก

5. อย่าแกะสิิว เพราะทำให้สิิวกำเริบมากขึ้นเนื่องจากความสกปรก ต้องอธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจว่าการแกะสิิวไม่ได้ทำให้สิิวหายเร็วขึ้น แต่จะทำให้เกิดอันตรายบริเวณผิวหนังและเนื้อเยื่อรอบ ๆ ทำให้สิิวอักเสบมากขึ้น และทำให้เซลล์สร้างสีถูกทำลาย เกิดเป็นรอยดำ เด็กวัยรุ่นบางคนชอบแกะสิิวจนหน้าเป็นแผลเป็นจากรอยแกะและรอยตำเต็มไปหมด

6. น้ำมัน น้ำมันเครื่อง ทำให้เกิดสิิวได้ พวกเด็กบีบใส่เสื้อผ้าเป็นอน้ำมัน มักเป็นสิิวตามหลัง หน่อก และต้นแขน เพราะฉะนั้นควรถามประวัติเกี่ยวกับอาชีพและสารที่สัมผัสด้วย

บางรายเลยวัยหนุ่มสาวแล้วยังมีสิิวมากผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ผิวหนัง เพราะว่าอาจไม่ใช่สิิวธรรมดา อาจมีความผิดปกติของต่อมหมวกไตหรือต่อมใต้สมอง หรือมี



ภาพที่ 36 แสดงภาพ
ลิวนิตหัวปิด ร่วมกับ
อาการอักเสบเล็กน้อย

เนื้องอกของรังไข่ทำให้มีการสร้างฮอร์โมนแอนโดรเจนเพิ่มมากขึ้น แต่ภาวะเหล่านี้พบได้น้อย

ในรายที่ป้องกันเต็มที่แล้วแต่ยังเป็นสิวอยู่ ควรใช้หลักการรักษาเพื่อให้เกิดแผลเป็นและเกิดการอักเสบน้อยที่สุด จากประสบการณ์ของผู้เขียนพบว่า เด็กอายุ 10-15 ปีที่เริ่มเป็นสิวการรักษาจะได้ผลดีมากที่สุด และไม่ควยดื้อยาเหมือนรายที่ปล่อยให้เป็นสิวมานาน นอกจากนั้นแพทย์ยังต้องอธิบายให้ญาติผู้ป่วยทราบว่า การรักษาสิวในบางรายอาจต้องการเวลานานและอาจเป็นเรื้อรัง ทั้งนี้เพราะเป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของร่างกายในวัยหนุ่มสาว

➤ ความผิดปกติ

ต่อมไขมันแต่ละต่อมไม่ได้ทำให้เกิดสิวทุกต่อม มักเกิดเมื่อมีภาวะอุดตัน ซึ่งถ้ามีการเปิดออกสู่ภายนอกได้สะดวกก็ไม่มีปัญหา สามารถพบได้ใน 'สิิวหัวดำ' (black comedone) แต่ถ้าทางเปิดมีขนาดเล็กจะมีการอุดตันเกิดขึ้นเห็นเป็น 'สิิวหัวขาว' (white comedone) ซึ่งเมื่อมีการอุดตันเพิ่มขึ้น ไขมันจะสะสมมากขึ้น จนเกิดอาการพองโตและแตก สารที่อยู่ภายในต่อมไขมันจะกระจายไปสู่หนังกำพร้าและหนังแท้บริเวณใกล้เคียง ทำให้เกิดการอักเสบ

ถ้าการอักเสบอยู่ส่วนต้นของท่อไขมันจะเห็นเป็นตุ่มหนอง แต่ถ้าการอักเสบอยู่ลึกลงไปจะเห็นเป็นก้อนบวมหรือเป็นถุงไขมัน (cyst) ฝังอยู่ภายใน

สำหรับ 'สิวเสี้ยน' นั้น เกิดจากต่อมไขมันมีปริมาณไขมันและแบคทีเรียพีแอคเน่จำนวนมาก เมื่อกดสิวจะทำให้ไขมันไหลออกมา แต่ก็หายเพียงชั่วคราว เพราะว่าต่อมไขมันจะสร้างไขมันชิ้นใหม่ตลอดเวลา

การอบไอน้ำมีส่วนช่วยทำให้ไขมันไหลออกมาสะดวกขึ้น เนื่องจากความร้อนทำให้ไขมันเหลว ผู้ที่เป็นสิวเสี้ยนส่วนใหญ่ต้องการกำจัดสิวให้หมดไป ซึ่งเป็นไปไม่ได้ เพราะว่าสิวะเสี้ยนพบได้ในคนปกติ โดยทั่ว ๆ ไปแพทย์ผิวหนังมักให้ยาเพื่อช่วยลอกสิวะเสี้ยนให้หมดไป แต่ก็อาจจะเกิดขึ้นใหม่ดังได้กล่าวมาแล้ว แพทย์บางท่านอาจจะให้ยายับยั้งการเจริญเติบโตของต่อมไขมัน ซึ่งพบว่าสามารถทำให้สิวะเสี้ยนเกิดน้อยลง

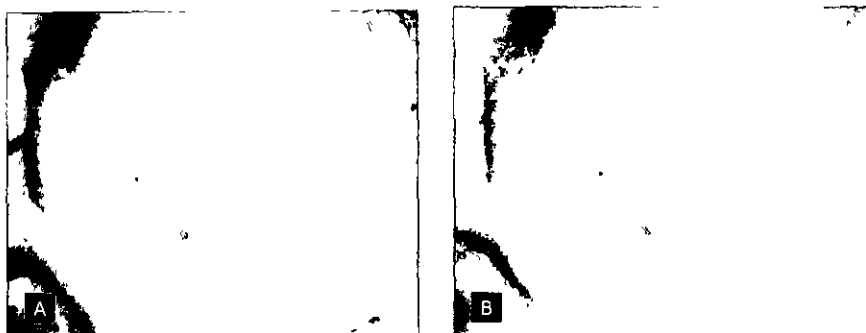
การรักษา

ถ้าจะให้ได้ผลดีต้องซักประวัติเพื่อหาสาเหตุก่อน ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้ค้นหา บางรายมีสาเหตุอื่นร่วม เช่น เป็นสิวะร่วมกับอาการแพ้เครื่องสำอาง เช่น ครีมรองพื้น ครีมบำรุงผิว ครีมหรือโฟมล้างหน้า การล้างหน้าอย่างแรง ๆ ตลอดจนการเช็ดถูหน้าบ่อยครั้งก็กระตุ้นให้เกิดสิวะได้ บางรายสิวะจะอักเสบกำเริบมากหลังจากไปนวดหน้า เพราะการนวดหน้าอาจทำให้เกิดการระคายเคืองจากสารเคมีในครีมที่ใช้บนวดหน้า ซึ่งต้องหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้ด้วย

คุณผู้หญิงหลายท่านอาจสังเกตพบว่าสิวะมักจะกำเริบช่วงก่อนมีรอบเดือนประมาณ 2-10 วัน โดยจะเป็นสิวะเล็ก ๆ 2-3 คุ่ม แต่ไม่เกิน 10 คุ่ม มักเป็นบริเวณคาง ทั้งนี้เกิดเนื่องจากระดับฮอร์โมนมีการเปลี่ยนแปลงกระตุ้นให้เกิดสิวะได้ พบว่าผู้ที่ เป็นสิวะชนิดนี้มักจะมีประจำเดือนมาไม่ปกติ อาจมาก่อนหรือหลังกำหนด บางรายอาจมีอาการปวดท้องมาก หน้าอกตึงเจ็บ มือเท้าตึง น้ำหนักเพิ่ม ปวดศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน ทงุดหงิด และอ่อนไหวง่าย เป็นต้น

ยาทาหลายชนิดโดยเฉพาะพวกคอร์ติโคสเตียรอยด์ น้ำมันเครื่องที่สัมผัสร่างกาย ยารับประทานบางชนิดมีสวนกระตุ้นทำให้เกิดสิวะ เพราะฉะนั้นแพทย์จึงควรตรวจสอบลักษณะสิวะให้ทราบก่อนว่าเกิดจากสาเหตุใด เพื่อจะได้รักษาให้ตรงกับความผิดปกติ ซึ่งจะทำการรักษาได้ผลดีกว่าและหายเร็วกว่า

สำหรับยาที่ใช้รักษา แพทย์จะเป็นผู้ตัดสินใจว่าจำเป็นต้องให้ยารับประทานกลุ่มไหน ยารับประทานที่ใช้มีทั้งยาปฏิชีวนะ ยากลุ่มกรดวิตามิน เอ ยอร์โมนบางชนิด ยาทา



ภาพที่ 37 แสดงแผลเป็นจากสิว (A) และอาการดีขึ้น (B) ภายหลังจากการฉีดคอลลาเจน

เฉพาะที่ ซึ่งแพทย์อาจใช้ยาทั้ง 2 กลุ่มร่วมกันเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการรักษา บางรายอาจถูกแพทย์ฉีดยาบริเวณตุ่มสิวหนองขนาดใหญ่ ๆ หรือถูกกดสิว ซึ่งทั้งหมดขึ้นกับวิจารณญาณของแพทย์

ปัญหาใหญ่ของสิวที่มักตามมาคือเรื่องแผลเป็น ซึ่งทำให้ไม่น่าดู เพราะอาจเกิดแผลเป็นดิ่งรั้ง แผลเป็นหลุมเป็นบ่อ ใบหน้าขรุขระ เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น ทมดสวยทมดหล่อ ซึ่งแพทย์อาจทำการรักษาโดยการเติมน้ำยาบางชนิด เช่น กรดไตรคลออะซีติก (trichloroacetic acid) เพื่อกระตุ้นเนื้อเยื่อโอบรบลาสติให้ทำงานโดยการสร้างคอลลาเจนเพิ่มมากขึ้น บางรายอาจต้องทำการขัดหน้า (dermabrasion)


การแก้ไขผิวหน้าด้วยการขัดหน้า (dermabrasion) โดยใช้เครื่องมือขัดผิวหน้านั้นต้องมีเทคนิคพอสมควร ไม่ควรทำในผู้ที่มีผิวคล้ำ ข้อแทรกซ้อนที่สำคัญคือ เลือดออก เกิดหน้าดำคล้ำ และแผลเป็นชนิดนูนหนา แต่มีประโยชน์และได้ผลสำหรับการรักษาแผลเป็นซึ่งเป็นผลหลังการเป็นสิว (post acne scars)

หลังทำผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงแสงแดดเพื่อป้องกันภาวะหน้าดำคล้ำ และควรรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล ในปัจจุบันนิยมทำการกรอใบหน้าโดยใช้เลเซอร์ชนิดคาร์บอนไดออกไซด์หรือเลเซอร์ชนิดเออร์เบียมแย็ก (erbium yag laser) ซึ่งเกิดผลแทรกซ้อนน้อยกว่า คือทำให้เลือดออกน้อยกว่า แผลเป็นนูนหนาจะเกิดขึ้นน้อยกว่า

บางรายแพทย์จะแนะนำให้ฉีด 'คอลลาเจน' ซึ่งเป็นสารสกัดจากเนื้อเยื่อบริเวณท้องของลูกวัว คอลลาเจนใช้ได้ดีสำหรับแผลเป็นหลุมตื้น ๆ นอกจากนั้นยังได้ผลดีในรายที่มีรอยย่นที่ขอบตาหรือหน้าผากซึ่งไม่ได้มีสาเหตุจากสิว ก่อนฉีดต้องทำการทดสอบบริเวณ



ภาพที่ 38 แสดงแผลเป็นจากสิ่ว (A) และอาการดีขึ้นจากการกรอใบหน้า โดยใช้เลเซอร์ชนิดคาร์บอนไดออกไซด์ (B)

ห้องแขนก่อนเสมอ ถ้าไม่เกิดปฏิกิริยาแพ้ เช่น สวมพิษ ตุ่มนูนแดง คัน ภายใน 48 ชั่วโมงจนกระทั่ง 1 เดือนก็สามารถฉีดรักษาได้ โดยแผลเป็นแต่ละแห่งอาจต้องการการฉีด 2-3 ครั้ง และต้องมาฉีดซ้ำ ๆ ทุก 1-2 ปี แพทย์ผู้ฉีดควรมีความชำนาญพอสมควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้ใช้ความระมัดระวังในการฉีดบริเวณรอบตา รอบปาก และห้ามฉีดในผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวบางชนิด เช่น เอสแอลอี รูมาตอยด์ และในหญิงมีครรภ์ 

สีผิวของคนไทย



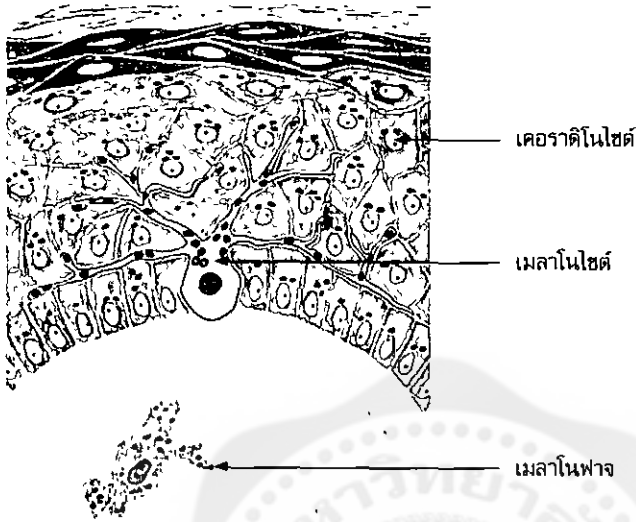
→ ไปนที่ทราบกันดีว่าการมีสีผิวที่แตกต่างกัน เป็นผลจากพันธุกรรมเป็นตัวกำหนด นอกจากนั้นยังมีปัจจัยอื่น เช่น แสงแดด โดยพบว่าตัวการสำคัญคือ 'เมลานิน' ซึ่งสร้างจากเซลล์เมลานोไซต์ (melanocyte) ซึ่งพบอยู่บริเวณผิวหนึ่งกำพร้าส่วนล่าง มีลักษณะเป็นเซลล์ที่มีกิ่งก้านสาขา โดยพบว่าตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะมีจำนวนเมลานอไซต์แตกต่างกัน เช่น ใบหน้ามีเมลานอไซต์ประมาณ 1,400-1,900 ตัว/ตรมม ลำตัวมีประมาณ 890 ตัว/ตรมม แขนขามีประมาณ 1,000-1,500 ตัว/ตรมม

เมลานอไซต์ 1 ตัวจะสร้างเมลานินส่งไปยังเซลล์ผิวหนึ่งข้างเคียงซึ่งเรียกว่า 'เคอราติโนไซต์' ได้ 36 ตัว เมลานอไซต์ในคนทุกคนจะมีจำนวนเท่ากัน ไม่ว่าจะเป็นคนผิวดำ ผิวขาว ผิวเหลือง แต่การที่มีสีผิวแตกต่างกันขึ้นกับเมลานิน โดยพันธุกรรมจะเป็นตัวกำหนดการสร้างคุณภาพของเม็ดสีเมลานิน รวมทั้งการกระจุกกระจาย พบว่าคนผิวดำจะมีเมลานินขนาดใหญ่ และกระจายอยู่ทั่วไป ทำให้มีคุณสมบัติในการป้องกันแสงแดดดีกว่า

คนผิวขาว ทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังน้อยกว่า สำหรับคนผิวขาวพบว่าเม็ดสีเมลานินจะมีขนาดเล็กและอยู่รวมกัน ไม่กระจุกกระจาย และมีปริมาณน้อย

เมลานินมีคุณสมบัติทำให้คนผิวดำหรือคนผิวคล้ำและโดนแดดได้ยาวนานกว่าคนผิวขาวถึง 5-10 เท่า เราจะสังเกตเห็นว่าคนผิวขาวเวลาไปเที่ยวชายทะเลและนอนอาบแดดจะเกิดอาการผิวไหม้แดดภายใน





ภาพที่ 39 แสดงเซลล์
สร้างสีเมลานโนไซต์ ซึ่ง
สร้างเมลานินส่งไปยัง
เคอราตินโนไซต์

ในระยะเวลาสั้นแค่ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ขณะที่คนไทยซึ่งผิว
คล้ำอาจอยู่ชายทะเลและใช้เวลานานกว่า เช่น 6-8 ชั่วโมง จึงจะ
พบอาการไหม้แดด เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม แสงแดดและสิ่งแวดล้อมมีผลต่อการ
กำหนดสีผิวได้ เช่น คนไทยเหมือนกัน แต่หากไม่ถูกแดดก็จะมสีผิว
ขาวได้ เมื่อสมัยที่ผู้เขียนไปศึกษาเล่าเรียนด้านการวิจัยโรคผิวหนังที่
ประเทศญี่ปุ่น ผู้เขียนมีผิวขาวมากจนคนทักผิดคิดว่าเป็นคนญี่ปุ่น
ทั้งนี้ก็ด้วยเหตุผลจากแสงแดด ซึ่งอาจจะเรียกว่าเป็นการปรับตัว
ของเมลานินเพื่อป้องกันอันตรายจากแสงแดดและความร้อน

ตัวอย่างที่เห็นชัดอีกตัวอย่างคือ คนไทยในภาคเหนือจะ
ขาวกว่าคนไทยทางภาคใต้ ซึ่งอยู่ใกล้กับเส้นศูนย์สูตร เพราะฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่าสีผิวจะแปร
เปลี่ยนได้ตามพันธุกรรมและแสงแดด

อิทธิพลของแสงแดดที่มีต่อผิวหนัง



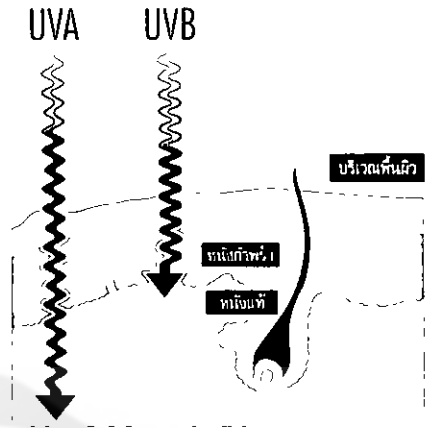
ประเทศไทยเป็นประเทศเมืองร้อน มีแสงแดดตลอดทั้งปี แต่每天有แดดจําวัน ะกว่า 8 ชั่วโมง ซึ่งอิทธิพลจากแสงแดดในปัจจุบันทุกทํานทราบกันดีว่าก่อให้เกิดโรคผิวหนังต่าง ๆ มากมาย เช่น โรคแพ้แดด ซึ่งเกิดจากรังสีอัลตราไวโอเลต

รังสีชนิดนี้จะไปทำลายเซลล์ผิวหนังให้เกิดการอักเสบ เพราะฉะนั้นเราจะมีความรู้สึกปวดแสบปวดร้อน แดง อาจคัน บางรายเป็นมากอาจมีอาการใช้ร่วมด้วย ซึ่งอันนี้โชคดีที่คนไทยไม่ค่อยเป็น ทั้งนี้เพราะพวกเรามีเมลานิน (melanin) ซึ่งเป็นรงควัตถุชนิดหนึ่งพบอยู่ภายในเมลานोไซต์ (melanocyte) และอยู่บริเวณชั้นฐานของผิวหนัง ทำหน้าที่เป็นตัวช่วยป้องกันแสงแดด

การแพ้แดดชนิดนี้มักพบบ่อยในพวกฝรั่งผิวขาวที่ชอบนอนอาบแดด แต่อย่างไรก็ตามสิ่งที่ทุกคนจะต้องพบไม่ว่าฝรั่งหรือคนไทยก็คือ การเกิดรอยเหี่ยวย่นเนื่องจากแสงแดด ทั้งนี้เนื่องจากรังสีอัลตราไวโอเลตชนิด เอ และชนิด บี ในแสงแดดสามารถทำลายเส้นใยคอลลาเจน และอีลาสติกได้ ซึ่งโดยปกติทั้งคอลลาเจนและอีลาสติกทำหน้าที่เกี่ยวกับ



ภาพที่ 40 แสดงโรคผิวหนังจากแสงแดด (actinic keratosis) ซึ่งถ้าปล่อยทิ้งไว้สามารถกลายเป็นมะเร็งผิวหนังได้ในภายหลัง



ภาพที่ 41 แสดงผลของรังสีอัลตราไวโอเล็ต ซึ่งมีผลต่อผิวหนังบริเวณต่าง ๆ ซึ่ง UVA จะมีผลต่อผิวหนังในชั้นลึกกว่ารังสีชนิด UVB

การรักษาความยืดหยุ่นของเซลล์ผิวหนัง

นอกจากนั้นแสงแดดยังมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของโครโมโซม ซึ่งถ้าผิวหนังได้รับแสงแดดบ่อย ๆ และไม่สามารถซ่อมแซมได้ทันจะเกิดมะเร็งของผิวหนัง ซึ่งเป็นสิ่งน่าสะพรึงกลัว เพราะไม่เพียงแต่ทำให้หมดสิ้นความงาม แต่ยังก่อให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ นอกจากนี้แสงแดดยังทำให้กระและฝ้าเป็นมากขึ้น

ปัจจุบันโลกของเราได้รับแสงแดดในปริมาณที่มากขึ้น อันเป็นผลสืบเนื่องจากปฏิกิริยาเรือนกระจก ซึ่งเกิดจากการทำลายบรรยากาศชั้นโอโซนรอบ ๆ โลก ดังนั้นควรป้องกันผิวหนังของเราโดยการหลีกเลี่ยงแสงแดด เช่น อาจต้องใช้ครีมกันแดดที่มีเอสพีเอฟ (SPF) อย่างต่ำ 15 ทาป้องกัน และถ้าอยู่ในที่ซึ่งมีแดดจัดอาจต้องทาบ่อยครั้งขึ้นคือ อาจต้องทาทุก 3-4 ชั่วโมง และแสงแดดช่วงที่ควรหลีกเลี่ยงคือช่วงระหว่างเวลา 10:00-17:00 น. เนื่องจากเป็นช่วงที่มีรังสีอัลตราไวโอเล็ตปริมาณสูง

นอกจากการทาครีมกันแดด อาจหาทางป้องกันโดยวิธีอื่นร่วม เช่น สวมหมวกสวมเสื้อคลุม สวมแว่นตาซึ่งสามารถช่วยป้องกันต่อกระจกบริเวณเลนส์นัยน์ตาได้ด้วย และควรหลีกเลี่ยงการรับประทานยาบางชนิดซึ่งถูกกระตุ้นโดยแสงแดด

ถ้าทำได้รับรองผิวของคุณจะสดใสไร้รอยเหี่ยวย่น ไม่ไหม้แดด ไม่เป็นมะเร็งผิวหนังแน่ ๆ ครับ



รอยเหี่ยวย่น-ความชราก่อนวัยอันควร



☞ รอยเหี่ยวย่นเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่พึงปรารถนา ยิ่งถ้าริ้วรอยเหล่านั้นเกิดก่อนวัยอันสมควรจะยิ่งทำให้ผู้คนกลุ้มใจ พวกกันเสาะแสวงหาเครื่องสำอางที่ชะลอริ้วรอยเหี่ยวย่นเหล่านี้

สาเหตุของรอยเหี่ยวย่น

รอยเหี่ยวย่นเกิดขึ้นได้จากเหตุหลายประการ ได้แก่

อารมณ์ ความเครียด คนที่มีนิสัยชอบทำหน้าบึ้งตึงคิ้วขมวด ก็จะทำให้เกิดรอยเหี่ยวย่นได้ง่าย พวกนี้พบได้บ่อยบริเวณหน้าผาก ระหว่างคิ้ว ซึ่งวิธีแก้ง่ายมาก โดยเลิกทำหน้านิ้วคิ้วขมวด ทำจิตใจให้เบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ จะช่วยได้ครับ

บางท่านแพทย์อาจจะฉีดสารโบท็อกซ์ (botox) ซึ่งเป็นสารสกัดจากพิษของแบคทีเรียชนิดหนึ่ง (botulinum toxin) สารนี้จะออกฤทธิ์บริเวณกล้ามเนื้อซึ่งทำให้เกิดรอยเหี่ยวย่น ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการเป็นอัมพาตชั่วคราว ส่งผลทำให้ริ้วรอยเหี่ยวย่นหายไป แต่จะมีฤทธิ์อยู่ชั่วคราวประมาณ 6 เดือน ซึ่งอาจต้องฉีดซ้ำ การฉีดซ้ำจะทำให้ฤทธิ์ของยาอยู่ได้ยาวนานขึ้น เช่น อาจอยู่ได้ 9-12 เดือน และการฉีดควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ ผลข้างเคียงอาจพบอาการหนังตาตก ซึ่งไม่ต้องวิตกกังวลนะครับ เพราะว่าการหนังตาตกนี้จะหายไปภายใน 14 วัน

แสงแดด ความร้อน ทั้ง 2 อย่างนี้จะกระตุ้นให้เกิดอนุมูลอิสระ (free radicle) ซึ่งเป็นโมเลกุลที่มีอิเล็กตรอนไม่สมดุล และไม่คงตัว จึงมีความไวต่อปฏิกิริยากับโมเลกุลต่าง ๆ ซึ่งถ้าปล่อยให้มีอนุมูลอิสระมาก ๆ ในร่างกายก็จะเกิดผลเสียได้หลายด้าน โดยอนุมูลอิสระจะไปจับกับโมเลกุลของกรดไขมันไม่อิ่มตัว (unsaturated fatty acid) ซึ่งอยู่บริเวณ





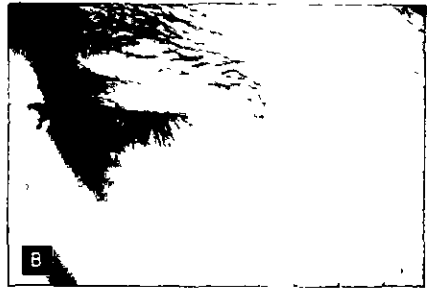
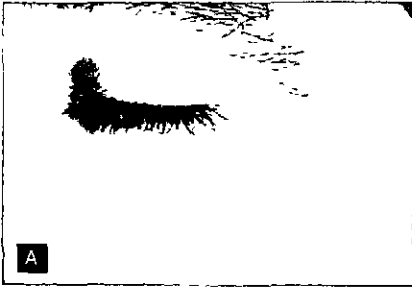
ภาพที่ 42 แสดงรอยเหี่ยวย่นก่อนรักษาด้วยเลเซอร์ (A) และภาพแสดงริ้วรอยลดลงอย่างมากหลังรักษาด้วยเอร์เบียมเลเซอร์ (B)

ผนังเซลล์ของผิวหนัง ทำให้เกิดการทำลายเซลล์อย่างต่อเนื่อง ผลลัพธ์คือ ทำให้เซลล์มีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ขณะเดียวกันแสงแดดก็มีส่วนกระตุ้นให้มีการทำลายของเส้นใยอีลาสติก ทำให้ความยืดหยุ่นเสียไป เกิดรอยเหี่ยวย่นรอบดวงตา รอบริมฝีปาก

การรักษารอยย่นประเภทนี้จะต้องใช้ยากกลุ่มกรดวิตามิน เอ ซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผิวหนัง บางครั้งต้องใช้สารที่สกัดจากกรดผลไม้ หรือ AHA เพื่อลอกหน้า วิธีนี้สามารถลบริ้วรอยเหี่ยวย่นเล็ก ๆ ได้

แพทย์บางท่านอาจฉีดคอลลาเจนแก้ไข้ริ้วรอยเหล่านี้ แต่ก่อนฉีดสารคอลลาเจนควรทำการทดสอบก่อน เพราะอาจเกิดอาการแพ้ได้ร้อยละ 2-3 นอกจากคอลลาเจน ปัจจุบันมีสารที่ฉีดเพื่อลบริ้วรอย ซึ่งมีการคิดค้นขึ้นใหม่เป็นจำนวนมาก เช่น สารพวกกรด โพลีแล็กติก กรดไฮยาลูโรนิก แอลโลเดิร์ม ไฟโบร بلاสต์ พีเอ็มเอ็มเอ ซิลิโคนชนิดบริสุทธิ์ คอลลาเจนของตนเอง สำหรับการสกัดไขมันของตัวเองนั้น สามารถทำได้ในคลินิกผิวหนังบางแห่ง ซึ่งท่านคงจะต้องปรึกษาแพทย์ผิวหนังเพื่อหาวิธีการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

สำหรับยาประเภทครีมปัจจุบันมีสารใหม่ชื่อว่า โคเอนไซม์คิวทีน (coenzyme Q10) ซึ่งเชื่อว่ามียฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและลบริ้วรอย โดยบรรจุเป็นรูปครีมออกจำหน่าย อย่างไรก็ตามควรระวังป้องกันอย่าให้ถูกแสงแดดจะดีกว่า เพราะริ้วรอยเหล่านี้การแก้ไข้จะต้องใช้ยาและเทคนิคต่าง ๆ มากมาย ซึ่งต้องเข้าใจอย่างถ่องแท้และอยู่ภายใต้การควบคุมของแพทย์ผิวหนัง สำหรับเครื่องสำอางที่เป็นพวกครีมให้ความชุ่มชื้นนั้น ใช้รักษารอยเหี่ย



ภาพที่ 43 แสดงรอยเขียวช้ำก่อนการรักษาด้วยสาร botox (A) และภาพแสดงรอยเขียวช้ำลดลงหลังการรักษาด้วยสาร botox (B)

ยันแบบนี้ไม่ได้นะครับ


อาการผิวแห้ง ซึ่งสาเหตุอาจเกิดจากการอยู่ในสถานที่ที่มีอุณหภูมิสูงมาก ทำให้เซลล์ขาดน้ำ จึงเกิดรอยย่น ขณะเดียวกันอุณหภูมิต่ำเกินไปก็สามารถทำให้การทำงานของเซลล์ไม่ดีเท่าที่ควร เพราะฉะนั้นสถานที่ที่มีอุณหภูมิพอเหมาะ (ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป) จะมีผลต่อความงามของผิวพรรณได้ เช่น เวลาอากาศหนาวมีความชื้นสัมพัทธ์ต่ำจะทำให้เซลล์เสียน้ำมาก ผิวหนังจะดูแห้ง มีริ้วรอย ไม่ชุ่มชื้น ผิวแห้งประเภทนี้มักจะพบบริเวณที่ผิวแห้งบางนุ่ม เช่น บริเวณรอบดวงตา การใช้ครีมเพิ่มความชุ่มชื้นจะช่วยลดรอยเขียวช้ำประเภทนี้ได้ครับ

พันธุกรรม อาจเป็นตัวกำหนดลักษณะโครงสร้างของผิวหนังว่า จะเกิดรอยเขียวช้ำง่ายหรือยาก เช่น บางคนเวลาอายุมองพบเห็นรอยเขียวช้ำตั้งแต่อายุน้อย ซึ่งแสดงว่าน่าจะเป็นผลจากพันธุกรรม บางครั้งการที่คนมีต่อมไขมันทำงานผิดปกติ เช่น ทำงานน้อยเกินไป ทำให้ผิวขาดการปกป้องจากไขมัน เกิดการระเหยของน้ำจากร่างกายก็ทำให้เกิดริ้วรอยและผิวหยาบกระด้างได้

โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ซึ่งส่งผลให้ระบบการไหลเวียนของเลือดเกิดความผิดปกติ ก็ จะส่งผลกระทบกระเทือนทำให้เซลล์ของร่างกายขาดออกซิเจน ขาดอาหาร ทำให้เซลล์ผิวหนังเกิดริ้วรอยเขียวช้ำได้เช่นกัน

จะเห็นว่าสาเหตุของการแก่ก่อนวัย หรือแก่ง่ายตายช้า แก่ง่ายตายยาก มีสาเหตุมากมาย ดังนั้น หลักการสำคัญคือต้องรักษาร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง ทำจิตใจให้ร่าเริง



แจ่มใส อย่าทำหน้านี้ไว้คือขมวด หลีกเลี้ยงแสงแดด ดูแลผิวหนังอย่าให้ขาดความชุ่มชื้น และเมื่อใช้ยาต่าง ๆ หรือครีมต่าง ๆ แล้วไม่ได้ผล การทำศัลยกรรมตกแต่งโดยดึงหน้าและ ผ่าตัดรอบดวงตาที่หย่อนยาน ผ่าตัดถุงใต้ตา และการขัดหน้าโดยใช้เลเซอร์ ก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งช่วยให้คุณมีผิวหนังเยาว์วัยได้ แต่ก่อนที่คุณจะถึงขั้นนั้น ควรจะปกป้องผิวให้แก่ช้า และตายยากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตามที่ได้อกล่าวไว้ในตอนต้นจะดีกว่านะคะ 



ฝ้า-กระ



☞ ฝ้าและกระเป็นโรคผิวหนังซึ่งทุกท่านคงรู้จักกันดี ฝ้ามีลักษณะเป็นผื่นสีน้ำตาล เกิดขึ้นบริเวณใบหน้า อาจเกิดขึ้นที่โหนกแก้ม หน้าผาก คาง มักเป็นบริเวณที่ถูกแสงแดด เป็นศัตรูของความงามบนใบหน้าที่พบบ่อย ทำให้เกิดรอยมลทิน ซึ่งบางครั้งเป็นปัญหาที่ แพทย์ผิวหนังทุกคนอาจต้องปวดหัว เพราะการรักษาค่อนข้างยาก เนื่องจากมีปัจจัยหลาย อย่างที่ไปกระตุ้นการทำงานของการสร้างเซลล์เม็ดสี

ฝ้า

ปัจจัยที่ทำให้เกิดฝ้า

❖ **แสงแดด** ทั้งอัลตราไวโอเลตชนิด เอ และชนิด บี

❖ **ฮอร์โมน** โดยพบว่าคนที่รับประทานยาคุมกำเนิดหรือระหว่างตั้งครรภ์จะทำให้ ฝ้ากำเริบเพิ่มมากขึ้น

❖ **ยาบางชนิด** เช่น ยารักษาวัณโรคไอเอ็นเอ (INH) ยาแก้นชักโดแลนติน (Dilantin) สามารถทำให้เกิดผื่นดำคล้ายฝ้า

❖ **ส่วนผสมในเครื่องสำอาง** ทำให้เกิดอาการแพ้ เช่น น้ำหอม สี สามารถทำให้เกิดรอยคล้ำแบบฝ้าได้

ผู้ป่วยบางรายเมื่อเป็นฝ้าอาจจะกลุ้มอกกลุ้มใจอย่างมาก พยายามชวนชวยหา ทางรักษา บางคนยอมทุ่มเงินจนแทบหมดเนื้อหมดตัวเพื่อซื้อยารักษาฝ้าตลอดละ 1-2 หมื่นบาท ก็เคยมีปรากฏอยู่บ่อย ๆ บางคนต้องบินไปซื้อครีมไข่มุกจากประเทศจีนมาใช้ รักษาฝ้า แต่อย่างไรก็ตาม แม้ยาจะแพงแค่ไหน ฝ้าก็ไม่หายขาดหรอกครับ อย่าเสียเงินเสีย ทองโดยเปล่าประโยชน์จะดีกว่า





ภาพที่ 44 แสดงผื่นในช่วงตั้งครรภ์



ภาพที่ 45 แสดงผื่นชนิดสิบกจากน้ำหอมในเครื่องสำอาง

การรักษาผื่น

สำหรับการรักษาผื่นผื่นดูหลักการแล้วไม่ยากคือ ต้องพยายามหาสาเหตุและป้องกันอย่าให้ผื่นใหม่เกิดขึ้น ร่วมกับการใช้ยากันแดด

แต่จริง ๆ แล้วเวลาปฏิบัติไม่่ง่ายเลย ผลอบบิบเตียผื่นก็กลับเป็นขึ้นมามาก เมื่อไปถูกสิ่งกระตุ้น เช่น แสงแดด ยาคุ่มกำเหนิด เป็นต้น

นอกจากการใช้ยากันแดดแล้ว อาจต้องใช้อย่างที่ทาให้สีของผื่นจางลง เช่น ไฮโดรควิโนน สตีรอยด์ และกรดวิตามิน เอ สารทั้งหมดดังกล่าวจะหยุดยั้งการทำงานของเซลล์เมลานินไซต โดยที่เมลานินไซตยังไม่ตาย ซึ่งการรักษาจะต้องทายาทุกวันจนสีผิวเรียบเสมอกัน หลังจากนั้นจะต้องค่อย ๆ หยุดยา ถ้าหยุดยากะทันหัน ผื่นอาจจะดำคล้ำขึ้นมาได้ และควรจะต้องใช้ยากันแดดร่วม

แต่ต้องจำไว้เสมอว่า ไม่มียากันแดดชนิดใดที่มีคุณภาพเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ ยังไงก็ต้องหลบแดดอยู่เนะครับ เพราะว่าแดดเมืองไทยจัดมาก ยากันแดดชนิดไหนก็เอาไม่อยู่ ไม่จำเป็นไม่ควรเสี่ยงจะดีกว่า

ปัจจุบันมียามากมายหลายชนิดที่เพิ่มประสิทธิภาพการรักษาผื่น เช่น กรดอาเซลาอิก กรดโคจิก สารอาร์บูติน สารลิกอร์ช วุ้นหางจระเข้ สารเพดเออาท์ วิตามินซี สารสกัดจากเปลือกสน และกรทรานซามิก

สำหรับกรทรานซามิกและสารสกัดจากเปลือกสนแพทย์บางท่านนำมาใช้เพิ่มประสิทธิภาพการรักษาผื่น โดยอยู่ในรูปของยารับประทาน

อย่างไรก็ตาม ผลลัพธ์ที่ได้ยังคงต้องเฝ้าดูกันต่อไป นอกจากนั้นได้มีผู้นำเทคนิค


ใหม่ ๆ มาเสริมเพิ่มเติมการรักษาฝ้าให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น เช่น อาจพิจารณาใช้สารเคมีเพื่อทำการลอกฝ้าในรูปของกรดไตรคลออะซีติก กรดไกลโคลิก น้ำยาเจสเนอร์ ทั้งหมดก็เพื่อช่วยเร่งให้เม็ดสีเมลานินหลุดออกมาเร็วขึ้น ซึ่งอาจต้องทำซ้ำทุก 1-2 สัปดาห์ เพื่อให้ฝ้าจางเร็วขึ้น บางรายอาจใช้แสงเลเซอร์ช่วยลอกเอาฝ้าชั้นตื้นออก ซึ่งต้องระวังเพราะอาจเกิดผลแทรกซ้อน คือรอยแผลเป็น และรอยด่าง ซึ่งจะยิ่งดำมากกว่าก่อนรักษา เพราะว่าการรักษาโดยใช้เลเซอร์รักษาฝ้ายังเป็นที่ยกเถียงกันอยู่

ดังนั้นทุกท่านเมื่อรู้เรื่องราวเกี่ยวกับฝ้าดีแล้ว ก็ต้องรู้ว่าสารเคมีบางชนิดซึ่งสามารถรักษาฝ้าได้ แต่มีฤทธิ์ทำลายเซลล์สร้างสีก็ไม่ควรใช้ในการรักษาฝ้า ได้แก่ โลหะหนัก เช่น สารปรอท บีสเมท และสังกะสี ซึ่งพวกนี้ในสมัยก่อนมีผู้นิยมใช้กันมาก นอกจากนั้นก็ยังมีโมโนเบนซิลอีเทอร์ของไฮโดรควิโนน (monobenzyl ether of hydroquinone) สารฟีนอล (phenol) ซึ่งเป็นสารที่ใช้ในอุตสาหกรรมการผลิตของใช้ประจำวัน เช่น ยาดับกลิ่น กระดาษก๊อปปี้ ยาฆ่าแมลง กาวลาเท็กซ์ อุตสาหกรรมยาง อุตสาหกรรมพลาสติก เรซิน เป็นต้น พวกนี้จะทำให้เซลล์สร้างสีตายและเกิดต่างขาชนิดตาวารได้ ซึ่งต้องหลีกเลี่ยงอย่าไปยุ่งกับสารเหล่านี้ะครับ

~~โรค~~ ภาวะ

สำหรับภาวะ แพทย์มักให้การวินิจฉัยสับสนกับฝ้าเสมอมา ภาวะจะมีลักษณะเป็นจุดสีน้ำตาลเข้มเล็ก ๆ เห็นขอบเขตชัดเจน บางครั้งอาจสับสนกับ 'ซีแมลงวัน' ที่เกิดขึ้นบริเวณใบหน้า ซึ่งซีแมลงวันจะมีลักษณะดำเข้ม กลม ขอบเขตชัดเจน และอาจจะนูนเล็ก น้อยจากบริเวณผิว ซีแมลงวันจะไม่เข้มขึ้นเมื่อถูกแดด แต่ภาวะจะเข้มขึ้น และเพิ่มจำนวนขึ้นเมื่อถูกแดด ภาวะมักเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม และมักพบในคนผิวขาวมากกว่าคนผิวดำ ภาวะส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นบริเวณใบหน้า โดยไม่มีอันตราย

การรักษา

การรักษาภาวะคล้ายกับการรักษาฝ้า คือใช้ครีมกันแดดร่วมกับทายาแก้ฝ้า อาจใช้น้ำยาพวกกรดไตรคลออะซีติกแต่เป็นระยะ สำหรับการรักษาด้วยแสงเลเซอร์ยังเป็นที่ถกเถียงว่าควรจะนำมารักษาภาวะหรือไม่ ดังนั้นหนทางที่ดีที่สุดคือป้องกันและหลบหลีกเลี่ยงแสงแดด โดยเฉพาะช่วงระหว่างเวลา 10:00-17:00 น และเลือกใช้อายกันแดดที่มี SPF ตั้งแต่ 15 ขึ้นไป จะสามารถทำให้ภาวะไม่เพิ่มจำนวนขึ้นและจางลงได้ครับ 



ครีมกันแดด



ผลิตภัณฑกันแดดนั้น ใช้สำหรับดูดซับ สะท้อน หรือกระจายแสงแดด เพื่อป้องกันอันตรายจากแสงแดดที่จะมาทำลายผิว เหมาะที่จะใช้ในทุกสถานที่ เพราะว่าจะได้ไม่ต้องถู้อรมหรือสวมหมวก เนื่องจากว่าสถานที่บางแห่ง เช่น สระว่ายน้ำ ชายทะเล สนามม้า สนามกอล์ฟ การใช้ครีมกันแดดจะสะดวกกว่าการถู้อรมอย่างมาก

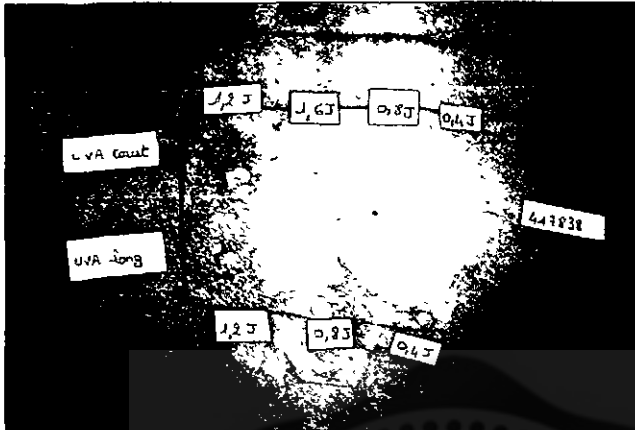
ชนิดของครีมกันแดด

ผลิตภัณฑกันแดดมีหลายชนิด ทั้งในรูปของครีม โลชั่น โลชั่นน้ำนม สเปรย์ แป้ง แป้ง ลิปสติค ครีมทนอมผิว แท่งแข็ง (สติค) นอกจากนั้นผลิตภัณฑกันแดดชนิดกันน้ำยังมีความจำเป็นสำหรับคนไปเล่นน้ำ เมื่อทาผลิตภัณฑกันแดดแล้วลงเล่นน้ำนานประมาณ 1 ชั่วโมง ประสิทธิภาพกันแดดควรเหลืออย่างน้อยร้อยละ 50 ผลิตภัณฑกันแดดชนิดกันน้ำจำเป็นสำหรับเมืองไทยซึ่งอากาศร้อน เหงื่อที่ออกมาจะส่งผลให้ยากันแดดมีประสิทธิภาพกันแดด (SPF) ต่ำลง

ได้มีการแบ่งชนิดของผลิตภัณฑกันแดดไว้ดังนี้

1. Physical sunscreen คือ กลุ่มที่ออกฤทธิ์ทางกายภาพ ได้แก่ ไททาเนียมไดออกไซด์ (titanium dioxide) ซิงค์ออกไซด์ (zinc oxide) กลุ่มนี้จะป้องกันแสงอัลตราไวโอเล็ตชนิด เอ (UVA) เป็นสารที่สะท้อนแสงและกันแสงออกจากผิวหนัง ยา กันแดดกลุ่มนี้ป้องกันได้ทั้งยูวีเอ (UVA) ยูวีบี (UVB) และอินฟราเรด แต่หลายท่านไม่นิยม เพราะทาแล้วเหนียวเหนอะหนะ หน้าขาววอก และอาจมีเศษฝุ่น เม็ดทรายซึ่งสกปรกมาติดได้ง่าย

2. Chemical sunscreen คือ กลุ่มที่ออกฤทธิ์ทางเคมี ซึ่งเมื่อทาแล้วจะไปรวม



ภาพที่ 46 แสดงการทดสอบการแพ้แสงแดด (photo test)

ตัวกับส่วนประกอบของผิวหนังชั้นนอกสุด ทำให้สามารถดูดซับแสงไวโนชั้นนี้ กลุ่มนี้มีหลายประเภท บางชนิดป้องกันได้เฉพาะ UVB เช่น กลุ่ม PABA, PABA ester, cinnamates, salicylate บางท่านอาจแพ้ PABA และอนุพันธ์ของมัน ก็ต้องเปลี่ยนเป็นยากันแดดที่ปราศจากสาร PABA (PABA free sunscreen) บางชนิดป้องกันได้ทั้ง UVA และ UVB เช่น benzophenones, anthranilate เป็นต้น

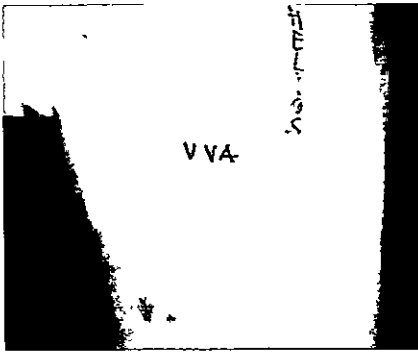
ข้อควรคำนึงในการเลือกใช้ครีมกันแดด

ระวังสารสำคัญบางชนิดในครีมกันแดด ครีมกันแดดที่มีประสิทธิภาพสูงมักมีส่วนผสมของสารที่ออกฤทธิ์ทั้งทางเคมีและกายภาพ แต่ขณะเดียวกันยากันแดดอาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้ถ้าหากว่าคุณเป็นผู้ที่แพ้สารเคมีบางชนิด เช่น ซัลฟา ยาชา ซึ่งสารเหล่านี้มีโครงสร้างคล้ายกับสารกันแดด

ครีมกันแดดที่มี SPF สูงจะทำให้แพงๆ ดังนั้นจึงควรเลือกใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF ที่พอเหมาะ

พยายามหลบแดดเสมอ ควรนึกไว้ว่าครีมกันแดดไม่ได้ป้องกันผิวหนังของคุณได้ 100% (ประมาณ 90%) เพราะว่าครีมกันแดดอาจหลุดลอกออกไปได้ เช่น เวลาเหงื่อออก เวลาเช็ดตัว ดังนั้นถึงแม้ว่าใช้ยากันแดดแล้วยังคงต้องหลบแดดอยู่เสมอ

ควรใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม ไม่ควรใส่เสื้อกั๊ก หรือเสื้อยัด เพราะว่าจะกันแดดได้ไม่ดีเท่าเสื้อผ้าฝ้ายเนื้อแน่น



ภาพที่ 47 แสดงการทดสอบว่าแพ้รังสีอัลตรา-ไวโอเลตชนิด เอ โดยโฟโตเทสต์

ทาครีมกันแดดซ้ำหลังเล่นน้ำ เมื่อใช้ยากันแดดหลังลงน้ำได้ 2 ชั่วโมง เมื่อขึ้นมาจากการเล่นน้ำแล้วควรทาซ้ำอีก

ยากันแดดสามารถใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่โดยไม่มีอันตรายแต่อย่างใด แต่อาจมีอาการแพ้ ซึ่งเมื่อแพ้อาจต้องหยุดใช้ การแพ้ยากันแดดอาจเกิดจากแพ้สารเคมีในครีมกันแดด หรือเกิดปฏิกิริยาแพ้แสงจากการใช้สารเคมีทั้งรับประทานหรือทา นอกจากนี้ก็อาจมีอาการแพ้สารอื่น ๆ ที่ใส่ลงไปในผลิตภัณฑ์กันแดด เช่น ว่านหางจระเข้

เมื่อรู้ตัวว่าแพ้จะต้องปรึกษาแพทย์เพื่อทำแพชท์เทสต์ (patch test) โฟโตเทสต์ (photo test) หรือโฟโตแพชท์เทสต์ (photopatch-test) ต่อไป วิธีดังกล่าวเป็นการตรวจว่าแพ้สารตัวไหน โดยเอาสารเคมีที่สงสัยทาบนแผ่นหลังหรือแขนผู้ป่วย ร่วมกับการฉายแสงในโฟโตแพชท์เทสต์ หลังจากนั้น 48-72 ชั่วโมงก็จะมาอ่านผล ดังนั้นการใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดอาจมีการแพ้ได้ ผู้ใช้จึงควรต้องศึกษาส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์และเก็บผลากให้แพทย์ดูเมื่อมีอาการแพ้เกิดขึ้น สำหรับครีมกันแดดที่ใช้ควรได้มาตรฐาน คงรูป และใช้สารเคมีที่ปลอดภัย

ความสำคัญของ SPF ในครีมกันแดด

สำหรับหลักการเลือกใช้ยากันแดด ควรเลือกยากันแดดที่ป้องกันได้ทั้งยูวีเอ และยูวีบี ที่สำคัญควรดูค่า SPF ด้วย

SPF (sun protection factor) คือ ประสิทธิภาพของยากันแดด ซึ่งเมื่อททายาแล้วจะสามารถถูกแสงแดดได้นานกว่าผิวหนังที่ไม่ได้ททายาเท่าใดนั้น ให้สังเกตตัวเลขที่

SPF ยกตัวอย่างเช่น SPF-15 หมายถึงว่าเมื่อททายาแล้วจะสามารถถูกแสงแดดได้นาน เป็น 15 เท่าของผิวปกติ

สมมุติเมื่อไม่ใช้ยากันแดดสามารถถูกแสงแดดนาน 20 นาที ผิวจะเริ่มไหม้แดด แต่เมื่อททายากันแดดที่มี SPF-15 หมายถึงสามารถถูกแดดได้นานเพิ่มเป็น 15 เท่า คือ $15 \times 20 = 300$ นาที คือประมาณ 5 ชั่วโมง ผิวจึงจะเริ่มไหม้แดด ซึ่งผู้ที่เป็นฝ้าควรเลือก ครีมกันแดดที่มีค่า SPF-15 หรือมากกว่านั้น

มีรายงานว่าค่า SPF ต่ำ ๆ (2-6) จะไม่ช่วยป้องกันอะไรเลย ดังนั้นเวลาใช้ควร เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีค่า SPF เหมาะสม อย่างต่ำประมาณ 15 ผลิตภัณฑ์นั้นป้องกันแสงแดดได้ทั้งยูวีเอ ยูวีบี และควรรักษาให้ดี เพราะประเทศไทยมีอากาศร้อน ทำให้มีเหงื่อออกมาก ครีมกันแดดชนิดกันน้ำจึงจำเป็น และถ้าคุณต้องรับประทานยาบางชนิดอยู่ควรปรึกษาแพทย์ก่อนว่าผลิตภัณฑ์กันแดดนั้นจะทำให้เกิดปฏิกิริยาแพ้แสง หรือมีผลต่อเครื่องสำอาง สเปรย์ น้ำหอม ยาย้อมผม หรือยารับประทานที่กำลังใช้อยู่หรือไม่ ซึ่งจะทำให้คุณสามารถใช้ครีมกันแดดเหล่านั้นได้อย่างปลอดภัยและไร้กังวลครับ

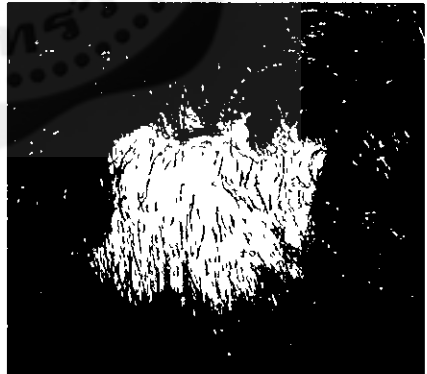
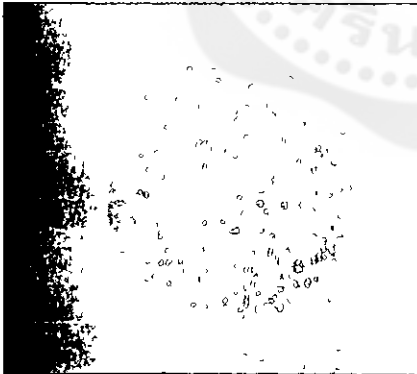
กลาก



กลากเป็นโรคชนิดหนึ่ง เกิดจากการติดเชื้อราที่มีชื่อว่า "เดอริมาโตไฟต์" ทำให้เกิดความผิดปกติบริเวณชั้นนอกสุดของผิวหนัง ผม ขน เล็บ

เชื้อราประเภทนี้อาศัยเคอราตินเป็นอาหาร โรคนี้มักพบในประเทศที่มีอากาศร้อนชื้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในฤดูร้อน อากาศร้อนอบอ้าว ความอับชื้น ทำให้เกิดความสกปรกและหมักหมม ทำให้โรคเชื้อราแผ่ขยายกำเริบขึ้นได้ เชื้อราที่ทำให้เกิดโรคเหล่านี้สามารถพบได้ทั่ว ๆ ไปโดยอาจจะติดเชื้อราเหล่านี้มาจากดิน จากสัตว์ หรือจากคน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับภูมิคุ้มกันของคน ๆ นั้น

นอกจากนั้นยังมีภาวะบางอย่างที่ทำให้คนติดเชื้อกลากได้ง่ายขึ้น เช่น โรคเบาหวาน หรือในรายที่ใช้ยากดภูมิคุ้มกันของร่างกาย เช่น ยาสเตียรอยด์ ทั้งยารับประทาน



ภาพที่ 48 แสดงเชื้อราบริเวณลำตัว ลักษณะเป็น ภาพที่ 49 แสดงนมร่วงจากเชื้อรา
วง ขอบชัด ร่วมกับอาการคันอย่างมาก



ภาพที่ 50 แสดงเชื้อราประเภทต่าง ๆ ในงานเพาะเลี้ยงเชื้อรา

และยาทา จะทำให้ติดเชื้อมากได้ง่ายขึ้นเช่นกันครับ

อาการ

เมื่อเชื้อนี้ติดต่อมาสู่คน จะเกิดผื่นรูปร่างลักษณะแตกต่างกันตามตำแหน่งที่เป็น เช่น ถ้าเป็นบริเวณหนังศีรษะจะทำให้เกิดผื่นร่วงเป็นหย่อม ๆ คัน เป็นขุย อาจมีตุ่มน้ำใสหรือขึ้นเป็นหนอง บางรายอาจพบบริเวณใบหน้า ตามลำตัว ขาหนีบ แขนขา ซึ่งพวกนี้จะมีลักษณะเป็นผื่นคันแล้วค่อย ๆ แผ่ขยายลามออก โดยมีลักษณะเป็นวง ขอบเขตชัดเจน ตรงกลางจะหายไป นอกจากนั้นอาจพบบริเวณฝ่ามือฝ่าเท้า ซึ่งจะมีอาการคัน เป็นผื่นหนา เป็นขุย อาจพบตามง่ามนิ้วมือ นิ้วเท้า บางครั้งอาจมีการติดเชื้อแบคทีเรียร่วมด้วย

ในรายที่เป็นบริเวณเล็บ ทำให้เล็บเปลี่ยนสีเป็นสีเหลือง-น้ำตาล แผ่นเล็บจะแยกออกจากผิวหนัง หรือเกิดเป็นขุยหนาใต้เล็บ บางครั้งอาจมีการทำลายแผ่นเล็บทั้งหมดพวกนี้ถ้าปล่อยทิ้งไว้ไม่รักษา ผื่นอาจจะขยายขนาดใหญ่ขึ้นและลุกลามออกไป


การรักษา

สำหรับการรักษา ยาที่ใช้รักษามีทั้งยาทาเฉพาะที่ และยารับประทาน สำหรับการรักษาโรคกลากที่ผิวหนังให้ใช้ยาทาที่เพียงพอ ยาทามีหลายชนิดทั้งที่ออกฤทธิ์โดยการละลายขุยที่มีเชื้อราให้หลุดออกไป และยาที่ออกฤทธิ์ห้ามการเจริญเติบโตของเชื้อกลากโดยตรง

บางรายอาจต้องให้ยารับประทาน โดยเฉพาะเชื้อราบริเวณเล็บ ผม และในรายที่



เรื้อรัง ซึ่งดีต่อการรักษา สำหรับยาทาหรือยารับประทานควรจะใช้ติดต่อกันให้นานพออย่างน้อย 4-6 สัปดาห์ จึงจะได้ผลดี แต่ถ้าเป็นบริเวณเล็บต้องใช้ระยะเวลารับประทานนานกว่านั้น เช่น เล็บมือใช้เวลารักษา 3 เดือน เล็บเท้าใช้เวลารักษา 6 เดือน ซึ่งขึ้นอยู่กับชนิดของยารับประทานที่ใช้ในการรักษา ขณะเดียวกันควรต้องกำจัดสาเหตุต่างๆ รักษาโรคเบาหวานร่วมกับการรักษาความสะอาด เป็นต้น

ควรคำนึงไว้เสมอว่า ผื่นคันบริเวณผิวหนังอาจไม่ใช่โรคกลากเสมอไป อาจจะเป็นผิวหนังอักเสบจากโรคอื่น ๆ ได้ จึงต้องระมัดระวัง เพราะถ้าใช้ยาผิด เช่น เป็นเชื้อราแต่ไปใช้ยาทาสตีรอยด์ อาจทำให้ผื่นลุกลามและอาการเลวลง และทำให้ผื่นมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงไม่ชัดเจนเหมือนโรคกลากทั่วไป ถ้าเป็นเช่นนั้นควรปรึกษาแพทย์โรคผิวหนัง เพื่อรับการวินิจฉัยที่ถูกต้องจะดีกว่า 

โรคเชื้อราที่เล็บ



โรคเชื้อราที่เล็บอาจจะไม่ใช่โรคที่ร้ายแรงถึงชีวิต แต่ก็ทำให้ผู้เป็นสูญเสียบุคลิกภาพได้ หากมีอาการเป็นมาก ซึ่งโดยมากเรามักจะพบภาวะเล็บติดเชื้อราได้ง่ายในกลุ่มคนที่มีอาการโรคเบาหวาน คนที่ไชยาประเภทสตีรอยด์บ่อย ๆ และกลุ่มคนที่ต้องทำงานในที่อับชื้นเป็นประจำ

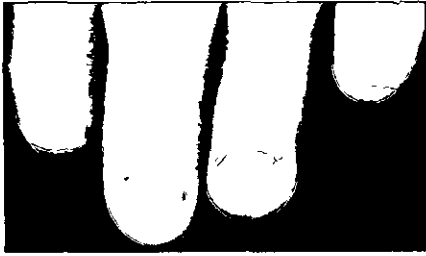
โรคนี้เป็นการติดเชื้อบริเวณเล็บ เกิดจากเชื้อราที่เรียกว่า “เดอมาโตไฟต์” และเชื้อยีสต์ พบได้บ่อยโดยเฉพาะที่นิ้วเท้า เชื้อราที่ทำให้เกิดโรคนั้นสามารถพบได้ทั่ว ๆ ไปตามบริเวณพื้นดิน บนผิวหนัง และขนของคนและสัตว์ คนสามารถได้รับเชื้อราโดยการสัมผัสจากคนหรือสัตว์ที่เป็นโรค รวมทั้งจากพื้นดินที่มีเชื้อราบนเปลือกอยู่ได้

ลักษณะอาการ

เชื้อราที่เล็บอาศัยโปรตีนที่อยู่บริเวณผิวหนังของคนเป็นอาหาร เมื่อเริ่มมีการติดเชื้อจะแพร่ลามไปทั่วเล็บ ทำให้เล็บขุ่นขาว บางรายมีสีเหลืองน้ำตาล แผ่นเล็บอาจแยกออกจากผิวหนัง และเกิดเป็นขุยหนาใต้เล็บ เล็บจะขรุขระ เปื่อยและยุ่ย จนในที่สุดมีการทำลายของแผ่นเล็บทั้งหมด ในรายซึ่งมีการติดเชื้อที่เล็บทั้งมือและเท้า ควรตรวจเลือดหาแอนติบอดีต่อเชื้อเอชไอวี เพราะพบในผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอชไอวีได้ไม่น้อย

การรักษา

ยาที่ใช้รักษามีทั้งยาทาเฉพาะที่และยารับประทาน ยาทามักไม่ได้ผลดีหรือมีข้อจำกัด เนื่องจากยาทาไม่สามารถซึมผ่านเข้าไปฆ่าเชื้อราได้ ต้องใช้ร่วมกับยารับประทานเพื่อลดระยะเวลาของการรักษา



ภาพที่ 51 แสดงเชื้อราที่เล็บมือมีลักษณะเปื่อยยุ่ย มีสัญญาณใต้เล็บ



ภาพที่ 52 แสดงเชื้อราที่เล็บเท้า รายนั้นนอกจากเล็บเปื่อยยุ่ย บางแห่งเล็บอาจหนาตัว และมีสีผิดปกติร่วมด้วย

ปัจจุบันมียาในรูปแบบใหม่ในรูปของแล็กเกอร์ โดยใช้รักษาเชื้อราที่เล็บในกรณีที่เป็นไม่มาก โดยทาสัปดาห์ละครั้งหรือ 2 ครั้ง ถ้าเป็นเชื้อราที่เล็บมือต้องทานาน 6 เดือน แต่ถ้าเป็นที่เล็บเท้าต้องทานาน 12 เดือน อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะยาทาหรือยารับประทานต้องใช้ติดต่อกันให้นานพอ ยารับประทานในปัจจุบันสามารถใช้รักษาเชื้อราที่เล็บได้ผลดี โดยใช้เวลารักษาเพียงแค่ 3 เดือนสำหรับเชื้อราที่เล็บมือ และ 6 เดือนสำหรับเชื้อราที่เล็บเท้า

ขณะเดียวกันต้องกำจัดสาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดโรคเชื้อราที่เล็บร่วมด้วย เช่น หมั่นรักษาความสะอาด รักษาโรคเบาหวาน บางรายถ้ามีอาการปวด บวม แดงที่บริเวณขอบเล็บอาจต้องรักษาโดยการให้รับประทานยาปฏิชีวนะร่วมกับการแช่บริเวณที่เป็นในน้ำอุ่น ครั้งละ 15 นาที วันละ 4 ครั้ง ผู้ป่วยบางรายการรักษาด้วยยาด้านเชื้อราไม่สามารถทำให้โรคหายอย่างรวดเร็วได้เนื่องจากอาชีพ เช่น นิ้วมือนิ้วเท้าต้องเปียกน้ำบ่อย ๆ ทำให้สารเคมีจากอาหาร ผงซักฟอก สบู่ และอื่น ๆ แทรกเข้าไปทำให้เกิดการอักเสบ ซึ่งต้องทำการรักษาสาเหตุเหล่านี้ร่วมด้วย

อย่างไรก็ตาม พึงคำนึงไว้เสมอว่า ผื่นที่มีลักษณะคล้ายเชื้อราที่เล็บไม่ใช่เกิดจากเชื้อราเสมอไป อาจเกิดจากโรคผิวหนังอักเสบจากสาเหตุอื่นได้ เช่น โรคสะเก็ดเงิน โรคไลเคนพลาเนัส (lichen planus) อุบัติเหตุ โรคต่อมอัยรอยด์เป็นพิษ เป็นต้น ดังนั้น ต้องระวังในการซื้อยาใช้เอง เพราะถ้าใช้ยาผิด เช่น เวลาเป็นเชื้อราที่เล็บ แต่ใช้ยาทาแก้อักเสบ พวกสเตียรอยด์ อาจทำให้โรคลุกลามและเลวลงได้

ดังนั้น ถ้าสงสัยว่าเป็นโรคเล็บชนิดใดกันแน่ หรือใช้ยาไปแล้วไม่ดีขึ้น กรุณาไปปรึกษาแพทย์ผิวหนังเพื่อรับการวินิจฉัยและการรักษาที่ถูกต้องจะดีกว่า



โรคเกลื้อน



๕๒๒) โรคเกลื้อน เป็นโรคเชื้อราในกลุ่มยีสต์ชนิดหนึ่ง มักไม่ค่อยมีอาการ แต่จะเป็นเรื้อรัง เชื้อราที่เกิดโรคชนิดนี้เป็นเชื้อราที่พบในผิวหนังคนปกติ พบมากบริเวณหน้าอก หลัง ไบหน้า

อาการของโรคจะเป็นมากเมื่อมีเหตุชักนำหรือส่งเสริมให้เชื้อที่มีอยู่ในธรรมชาติเปลี่ยนแปลงไป เช่น ผิวหนังมัน เหงื่อออกมาก การใส่เสื้อผ้าอับชื้น โดยผู้ป่วยมักมีประวัติ เช่น ไปเล่นกีฬา ไปเที่ยวชายหาดเลื่องทำให้เหงื่อออกมาก หลังจากนั้นจะเกิดผื่นผิวหนังของเกลื้อนขึ้นมาตามบริเวณหน้าอก หลัง คอ ไบหน้า นอกจากนี้ยังพบในผู้ป่วยที่ได้รับประทานหรือทายากลุ่มสเตียรอยด์ ภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งจะทำให้โรคกำเริบมากขึ้นเช่นกัน

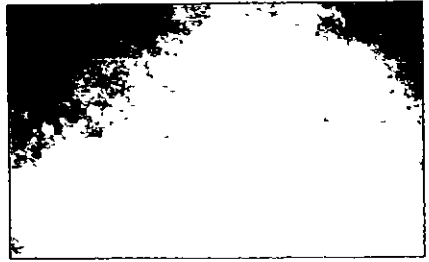
โรคเกลื้อนมีลักษณะเป็นผื่นราบ สีขาว เป็นขุย อาจมีหลายสี เช่น สีดำ หรือน้ำตาลแดง โรคนี้หายเองได้แม้ไม่รักษา แต่อาจอยู่ได้นานหลายปี อาจมีอาการเป็นๆ หายๆ มีโอกาสเป็นได้ทุกวัย แต่พบได้บ่อยในช่วงวัยรุ่นและผู้ใหญ่ช่วงวัยประมาณ 20-30 ปี

การรักษา

การรักษาจึงควรเป็นการป้องกันและพยายามกำจัดสาเหตุหรือปัจจัยส่งเสริมการเกิดโรค และควรอธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจว่า หลังจากรักษาแล้วสีผิวจะกลับคืนสู่สภาวะปกติ อาจต้องใช้เวลาานหลายเดือน

สำหรับยาทาขอแนะนำให้ใช้ 20% โซเดียมไทโอซัลเฟต ซึ่งเป็นยาน้ำ ทาง่าย ไม่เหนียวเหนอะหนะตัว แต่ข้อเสียคือ มีกลิ่นคล้ายก๊าซโซเน่า อาจใช้ยาทาซึ่งทำให้เซลล์ผิวหนังชั้นนอกซึ่งมีเชื้อราหลุดออกไป เช่น ซี้ผึ้งวิตฟิลด์ หรือ 40% โพรพิลีนไกลคอลกี้ได้





ภาพที่ 54 แสดงเกลื่อนบริเวณหลัง

ภาพที่ 53 แสดงเกลื่อนบริเวณหน้าอก

ถ้าต้องการให้หายเร็วขึ้น อาจใช้วิธีการรักษาเสริมโดยใช้แชมพูเซลซันฟอกตัวทิ้งไว้ 15-30 นาที หลังจากนั้นล้างออก โดยใช้ทาทั่วตัวเป็นเวลานานาน 1 สัปดาห์ และควรป้องกันโดยทายาเหล่านี้ซ้ำเดือนละ 1-2 ครั้ง ในบางรายถ้าเป็นมากและต้องการให้การรักษาได้ผลรวดเร็วขึ้น แพทย์อาจพิจารณาให้ยารับประทานทั้งรักษาและป้องกัน ซึ่งควรให้แพทย์ผิวหนังเป็นผู้จัดการดูแลนะครับ



เริ่ม



โรคเริ่มเป็นโรคผิวหนังที่พบบ่อยอีกโรคหนึ่ง ซึ่งมีข้อที่น่ารู้สำหรับโรคนี้ในหลายแง่มุมด้วยกัน

สาเหตุ

โรคเริ่มมีสาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัสที่มีชื่อว่า "เฮอร์ปีส์ซิมเพล็กซ์" (HSV-Herpes simplex virus) ไวรัสตัวนี้ทำให้เกิดโรคทั้งที่ผิวหนังและเยื่อเมือก การติดเชื้อครั้งแรกจะเกิดผื่นที่รุนแรง และกินระยะเวลานาน 2-3 สัปดาห์ มักมีอาการอื่นร่วม เช่น มีต่อมน้ำเหลืองบริเวณใกล้เคียงโต แต่ถ้ามีการติดเชื้อครั้งต่อไป จะมีอาการสั้นลง และพบผื่นช่วงสั้นเพียง 1-2 สัปดาห์ โดยไม่มีอาการรุนแรง ต่อมน้ำเหลืองอาจจะไม่โต

อาการ

โรคนี้หลังจากติดเชื้อจะมีระยะฟักตัว 1-2 สัปดาห์ สามารถติดต่อไปยังทารกโดยได้รับเชื้อไวรัสจากช่องคลอดของมารดาช่วงระหว่างเวลาใกล้คลอด โรคเริ่มโดยปกติมักพบบริเวณเยื่อเมือกภายในช่องปาก เหงือก ลิ้น เพดาน ซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารไม่ได้ บางรายอาจเกิดบริเวณอวัยวะเพศ

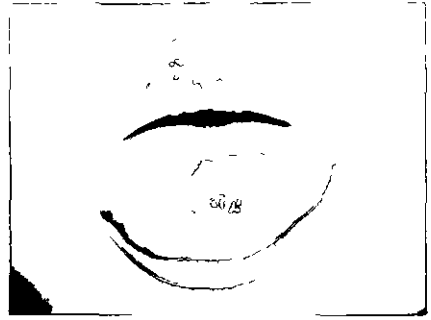
ลักษณะของเริ่มเป็นตุ่มน้ำใส และจะแตกเป็นแผลเล็ก ๆ ภายใน 2-4 วัน บางรายแผลอาจคงอยู่นาน 2 สัปดาห์ ผิวหนังที่มีบาดแผลสามารถรับเชื้อนี้ได้ เช่น ทันตแพทย์อาจติดเชื้อเริ่มบริเวณนิ้วมือ มือ ซึ่งมีลักษณะเป็นตุ่มน้ำใสเป็นกลุ่ม ๆ เช่นกัน

การติดเชื้อเริ่มมักถูกกระตุ้นจากแสงแดด การมีไข้ ความเครียด รอยถลอก รอยขีดข่วนบริเวณผิวหนัง และในช่วงเวลาที่มีประจำเดือน ในรายติดเชื้อซ้ำพบว่าแผลจะตก





ภาพที่ 55 แสดงเริ่มบริเวณมุมปาก



ภาพที่ 56 แสดงเริ่มบริเวณริมฝีปากและลิ้น

สะเกิดค่อนข้างเร็วภายใน 4 วัน และแผลมักจะแห้งหมดภายใน 10 วัน การติดเชื้อซ้ำอาจเกิดได้ประมาณ 1-4 ครั้งต่อปี ในรายที่ผู้ป่วยเป็นโรคเอดส์พบว่าจะมีอาการของโรคเริ่ม ซึ่งเป็นบ่อยและมีอาการรุนแรง ดังนั้น ในรายที่สงสัยแพทย์อาจจะทำการตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อเอชไอวีร่วมด้วย

การติดต่อ

เริ่มเป็นโรคที่ติดต่อย่าง แต่มิประมาณร้อยละ 10 ของผู้ที่ได้รับเชื้อเท่านั้นที่จะเกิดอาการ ในรายที่มีอาการเป็น ๆ หาย ๆ เชื่อว่าเชื้อไวรัสต้นเหตุยังคงฝังตัวอยู่ในร่างกาย โดยมักจะหลบซ่อนอยู่ตามเซลล์ประสาท เมื่อร่างกายมีอาการอ่อนแอ เช่น เกิดความเครียด หรือมีอาการเจ็บป่วย ไวรัสเหล่านี้จะเคลื่อนตัวออกมากระตุ้นให้เกิดผื่นอักเสบขึ้นได้

ในรายที่มีร่างกายอ่อนแอจากการเจ็บป่วยเรื้อรัง ได้รับความรักษาโรคมะเร็ง คอร์ติโคสเตียรอยด์ หรือโรคเอดส์ จะพบผื่นที่รุนแรงซึ่งสามารถก่ออันตรายให้กับผู้ป่วยจนเสียชีวิตได้ วิธีการติดต่อนั้นถ่ายทอดได้โดยการสัมผัสใกล้ชิดกัน เช่น ระหว่างคนในครอบครัว เพื่อน โดยการถูกเนื้อต้องตัว จูบ การรับประทานอาหาร หรือการใช้ผ้าเช็ดตัวร่วมกัน

การวินิจฉัย

เนื่องจากลักษณะอาการค่อนข้างเด่นชัด จึงไม่จำเป็นต้องอาศัยการตรวจเพิ่มเติมทางห้องปฏิบัติการ แต่ในรายที่แสดงอาการไม่เด่นชัด แพทย์อาจจะขูดรอยแผลเพื่อย้อมเชื้อ เพาะเชื้อ หรือตรวจเลือดตรวจระดับภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัส


การรักษา

สำหรับการรักษายังไม่มีวัคซีนป้องกันโรค แต่มียารักษาซึ่งได้ผลดีมาก คือ อะไซโคลเวียร์ (acyclovir) ซึ่งเป็นยาฆ่าไวรัสที่ได้ผลดี โดยรับประทานประมาณครั้งละ 5-10 วัน ยานี้จะลดระยะเวลาของการแพร่เชื้อไวรัสจาก 9 วัน เหลือเพียง 2 วัน ลดอาการปวดจาก 7 วันเหลือ 5 วัน และลดระยะเวลาการหายของผื่นจาก 16 วันเหลือ 12 วัน แต่ไม่มีผลป้องกันการกลับเป็นซ้ำ การให้ยาอะไซโคลเวียร์ชนิดทาจะช่วยทำให้ผื่นหายเร็วขึ้น นอกจากนี้อาจมีการรักษาเสริม เช่น การให้น้ำยาประคบพวก 3% โบริก 4% ซิงค์ซัลเฟต ร่วมด้วย วิธีเหล่านี้จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายขึ้น และแผลแห้งเร็วขึ้น

ในรายที่เริ่มมีผื่น โดยเฉพาะรายที่กลับเป็นซ้ำบ่อย ๆ การรับประทานยาอะไซโคลเวียร์ภายใน 48 ชั่วโมงเมื่อเริ่มมีอาการโดยการวินิจฉัยของผู้ป่วยและรับประทานยาด้วยตนเองจะได้ผลดี และเกิดผื่นใหม่น้อยมากเพียงร้อยละ 7 เปรียบเทียบกับการมารอบพบแพทย์แล้วค่อยรับประทานยาซึ่งจะเกิดผื่นใหม่ถึงร้อยละ 16 ดังนั้นการรู้ตัวล่วงหน้าและรับประทานยาเองจะได้ผลดี แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ได้มีผลต่อการกลับเป็นซ้ำนะครับ และในรายที่กลับเป็นซ้ำและเป็นบ่อยมากอาจต้องรับประทานยาทุกวัน เช้า-เย็น ซึ่งจะลดอัตราการกลับเป็นซ้ำลงจาก 12 ครั้งต่อปี เหลือ 1 ครั้งต่อปี

สำหรับยา acyclovir นี้พบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะทนยาได้ดี และเกิดผลข้างเคียงน้อย จึงเป็นที่นิยมใช้ ดังนั้นถ้าท่านเริ่มมีอาการปวดแสบปวดร้อน แสดงว่าโรคเริ่มมีการกำเริบ และอาจมีการแพร่เชื้อได้ จึงควรทำการป้องกันไม่ให้สัมผัสกับผู้อื่น เช่น แยกของใช้ส่วนตัว งดการมีเพศสัมพันธ์เมื่อเกิดแผลบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์

โปรดระลึกไว้เสมอว่า เริ่มเป็นโรคติดต่ออันตรายมากโรคหนึ่ง โรคนี้ถ้าติดต่อไปยังเด็กอ่อนซึ่งเป็นลูกรักของท่าน เด็กอาจมีสมองพิการ ปัญญาอ่อน และถึงแก่ชีวิตได้

เห็นไหมครับว่าเริ่มเป็นโรคซึ่งก่อให้เกิดความสูญเสียค่อนข้างมาก ทุกท่านควรคิดหาทางป้องกันโรคนี้ และเมื่อเกิดแล้วก็ต้องหาทางป้องกันอย่าให้โรคมีการแพร่กระจายไปยังผู้ใกล้ชิด เช่น เมื่อเกิดเริ่มบริเวณริมฝีปาก พยายามอย่าเช็ดหน้า เช็ดแผลด้วยผ้าเช็ดหน้าหรือผ้าเช็ดตัว เพราะเชื้ออาจจะแพร่ไปสู่บริเวณอื่นของร่างกาย ถ้าจำเป็นควรใช้กระดาษเช็ดหน้าและหรือช้อนแล้วทิ้งไป หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณตาและการสัมผัสกับผู้อื่น เช่น การจูบ และพยายามไม่ใช้ของร่วมกับผู้อื่นในการดื่มหรือรับประทาน ถ้ายังสงสัยเกี่ยวกับวิธีการป้องกัน ปรึกษาแพทย์โรคผิวหนังนะครับ ท่านจะได้รับคำตอบที่ดีที่สุด 

งูสวัด



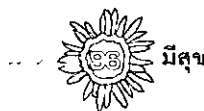
งูสวัด (herpes zoster) เป็นโรคซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสตัวเดียวกับอีสุกอีใส แต่ว่าถ้าเป็นครั้งแรกจะเกิดเป็นอีสุกอีใส หลังจากนั้นเชื้อจะไซฝังตัวอยู่บริเวณปมประสาท โดยอยู่อย่างสงบ แต่เมื่อใดก็ตามที่ร่างกายมีภูมิต้านทานต่ำ เช่น ได้รับความกดภูมิต้านทาน เป็นโรคมะเร็ง หรือถูกกระทบกระเทือนบริเวณนั้น ไวรัสจะเริ่มแบ่งตัวอย่างรวดเร็วจนทำให้เกิดเป็นตุ่มน้ำใสเรียงตามแนวเส้นประสาท โดยมักเป็นข้างเดียว ร่วมกับมีอาการปวดแสบปวดร้อน

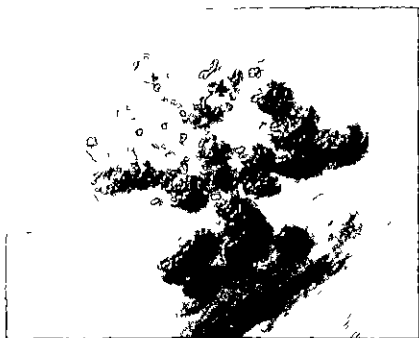
ในกรณีที่มีอายุมากหรือผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอชไอวี (HIV) พบว่าอาการงูสวัดจะรุนแรง ถ้าสงสัยอย่าลืมนำไปเจาะเลือดตรวจ ครึ่ง งูสวัดเป็นโรคที่พบบ่อย บางวันผู้เขียนสามารถพบผู้ป่วยจำนวนหลายรายเลยทีเดียว

อาการ

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า โรคนี้เป็นไวรัสตัวเดียวกับอีสุกอีใส แต่พบว่าคนที่ เป็นอีสุกอีใสแล้วจะเป็นงูสวัดเพียงร้อยละ 1-2 เท่านั้น สำหรับอาการของงูสวัดมักเป็นอยู่นาน 2-4 สัปดาห์ และเมื่อมีอาการควรรีบไปพบแพทย์ อย่ารักษาเองนะครับ ผู้เขียนเคยพบคนไข้เป็นจำนวนมากชอบรักษางูสวัดด้วยตนเอง โดยเอาสมุนไพรพอกบริเวณที่เป็น ทำให้หลายรายมีอาการติดเชื้อและส่งกลิ่นเหม็นอย่างรุนแรง และถ้าไม่ทำการรักษาอย่างถูกต้อง จะทำให้มีอาการปวดรุนแรงมาก โดยเฉพาะผู้สูงอายุ และพบว่าผู้เป็นโรคเอดส์จะพบอาการผื่นผิวหนังของงูสวัดค่อนข้างรุนแรงและปวดอย่างมากเช่นกัน

พบว่าอาการปวดบริเวณเส้นประสาทสามารถพบเป็นอาการแทรกซ้อนได้บ่อยที่สุด โดยมีอาการปวดนานเป็นเดือน บางรายปวดนานเป็นปี โดยพบว่าผลแทรกซ้อน





ภาพที่ 57 แสดงตุ่มน้ำใสภายในมีเลือดออกในผู้ป่วยงูสวัด



ภาพที่ 58 แสดงผื่นของงูสวัดซึ่งมักเป็นตามแขนงของเส้นประสาท

เหล่านี้จะพบมากขึ้นในผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง เเปอร์เซ็นต์ของอาการปวดเส้นประสาทสามารถคำนวณได้จากอายุ แล้วลบด้วย 10 จึงออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ของอาการปวดภายหลังจากที่หายจากงูสวัดแล้ว


ตัวอย่างเช่น อายุ 70 ปี จะมีโอกาสปวดเส้นประสาทหลังจากหายจากอาการงูสวัดถึงร้อยละ 60 นอกจากนั้นอาจพบอาการติดเชื้อแบคทีเรียซ้ำซ้อน ซึ่งเมื่อแผลหายแล้วมักเกิดเป็นแผลเป็น ถ้าเกิดบริเวณตาสามารถทำให้ตาอักเสบหรือเกิดแผลบริเวณแก้วตาได้ และในรายที่เป็นรุนแรงมากจะมีการแพร่กระจายของงูสวัด โดยมีการกระจายสู่สมองและอวัยวะภายในระบบอื่น ๆ ของร่างกาย

การรักษา

แพทย์มักจะรักษาตามอาการ เช่น ใช้น้ำยาบอริก 3% ประคบ รับประทานยาแก้ปวด ยาปฏิชีวนะ และยาฆ่าเชื้อไวรัสที่ชื่อ 'อะไซโคลเวียร์ (acyclovir)' ซึ่งแพทย์จะให้ในผู้ป่วยที่ติดเชื้อรุนแรง เป็นมาก และพวกที่ลุกลามเข้าสู่บริเวณหน้าตา หรือผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง แต่ปัจจุบันนี้แม้ว่าอาการจะเป็นไม่มากก็นิยมให้ยาตัวนี้ โดยเฉพาะในระยะเริ่มแรกของโรค เพราะเชื่อว่าสามารถจะป้องกันอาการปวดเส้นประสาทหลังจากงูสวัดหายแล้ว และเมื่อรับประทานยานี้ควรดื่มน้ำตามมาก ๆ และบางครั้งอาจต้องให้สตีรอยด์ร่วมในรายที่มีอาการปวดอย่างมาก

อาการปวดที่เกิดขึ้นหลังจากที่ป่วยเป็นงูสวัด แพทย์อาจให้ยาแก้ปวด ยานอน

หลัก ยาดำเนินการเข็มเคঁร่า โดยจะรักษาตามอาการ บางรายที่ยังปวดมากอาจต้องฉีดยาสาร
สตีรอยด์เข้าไปยังบริเวณที่ปวด สำหรับสมุนไพโรไทยที่นิยมใช้คือเสลดพังพอน ซึ่งเชื่อว่า
สามารถใช้ลดอาการของงูสวัดได้ในบางราย

ท่านผู้อ่านเห็นไหมครับว่าโรคนี้วินิจฉัยได้ไม่ยาก เพราะว่าส่วนใหญ่คนไข้มักจะ
บอกถูกว่าเขาสงสัยจะเป็นงูสวัด ซึ่งถ้าเป็นควรรีบไปพบแพทย์ดีกว่า ไม่เช่นนั้นผลแทรกซ้อน
ที่เกิดขึ้นจากอาการปวดจะคงอยู่กับเราไปอีกนาน ส่งผลให้สุขภาพจิตเสีย บางรายเกิดอาการ
เข็มเคঁร่า ซึ่งไม่คุ้มค่าเลยนะครับ 



เหา



๕๕ > ผู้ที่เป็นเหามักมาด้วยอาการคันบริเวณหนังศีรษะ แต่อาจพบที่บริเวณอื่นได้ เช่น เครา ห้ายทอย ขมับ พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เนื่องจากผู้หญิงมีผมยาว

เหาเป็นโรคที่มีการแพร่ระบาดในกลุ่มที่มีสุขลักษณะและอนามัยส่วนบุคคลไม่ดี บางรายอาจพบมีอาการติดเชื้อแบคทีเรียซ้ำเติมที่ผิวหนัง ต่อมน้ำเหลืองข้างคอโต เมื่อตรวจดูบริเวณเส้นผมจะพบไข่เหาเกาะที่ตัวเส้นผมซึ่งต้องแยกจากรังแค โดยไข่เหาจะเลื่อนไปตามเส้นผมไม่ได้ จะเกาะติดแน่น ซึ่งต่างกับรังแค

เมื่อแน่ใจว่าเป็นเหาก็ต้องรักษาโดยการใช้น้ำหรือยา ทุริตัวเหาและไข่เหาให้หลุดออก



ภาพที่ 59 แสดงไข่เหาบนเส้นผม



ภาพที่ 60 ภาพจากจุลทรรศน์อิเล็กตรอนแสดงเหาเพศผู้






ภาพที่ 61 ภาพจุลทรรศน์อิเล็กตรอนแสดงไซเทา
ซึ่งเกาะติดอยู่บริเวณเส้นผม

และใช้ยากำจัดเหา ที่หาง่ายคือ คีดีที (ODT) ฉีดพ่น อาจต้องให้ซ้ำใน 7 วันต่อมา

นอกจากนั้นควรให้การรักษาทุกคนที่ติดโรค สำหรับเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม และ
ของใช้ควรทำความสะอาดโดยการต้มด้วยน้ำร้อนนาน 30 นาทีเพื่อฆ่าเหา

เหาบางชนิดอาจเกิดบริเวณลำตัวได้ พบในคนที่ไม่อาบน้ำเป็นเวลานาน ๆ เช่น
พวกคนจรจัด คนเร่ร่อน พวกนี้ให้การรักษาเหมือนเหาที่บริเวณศีรษะ แต่ต้องขจัดเหาตาม
เสื้อผ้าโดยการต้มทำความสะอาดด้วยน้ำร้อนนาน 30 นาทีร่วมด้วยเช่นกันนะคะ 

หิด



หิด (scabies) เป็นโรคติดต่อทางผิวหนังชนิดหนึ่งซึ่งทำให้เกิดอาการคันอย่างมาก อาการคันค่อนข้างทรมาณ บางคนคันนานนับปีโดยหาสาเหตุไม่พบ นึกว่าเป็นโรคผิวหนังอักเสบจากภูมิแพ้สัมผัส หรือแพ้สารเคมี แต่ที่แท้เป็นหิดนั่นเอง

หิดจะฝังตัวอยู่ในอุโมงค์บริเวณผิวหนังชั้นบน ตัวเมียจะยาวกว่าตัวผู้ ตัวอ้วนมี 3 ขา เมื่อโตเต็มทีจะมี 4 ขา ตัวเมียผสมพันธุ์แล้วจะขุดผิวหนังลงไปสร้างอุโมงค์เพื่อใช้วางไข่ซึ่งจะฟักเป็นตัวอ่อนภายใน 1 สัปดาห์ และกลายเป็นตัวแก่ในระยะเวลาต่อมา อุโมงค์ที่ตัวหิดสร้างมีความยาว 5-15 มม. โดยสามารถเห็นเป็นรอยนูนคดเคี้ยวคล้ายเส้นด้ายที่บริเวณผิวหนัง

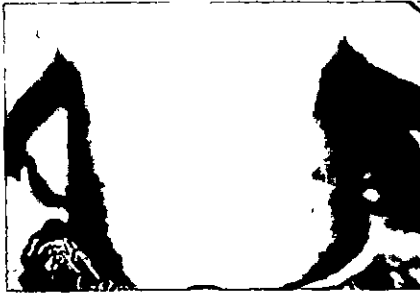
หิดเป็นโรคติดต่อทางการสัมผัสจากคนไปสู่คน มักพบในสถานที่แออัด สถานเลี้ยงเด็กกำพร้า อาการจะคันมากตอนกลางคืน ซึ่งไม่มีใครทราบว่าทำไมจึงคันเวลากลาง



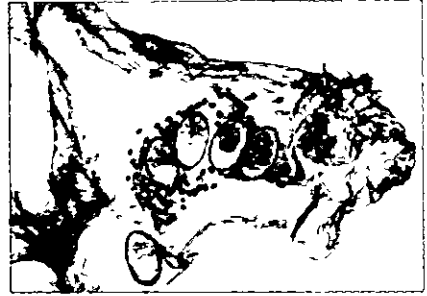
ภาพที่ 62 แสดงลักษณะอาการคัน เกาเป็นตุ่ม
นูนแดงในโรคหิด



ภาพที่ 63 แสดงตุ่มนูนและคันในโรคหิด



ภาพที่ 64 แสดงผื่นคันอย่างมากบริเวณลำตัว



ภาพที่ 65 แสดงไซและตัวอ่อนของหิด

คิน มักเป็นตามบริเวณง่ามนิ้วมือนิ้วเท้า ใต้รักแร้ ขาหนีบ สะตือ อวัยวะเพศ บางครั้งถ้าสงสัยให้ลองแยกง่ามนิ้วมือดู อาจพบตุ่มน้ำใส ๆ แทรกอยู่ได้

บางรายอาจพบมีการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ซึ่งเมื่อวินิจฉัยได้ควรจะรับรักษาโดยใช้ยาทาฆ่าหิด เช่น เบนซิล เบนโซเอท (benzyl benzoate) ในผู้ใหญ่ใช้ 25% เด็กใช้ 12.5% หรือจากคูติน (Jacutin) โดยทาทิ้งไว้ 24 ชั่วโมง แล้วล้างออกวันรุ่งขึ้น อาจต้องทำซ้ำสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ประมาณ 2-3 สัปดาห์ติดต่อกัน เพื่อฆ่าไซของหิดที่ยังหลงเหลืออยู่ไม่ให้ฟักเป็นตัวมาทำอันตรายได้อีก

การรักษาส่วนใหญ่มักจะได้ผลดี ยาอื่นที่นิยม เช่น Eurax ซึ่งมักนิยมให้ใช้ในเด็กเพราะว่าไม่ค่อยมีผลข้างเคียง การรักษาอื่นซึ่งมีความสำคัญคือ เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มควรทำความสะอาดโดยผ่านความร้อนอย่างน้อย 50° ซ เป็นเวลา 20-30 นาทีก่อนซัก หรือใช้วิธีต้มเสื้อผ้าในน้ำเดือดอย่างน้อยประมาณ 10-20 นาทีก็ได้เช่นกัน

ในปัจจุบันพบว่ามีการแพร่กระจายของเอดส์อย่างกว้างขวาง คนที่เป็นเอดส์จะมีอาการติดเชื้อรุนแรง แต่ไม่พบว่าหิดเป็นพาหะนำเชื้อเอดส์ไปสู่ผู้ป่วยคนอื่น และโปรดอย่าลืมว่าการรักษาให้ได้ผลดีต้องรักษาคนในครอบครัวร่วมด้วย และเสื้อผ้าควรต้องซักตากแดดเพื่อกำจัดตัวหิดที่ติดออกให้หมด ดังนั้นถ้าสงสัยว่าเป็นโรคหิดควรไปให้แพทย์ผิวหนังตรวจดูเพื่อการรักษาที่ถูกต้องนะครับ

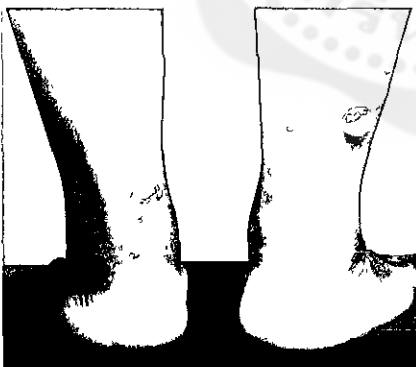


หมัด

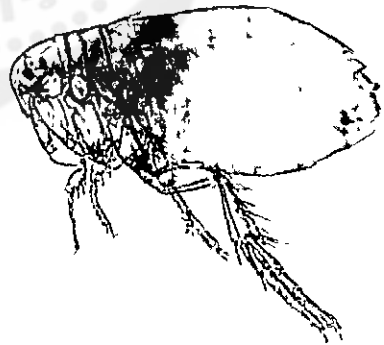


☞ ไข่หมัด (pulicosis) เป็นแมลงชนิดหนึ่ง ซึ่งชอบกินเลือดของสัตว์เลือดอุ่น เช่น สุนัข แมว มนุษย์ เป็นอาหาร สามารถดูดเลือดได้โดยสอดใส่แผ่นล่างของช่องปากและเขา ซึ่งมีลักษณะเหมือนกรรไกรเข้าไปในบริเวณผิวหนัง โดยอาจจะกินลึกไปถึงบริเวณหนังแท้ และทำให้เกิดอาการอักเสบของผิวหนัง เนื่องจากว่ามันจะมีการปล่อยสารออกมา ทำให้เกิดผื่นผิวหนังอักเสบได้

ผู้เขียนเคยไปอยู่ตามต่างจังหวัดและไปนอนเต็นท์ กลับมามีอาการเป็นตุ่มแดงคัน โดยหาสาเหตุไม่ได้ บางครั้งพบมีผื่นลมพิษเกิดร่วมด้วย ได้ทายาหลายชนิดก็ไม่หาย พยายามหาสาเหตุต่าง ๆ ก็ไม่พบ ทั้งที่บ้านก็ไม่เลี้ยงสัตว์ โชคดีที่ผู้เขียนไปพบหมัดฝังตัวอยู่บริเวณสะดือเลยดึงออกมา หลังจากนั้นอาการทุกอย่างหายเป็นปลิดทิ้ง ซึ่งน่าจะเป็น



ภาพที่ 66 แสดงคู้มน้ำใส ผื่นผิวหนังจากการอักเสบติดเชื้อ และสะเก็ดแห้งกรังเนื่องจากหมัด



ภาพที่ 67 แสดงภาพตัวหมัด

หมัดแมว หรือหมัดสุนัข ซึ่งบังเอิญมากัดผู้เขียนเข้า

สำหรับตุ่มแดงและลมพิษนั้น ก็เป็นผลที่เกิดจากหมัดมันกัดนั้นแหละครับ พวกนี้ บางครั้งจะมีอาการคันมาก เกาจนดลอก บางครั้งอาจมีน้ำเหลือง และมีการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนได้

เมื่อหายแล้วตุ่มเหล่านี้มักเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลภายใน 2-3 สัปดาห์ และจะหายไปภายใน 3-6 เดือน ดังนั้นวิธีการป้องกันคือต้องรักษาความสะอาดของตัวเราและสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ไม่ว่าจะเป็นสัตว์เลี้ยง ที่พักอาศัย โรงแรมตามต่างจังหวัดที่ไปพัก ผู้เขียนเคยพบตัวหมัดและไร้อยู่บนเตียงของโรงแรมเต็มไปหมด ซึ่งต้องระวังนะครับ ถ้าเป็นที่บ้านเราก็ควรจะพ่นยาฆ่าแมลงเพื่อฆ่ามันเสีย และเมื่อถูกกัดแล้วก็ต้องทายาพวกสเตียรอยด์ ถ้าคันมากอาจต้องรับประทานยาแก้คัน ยาแก้แพ้ หรือยาฆ่าเชื้อแบคทีเรียร่วม ถ้ายังไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์ผิวหนังนะครับ



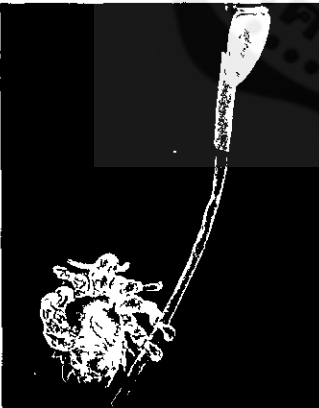
โลน



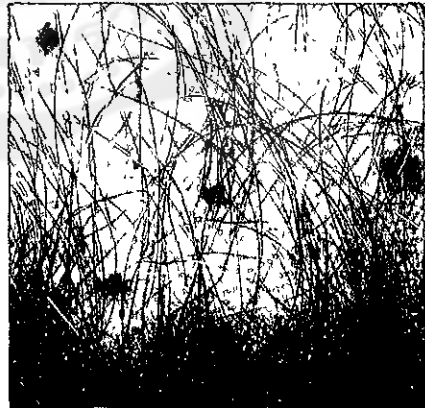
 โลน (pediculosis pubis) ต้องอยู่ในมนุษย์เท่านั้น อยู่นอกร่างกายมนุษย์เมื่อใดจะตายภายใน 1 วัน ติดต่อกันโดยการมีเพศสัมพันธ์ หรือใช้สิ่งของร่วมกัน

สามารถพบโลนได้ที่ขนตามอวัยวะเพศ หรือบริเวณขนของลำตัว ขนคิ้ว ขนตา (ในเด็กเล็ก) ไรผม ผู้ป่วยที่เป็นจะมีอาการคันมากตามตัว บริเวณอวัยวะเพศ และหัวหน่าว ถ้าสงสัยว่าเป็นโลนให้ลองสังเกตดูบริเวณอวัยวะเพศ ท่านจะสามารถพบตัวโลนและไข่โลนได้

วิธีการรักษามีหลายวิธี เช่น ทายาจากคูติน (Jacutin) วันละครั้ง ทิ้งไว้ 12 ชั่วโมง อาจทาซ้ำอีก 7 วันต่อมา และข้อสำคัญคือต้องรักษาความสะอาดของคู่่นอนด้วย เพราะถ้าไม่รักษาจะติดต่อกันวนเวียนไปมา และโปรดอย่าลืมว่าการมีเพศสัมพันธ์กับผู้เป็นโลน 1 ครั้งมีโอกาสติดตัวโลนได้ถึงร้อยละ 95 นะครับ



ภาพที่ 68 แสดงตัวโลนเกาะอยู่บริเวณเส้นขน ส่วนด้านบนสุดแสดงไซซึ่งเกาะติดแน่นกับเส้นผม



ภาพที่ 69 แสดงฝิ่นคั้นและรอยเกาะบริเวณหัวหน่าว

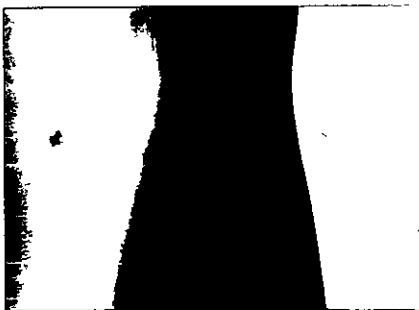
อาการคันจากตัวไร




ประเทศไทยเรามีอากาศร้อนตลอดปี และเวลาอากาศยิ่งร้อนจะพบว่าตัวไรเจริญเติบโตได้ดีมาก ตัวไรมักจะอาศัยอยู่ตามโกดังเก็บของ กระสอบซึ่งบรรจุของแห้งต่าง ๆ เช่น ข้าวเปลือก พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม กระเจี๊ยบแห้ง และมะพร้าวตากแห้ง เมื่อหลุดออกมาจะเกาะอยู่ตามผิวหนัง และกัดที่ผิวเรา ทำให้เกิดอาการเป็นตุ่มแดงและคัน

นอกจากนั้นอาจพบตัวไรตามสัตว์เลี้ยง เช่น นก ไก่ และหนู ซึ่งตัวไรในสัตว์เหล่านี้อาจตกอยู่ตามพื้นบ้าน เมื่อเราไปสัมผัสกับมันจะเกิดอาการคัน หรือเป็นผื่นลมพิษเรื้อรัง

ดังนั้น ตัวไรจึงนับว่าเป็นศัตรูสำคัญกับผิวซึ่งเรามองไม่เห็น และถ้าท่านเกิดอาการโรคผิวหนังแบบลมพิษเรื้อรังโดยหาสาเหตุไม่ได้ นั้นอาจจะเกิดจากการแพ้ตัวไรก็ได้ ซึ่งกว่าจะพบสาเหตุที่แท้จริงก็ยาก เพราะตัวไรเป็นสัตว์ตัวเล็กและยังอาศัยอยู่ในสัตว์เลี้ยง ประเทศไทยเป็นประเทศร้อนมีหนูชุกชุม ทำให้พบตัวไรได้ทั่วไป โดยเฉพาะในหน้าร้อน ตัวไรจะแพร่พันธุ์ได้มากขึ้น



ภาพที่ 70 แสดงอาการตุ่มแดงและคันจากตัวไร

การป้องกันที่ดีที่สุดคือต้องกำจัดตัวไรให้หมดสิ้นไป พยายามทำความสะอาดสัตว์
เลี้ยงและบริเวณที่สัตว์เหล่านี้อาศัยอยู่และกำจัดหนู ซึ่งจะช่วยให้ตัวไรถูกกำจัดไปด้วย
ตัวไรจึงนับเป็นภัยอันตรายที่เราไม่ค่อยได้นึกถึงเท่าไร แต่ถ้าเกิดกับใครก็จะทำให้
คน ๆ นั้นมีความทุกข์พอสมควรเลยทีเดียว 



โรคของหนังศีรษะ



— คุณคงเป็นผู้หนึ่งที่พบกับปัญหาเรื่อง “ผมร่วง” และมีอาการคันบริเวณหนังศีรษะ โดยไม่ทราบสาเหตุว่ามีอะไรทำให้เกิดอาการเช่นนี้ขึ้น พยายามที่จะทายาหรือยาสระผมที่มีการโฆษณาชวนเชื่อว่า “ใช้แล้วหายจากอาการคันอย่างปลิดทิ้งและทำให้ผมหายร่วงได้” แต่ถ้าเกิดผลตรงกันข้ามคือ “ไม่หายคันและผมกลับร่วงมากขึ้น” คุณจะแก้ไขอย่างไร

โรคของหนังศีรษะมีหลายชนิด ที่พบได้บ่อยคือ “รังแค” ซึ่งเป็นขุยที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของผิวหนังและเกิดการหลุดลอกขึ้น พบมากในวัยรุ่น โดยเชื่อว่าเป็นผลจากฮอร์โมนแอนโดรเจนที่มีส่วนสำคัญในการกระตุ้นการทำงานของต่อมไขมัน และเป็นสาเหตุของการเกิดรังแค ซึ่งจะมีอาการมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล และพบว่าถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง รังแคอาจรังควานคุณจนถึงอายุ 50 ปีก็ได้

การรักษาโรคนี้ที่ถูกต้องควรได้รับการตรวจจากแพทย์ทางโรคผิวหนัง และส่วนใหญ่แพทย์จะแนะนำให้ใช้ยาสระผมที่มีส่วนผสมของน้ำมันดิน (coal tar) หรือสารซิงค์ไพริไทออน (zinc pyrithione) รวมทั้งซีลีเนียมซัลไฟด์ (selenium sulphide) และคีโตโคนาโซล (ketoconazole)

บางรายอาจพบอาการอักเสบของผิวหนังบริเวณที่มีไขมันมาก และมีผิวหนังบริเวณหนังศีรษะอักเสบ (seborrheic dermatitis) อาการที่พบคือ มีผื่นแดงบริเวณหนังศีรษะ ข้างจมูก คอ และขา บางรายมีอาการผมมันผิดปกติ อาการเหล่านี้มีลักษณะคล้าย ๆ ผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงิน

แต่ในผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงินจะพบผิวหนังเป็นผื่นสีชมพูหรือแดง แต่ขอบชัดเจนกว่า และมีขุยสีขาว โดยโรคนี้มีสาเหตุจากการตายของเซลล์เร็วขึ้นเป็น 7 เท่าของคนปกติ ทำให้ผิวหนังมีสะเก็ดสีเงินหนาขึ้น พบได้ทุกเพศ ทุกวัย เป็นโรคเรื้อรังรักษาไม่หายขาด




ภาพที่ 71 แสดงสะเก็ดแห้งเป็นแผ่นสีขาวบริเวณ
หนังศีรษะในผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงิน

แต่ไม่ว่าจะเป็นโรคหนังศีรษะอักเสบหรือโรคสะเก็ดเงินที่มีปัญหาเกี่ยวกับหนังศีรษะ แพทย์จะแนะนำให้ใช้ยาสระผมที่ผสมด้วยน้ำมันดิน (coal tar) ร่วมกับการทาด้วยคอร์ติโคสเตียรอยด์

นอกจากโรคดังกล่าวข้างต้น ยังพบโรคที่เกิดจากเชื้อราในกลุ่มคนที่อยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก ๆ เช่น ในวัดที่มีพระภิกษุ-สามเณรพำนักอยู่ โรคนี้จะมีการแพร่กระจายได้ง่าย เพราะอาจใช้ผ้าเช็ดตัว มีดโกนผม โกนหนวด นอนหมอนใบเดียวกัน เป็นต้น จะพบอาการคันที่หนังศีรษะ ผมหร่วง ถ้ามีอาการมาก ๆ อาจมีอาการบวมอักเสบคล้ายฝี การป้องกันดีกว่าการรักษา โดยการหมั่นอาบน้ำ สระผมให้สะอาด และไม่ใช้ของใช้ร่วมกับผู้อื่น แต่ถ้ามีอาการต้องได้รับการตรวจจากแพทย์และทำการรักษา

การสัมผัสกับสารบางชนิดที่บริเวณหนังศีรษะ เช่น ยาย้อมผมที่ใช้สีชนิดถาวรที่เรียกว่าสาร PPD สารฟอกสีผม (ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ และแอมโมเนียเปอร์ซัลเฟต) น้ำยาดัดผมถาวร ยาเหยียดเส้นผมและยากำจัดขน (ไทโอไกลโคลเลต) รวมทั้งน้ำยาเซตผม แอร์โทนิค ครีมย้อมผม และแม้แต่ยาสระผมก็อาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้ โดยจะพบอาการปวดแสบปวดร้อน และพบผื่นแดงบริเวณหนังศีรษะ โดยเฉพาะบริเวณชายผม อาจพบอาการบวมแดงมาก และมีน้ำเหลืองไหลเยิ้มในรายที่มีอาการมาก ๆ ซึ่งควรได้รับการรักษาอย่างเร่งด่วน

ดังนั้น ถ้าสงสัยว่ามีอาการดังกล่าว ควรไปรับการตรวจจากแพทย์เพื่อจะได้ทราบแน่ชัดว่าเป็นโรคอะไร แต่อย่างไรก็ตาม โรคของหนังศีรษะบางโรคเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ เพราะถ้าเป็นแล้วอาจรักษาให้หายขาดได้ยาก ทำให้เกิดความวิตกกังวล มีความทุกข์ทรมาน และบางโรคทำให้เสียบุคลิกภาพ การป้องกันไม่ให้เกิดโรคจึงจำเป็นมากกว่า 

โรคสะเก็ดเงิน



โรคสะเก็ดเงิน ไชโรซิส หรือเรื้อนกวาง (psoriasis) เป็นโรคผิวหนังเรื้อรังซึ่งไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด อาจเกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม พบได้ในชายและหญิงเท่า ๆ กัน พบในวัยผู้ใหญ่มากกว่าวัยเด็ก

ผื่นมักจะเกิดบริเวณหนังศีรษะ แขน ขา ลำตัว ลักษณะผื่นจะเป็นผื่นแดงนูนขอบเขตชัดเจน และมีขุยสีเงินติดแน่น บริเวณเล็บพบความผิดปกติได้ถึงร้อยละ 30 สามารถพบลักษณะเล็บนูนหนา เล็บแยกออกจากพื้นเล็บ เล็บร่อน เล็บเป็นหลุม เนื้อเล็บมีสีเหลือง บางรายพบอาการปวดข้อและข้ออักเสบร่วมด้วยถึงร้อยละ 5

โรคสะเก็ดเงินเป็นโรคที่ไม่ติดต่อ เป็นได้ทุกเชื้อชาติ พบได้ประมาณร้อยละ 1-3 ของประชากรทั้งหมด โรคนี้อาจมีปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมมากระตุ้นให้เกิดโรคได้ เช่น ภาวะบาดเจ็บ การถูกขีดข่วน การติดเชื้อสเตรปโตค็อกคัส ภูมิอากาศ ความเครียด ยาคุมกำเนิด ยาบางชนิด เช่น ลิเทียม ซาลิไซเลต ทั้งหมดสามารถทำให้โรคสะเก็ดเงินกำเริบได้ โรคนี้ อาจจะคันหรือไม่คัน บางรายพบมีผื่นแดงหนาทั่วตัว แต่อาจไม่คัน ในรายที่เป็นรุนแรงอาจพบตุ่มหนองและมีไข้สูงได้ แต่พบน้อย

สำหรับการรักษาโรคสะเก็ดเงินมักใช้ยาทาในกลุ่มน้ำมันดิน กลุ่มสเตียรอยด์ กลุ่มแอนทาลิน ยารับประทาน ได้แก่ เมโทเทรกเซต ยากลุ่มกรดวิตามินเอ ไฮโดรลอร์นีน ร่วมกับการฉายแสงอัลตราไวโอเลตชนิด เอ บี หรือพูวา (PUVA) โดยแพทย์จะเลือกเองว่าจะให้การรักษาวินิจฉัยจะเหมาะสมที่สุด ขณะเดียวกันในรายที่มีความเครียดมาก ๆ อาการของโรคจะดีขึ้นเมื่อผู้ป่วยได้ยานอนหลับ สำหรับผู้ป่วยที่ติดเชื้อแบคทีเรีย เมื่อรักษาอาการติดเชื้อแบคทีเรีย โรคสะเก็ดเงินก็จะดีขึ้นเช่นกัน

ดังนั้นเมื่อป่วยเป็นโรคนี้ควรจะได้รับ การดูแลรักษาจากแพทย์อย่างต่อเนื่อง



ภาพที่ 72 แสดงผื่นแดงบนผิวหนังในโรคสะเก็ดเงิน ภาพที่ 73 แสดงเล็บผิดปกติในโรคสะเก็ดเงิน

ผู้เขียนมีคนไข้โรคสะเก็ดเงินอยู่หลายราย มีอยู่รายหนึ่งซึ่งรักษาค่อนข้างยาก และโรคมักเป็น ๆ หาย ๆ รายนี้เคยมีแฟนหลายคน แต่ไม่สมหวังสักที เพราะว่าเมื่อไรก็ตามที่แฟนสาวของเขาทราบว่าเขาป่วยเป็นโรคสะเก็ดเงินก็จะรังเกียจ และหนีหายไปไหนที่สุด จนคนล่าสุดแฟนคนสุดท้ายเขามาหาผม และถามผมว่าโรคนี้จะติดต่อหรือไม่ ผมก็อธิบายให้เขาฟังอย่างแจ่มชัด ในที่สุดเธอก็เลยยอมแต่งงานด้วย และไม่มี ความรังเกียจต่อคนไข้ของผม รายนี้แต่ประการใด และปัจจุบันทั้งคู่ก็ยังใช้ชีวิตกันอย่างมีความสุข และมีบุตรชายตัวเล็ก ๆ 2 คน ซึ่งแข็งแรงสมบูรณ์ทุกประการ



ผิวหนังอักเสบของต่อมไขมัน



ผิวหนังอักเสบของต่อมไขมัน (seborrheic dermatitis) หรือ “เซ็บเดิม” เป็นโรคผิวหนังที่พบบ่อยมาก โรคนี้มีการอักเสบของผิวหนังบริเวณที่มีต่อมไขมันมาก 4 แห่งคือหนังศีรษะ ใบหน้า หน้าอก และแผ่นหลัง โดยพบว่าบริเวณหนังศีรษะจะมีลักษณะเป็นขุยที่เรียกว่า ‘รังแค’ ส่วนบริเวณหน้า (บริเวณ T-zone) บริเวณหน้าอกโดยเฉพาะรูขุมขน V และบริเวณแผ่นหลัง บริเวณดังกล่าวจะมีลักษณะเป็นผื่นแดง เป็นมัน และมีสะเก็ดขาวๆ ปกคลุมอยู่ อาจพบอาการอักเสบบริเวณเหนือคิ้ว หน้าผาก หนังกา แนวไรผม ข้างจมูก รูขุมขนเร้า หนอง หัวหน่าว ขาหนีบ รักแร้ ได้รายนาม รอบสะดือ อวัยวะเพศ เป็นต้น

ลักษณะของโรค

1 ส่วนใหญ่เป็นกับผู้ป่วยที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป สำหรับเด็กทารกแรกคลอดสามารถพบโรคนี้ในช่วง 2 เดือนแรกหลังคลอด โดยสามารถพบสะเก็ดหนาสีเหลือง เป็นมัน ติดแน่นเป็นแผ่น เชื่อว่าการที่เกิดโรคนี้ในทารกเกิดจากฮอร์โมนจากแม่ที่ถ่ายทอดไปยังลูก ฮอร์โมนตัวนี้จะกระตุ้นต่อมไขมันในผิวหนังที่หนังศีรษะให้ผลิตซีบัม ทำให้หนังศีรษะและเส้นผมเป็นมันเยิ้ม แต่หลังจากนั้นอิทธิพลของฮอร์โมนจะเริ่มหมดไป และจะเริ่มพบอาการของ ‘เซ็บเดิม’ อีกในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเริ่มมีการผลิตฮอร์โมนเพศที่ไปกระตุ้นต่อมไขมันให้มีขนาดโตขึ้นและหลั่งไขมันออกมามากขึ้น

2 อาการที่เป็นจะเป็นๆ หายๆ มักจะสัมพันธ์กับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงผื่นจะกำเริบได้ทุกขณะ โดยเฉพาะหน้าหนาว ผื่นจะคัน แต่บางครั้งก็อาจจะไม่คัน

3 อาการผู้ป่วยบางรายจะสัมพันธ์กับโรคทางระบบประสาทบางชนิด และผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอชไอวี (HIV) จะทำให้โรคนี้เป็นรุนแรงมากขึ้น



ภาพที่ 74 แสดงผื่นแดงเป็นขุยคันบริเวณหนังศีรษะและบริเวณหู



ภาพที่ 75 แสดงผื่นแดงเป็นขุยคันบริเวณข้างจมูกและหัวคิ้วไทรอคเซียเดิม

4 อาจพบลักษณะผิวหนังร่วมกับรูขุมขนโต แต่จริง ๆ แล้วบริเวณที่ผิวหนังแห้งคือบริเวณที่มีการอักเสบแดง มีขุยและคัน ทำให้เข้าใจผิดว่าเป็นผิวหนังผลม

สาเหตุของโรค


ไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด แต่แพทย์เชื่อว่าปัจจัยต่าง ๆ มีผลต่อการเกิด 'เซ็บเดิม' คือ ความไม่สมดุลของฮอร์โมนในร่างกาย การถ่ายทอดทางพันธุกรรม การรับประทาน อาหารไม่ถูกสัดส่วน ความเครียด แต่บางรายอาจเกิดจากการติดเชื้อราบางชนิด เช่น เชื้อฟิโทโรสปอร์รัม

ข้อควรปฏิบัติของผู้ที่มีอาการผิวหนังอักเสบของต่อมไขมัน

- 1 ทำความสะอาดบริเวณผิวหนังที่เป็นด้วยสบู่อ่อน
- 2 อย่าเครียด ควรเข้าใจลักษณะของโรคว่าเป็น ๆ หาย ๆ
- 3 แชมพูที่ใช้ในการรักษาควรทำความสะอาดทั่วทั้งศีรษะ และปล่อยทิ้งไว้นาน 5-7 นาที
- 4 พักผ่อนให้เพียงพอ

5. พยายามลดน้ำหนัก

6 หลีกเลี่ยงการใช้ครีมและเครื่องสำอางที่มันมากเกินไป

โรค 'เฮ็บเด็ม' ในบางรายที่เป็นไม่รุนแรง เช่น แคคันคีระะ ให้ใช้แชมพูรักษารังแค
อาการก็จะดีขึ้น แต่ถ้ามีผื่นหลายแห่งและคันมากอาจต้องพบแพทย์ เพื่อแพทย์จะได้สั่งยาที่
เหมาะสมต่อตัวท่าน ยาที่แพทย์ใช้มักเป็นยาฆ่าเชื้อยีสต์ หรือสตีรอยด์ครีม 



กลากน้ำนม



กลากน้ำนมไม่ใช่โรคกลากและเกลื้อนซึ่งเกิดจากเชื้อรา และก็ไม่ใช่โรคต่างชาวด้วย โรคนี้มีชื่อภาษาอังกฤษว่า 'Pityriasis alba'

สาเหตุ

โรคนี้พบได้บ่อยในประเทศไทย ซึ่งสาเหตุจริง ๆ ยังไม่ทราบ เชื่อว่าอาจมีส่วนเกี่ยวกับโรคภูมิแพ้ซึ่งทำให้ผิวแห้ง โดยทั่วไปภาวะผิวแห้งจะทำให้เกิดโรคนี้ได้บ่อย เข้าใจว่ารอยขาวเกิดขึ้นจากช่องว่างระหว่างเซลล์บริเวณนั้นมีอาการบวม ทำให้เซลล์สร้างสีเมลานินไฮโดรลิ่งผ่านเมลานินจากชั้นล่างไปชั้นนอกสุดไม่สะดวก ประกอบกับแสงแดดส่งผลให้



ภาพที่ 76 แสดงผื่นขาวเป็นขุย ขอบไม่ชัด กระจายบริเวณแผ่นหลัง



ภาพที่ 77 แสดงกลากน้ำนมบริเวณแก้มทั้ง 2 ข้าง

ผิวหนังรอบผื่นมีสีเข้มจึงทำให้เห็นรอยขาวเด่นชัดเจนมากขึ้น

มักพบในคนที่ถูกแดด เช่น เด็กที่ชอบเล่นน้ำ นักกีฬากลางแจ้ง นักกอล์ฟ พบในคนผิวดำและผิวคล้ำมากกว่าคนผิวขาว พบได้ทั้งหญิงและชาย มักพบในเด็กและวัยรุ่น โดยเฉพาะในช่วงอากาศร้อนซึ่งคนชอบไปเที่ยวทะเล ดำน้ำ เล่นกีฬา และตากแดด ทั้งหมดจะส่งผลทำให้ผื่นขาวเหล่านี้เห็นชัดเจนยิ่งขึ้น

➤ อาการ

รอยต่างเหล่านี้มีลักษณะเหมือนเหรียญสลึง เหรียญบาทขนาดเล็ก อาจมีวงเดียวหรือหลายวง สีของรอยต่างจะจางกว่าผิวหนังบริเวณใกล้เคียง พบว่ามีขุยละเอียด ไม่เจ็บ ไม่คัน ไม่ชา และผิวโดยทั่วไปค่อนข้างแห้ง ผื่นเป็นได้ทั้งบริเวณหน้าผาก โหนกแก้ม รอบดวงตา รอบปาก ลำคอ ลำตัว หลัง แขน และขา

➤ การป้องกัน-รักษา

โรคนี้การป้องกันเป็นสิ่งสำคัญ ควรใช้ยากันแดดทุกครั้งเมื่อต้องถูกแดดและอาจต้องทาทุก 2 ชั่วโมงเมื่อลงไปเล่นน้ำ สำหรับการรักษา ให้ใช้ยาทาพวกสเตียรอยด์ขนาดความเข้มข้นต่ำ ร่วมกับการใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์ทาบำรุงเพื่อไม่ให้ผิวหนังแห้ง

เห็นไหมครับว่า แสงแดดนอกจากทำให้ผื่น กระ-ก้ำเร็วมากขึ้น ทำให้เกิดรอยย่น รอยตีนกา มะเร็งผิวหนัง และโรคอื่น ๆ แล้ว ยังเกิดโรคกลากน้านมได้อีกด้วยนะครับ ดังนั้นการหลีกเลี่ยงแสงแดดจึงเป็นสิ่งที่ดีและจำเป็นครับ



ลมพิษ



ลมพิษเป็นโรคผิวหนังซึ่งทุกท่านรู้จักกันดี ผมเชื่อว่าทุกคนคงเคยเป็นลมพิษอย่างน้อย 1-2 ครั้งในชีวิต บางคนอาจเป็นมากกว่านั้น คือเป็นทุกวัน รับประทานยาเท่าไร ป้องกันและหาสาเหตุอย่างไรก็ไม่พบ ซึ่งอาการคันที่เกิดจากลมพิษก่อความรำคาญให้หลาย ๆ ท่านเป็นอันมาก

อาการ

ลักษณะของลมพิษจะเป็นผื่นนูน แดง เมื่อหายจากผื่นลมพิษแล้วผิวจะกลับเป็นเนื้อปกติ และควรจะหายไปภายใน 24 ชั่วโมง แต่ถ้าผื่นลมพิษมีอาการมากกว่านั้นคือเป็นแต่ละครั้งกินเวลานานกว่า 24 ชั่วโมง และเวลาหายไม่กลับเป็นสิวปกติ หรือมีผื่นดำเกิดขึ้น ควรรีบปรึกษาแพทย์เพราะว่าอาจไม่ใช่ผื่นลมพิษธรรมดา

สาเหตุ

ลมพิษมีขนาดต่าง ๆ กัน บางรายผื่นมีขนาดเล็ก บางรายผื่นมีขนาดใหญ่ สาเหตุเกิดจากมีการแพ้สารบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งสารหรือปฏิกิริยาภูมิแพ้เหล่านั้นจะไปกระตุ้นมาสต์เซลล์ (mast cell) ให้หลั่งฮิสตามีน (histamine) ซึ่งจะไปออกฤทธิ์บริเวณหลอดเลือด ทำให้มีการซึมผ่านของพลาสมาหรือน้ำเหลืองออกมายังบริเวณผิวหนัง เกิดอาการผื่นนูน แดง บวม และคัน โดยสาเหตุของลมพิษอาจเกิดจากสารหรือภาวะต่าง ๆ ดังนี้

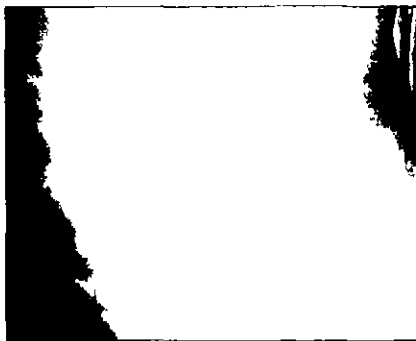
ยา ได้แก่ มอร์ฟีน โคเดอีน เพนิซิลลิน เตตราซัยคลิน ซัลฟา ยาลดกรด วิตามินเกลือแร่ ยาถ่าย ยาสวน ยาอมบ้วนปาก ยาหยอดตา สมุนไพร แอสไพริน

อาหาร ได้แก่ น้ำตาลเทียม อาหารทะเล ของหมักดอง ถั่วลิสง ไข่ เต้าเจี้ยว น้ำ-





ภาพที่ 78 แสดงผื่นลมพิษจากการแพ้ยา



ภาพที่ 79 แสดงผื่นลมพิษจากการแพ้อาหาร

ปลา เนื้อสัตว์ ช็อกโกแลต ขอสปรุงรส กะปิ ผงชูรส

การติดเชือร่างกาย ได้แก่ ฟันผุ ภาวะเพนิสสภาวะหรือโตอักษะบ ไซนัสอักเสบ ผื่นหนองตามร่างกาย การติดเชือร่าเชื้อยีสต์ตามร่างกายหรือในช่องคลอด

โรคภูมิแพ้ ได้แก่ เอสแอลอี การสัมผัสเสียดสี การแพ้สารเคมี ยาฆ่าแมลง ไรฝุ่น ละอองเกสรดอกไม้ ละอองเชื้อรา ขนสัตว์ หรือไรจากสัตว์เลี้ยงพวกม้า แมว สุนัข ฝุ่นตามบ้าน ยุง หรือแมลงสัตว์กัดต่อย เป็นต้น

อื่น ๆ ได้แก่ สิวบางชนิด ความเครียด ความร้อน ความเย็น ความผิดปกติในระบบทางเดินโลหิต โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง การมีพยาธิในทางเดินอาหาร

ชนิดของลมพิษ

เห็นไหมครับว่า ลมพิษมีสาเหตุมากมายหลายประการ จึงเป็นโรคที่พบบ่อย บางรายอาจเป็นชั่วคราว บางรายอาจเป็นนานนับปี มีผู้แบ่งลมพิษออกเป็น 2 ชนิด คือ

ชนิดเฉียบพลัน พวกนี้จะเป็นอยู่ 1-2 ครั้ง หรืออาจเป็นอยู่ภายในระยะเวลา 1 เดือน มักมีสาเหตุจากการติดเชื้อ อาหาร และยา ซึ่งเมื่อพบสาเหตุเหล่านั้น หรือสิ่งกระตุ้นหมดไปก็หายได้

ชนิดเรื้อรัง คือ พวกที่เป็นซ้ำซาก บางคนเป็นนับสิบปี ถือว่าถ้ามีอาการผื่นลมพิษมากกว่า 6 สัปดาห์จัดว่าเป็นลมพิษชนิดเรื้อรัง และอาจต้องทำการค้นหาสาเหตุอย่างจริงจัง ต่างจากกรณีที่เป็นลมพิษชนิดเฉียบพลัน ซึ่งแค่รักษาตามอาการก็เพียงพอ แต่ลมพิษชนิดเรื้อรังจะต้องหาสาเหตุอีกมากมายมหาศาล โชคดีก็หาเจอ บางครั้งนึกว่าเจอแต่




กลับไม่ใช่

การทาดันตของสาเหตุอาจต้องปรึกษาแพทย์ ขณะเดียวกันตัวผู้ป่วยจะต้องมีความรู้และพยายามเป็นคนช่างสังเกตเพื่อช่วยแพทย์หาสาเหตุ ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อตนเอง ทั้งนี้เพราะว่าลมพิษมีสาเหตุมากมาย ซึ่งสาเหตุบางอย่างหลายท่านอาจนึกไม่ถึง

ลมพิษอาจเกิดได้จากความร้อน อารมณ์ การออกกำลังกาย การอาบน้ำร้อน ความโกรธ ซึ่งแพทย์มีชื่อเรียกภาษาอังกฤษว่า 'cholinergic urticaria' (ลมพิษชนิดโคลิเนอร์จิก) ลักษณะเป็นจุดแดงเล็ก ๆ และมีวงสีขาวล้อมรอบ พวกนี้จะคันมาก แต่จะหายเองภายใน 2 ชั่วโมง ซึ่งเชื่อว่าอุณหภูมิของผิวหนังที่เพิ่มขึ้นจากสาเหตุดังกล่าวจะกระตุ้นให้เกิดลมพิษชนิดนี้

ส่วนสาเหตุทางกายภาพ เช่น แสงแดด ความเย็น การสัมผัส การใส่เสื้อผ้ารัดรูป ขูดหรือเสียดในผ้าหลาย ๆ ชนิดสามารถจะกระตุ้นให้ลมพิษเป็นเรื้อรัง และกลับเป็นซ้ำได้เช่นกัน

การรักษา

ต้องพยายามหาสาเหตุ ซึ่งเมื่อเราพอมีความรู้ ก็จะสามารถช่วยแพทย์หาต้นตอได้ พุดง่าย ๆ คือช่วยเป็นนักสืบ ในการรักษาอาจต้องรับประทานยาแก้แพ้กลุ่มแอนติฮิสตามีน ซึ่งปัจจุบันมีหลายชนิด บางชนิดอาจทำให้เกิดอาการง่วงเหงาหาวนอน เพราะฉะนั้นถ้าจะขับรถหรือทำงานที่เสี่ยงต่ออันตรายต้องระวังยากลุ่มดังกล่าว เนื่องจากอาจต้องกินต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน บางรายที่เป็นรุนแรงอาจต้องเข้าในกลุ่มสเตียรอยด์ หรือฉีดอะดรีนาลีน ซึ่งแพทย์จะพิจารณาเป็นราย ๆ ไป 

ผมร่วง

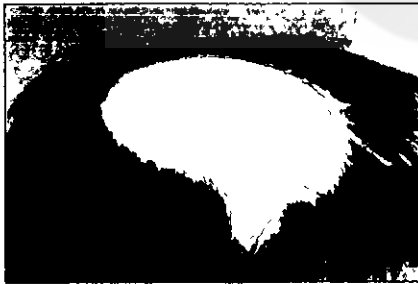


ผมร่วงจัดเป็นโรคผิวหนังชนิดหนึ่งที่พบบ่อยมาก ทุก ๆ วันจะมีคนไข้ไม่ว่าหญิงหรือชายมาปรึกษาด้วยเรื่องผมร่วง ผมบาง ซึ่งการที่จะบอกว่าผมร่วงนั้น ต้องมีหลักการที่แน่นอน

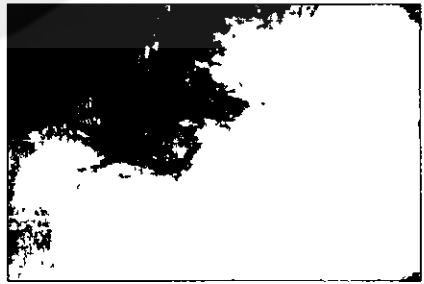
ถ้าดูตามวงจรของเส้นผมปกติ เส้นผมจะงอกยาวเฉลี่ยวันละ 0.37 มม. พบว่าคนเราสามารถมีผมร่วงได้เฉลี่ยวันละ 50-100 เส้น จากเส้นผมคนทั่วไปทั้งศีรษะมีประมาณ 100,000 เส้น วันไหนสระผมอาจจะพบผมร่วงเพิ่มได้เป็น 2 เท่าเลยทีเดียว

ปัญหาเส้นผมที่พบบ่อย

1. ผมร่วงเป็นหย่อม มีชื่อภาษาอังกฤษว่า '*Alopecia areata*' ผู้ป่วยส่วนใหญ่ว่าที่มามักมีอาการแข็งแรง บางรายถ้าเป็นมากเส้นผมอาจร่วงหมดทั้งศีรษะ บางรายเส้นผมและเส้นขนร่วงหมดทั้งตัว ซึ่งจนกระทั่งปัจจุบันนี้เรายังไม่ทราบสาเหตุจริง ๆ ของการร่วง

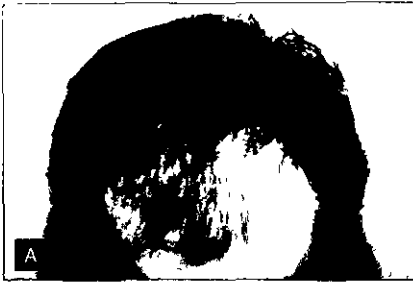


ภาพที่ 80 แสดงภาพผมร่วงเป็นหย่อม



ภาพที่ 81 แสดงผมร่วงเนื่องจากความผิดปกติของเส้นผมทางพันธุกรรม





ภาพที่ 82 แสดงภาพผมบางจากพันธุกรรม (A) ก่อนการรักษา (B) หลังการรักษาโดย finasteride ร่วมกับ minoxidil lotion

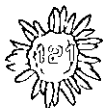
ของเส้นผมในลักษณะนี้ โดยทั่วไปมักจะพบก่อนอายุ 40 ปี ในเด็กก็สามารถพบได้แต่ไม่มาก

แม้ว่าสาเหตุจริง ๆ ของผมร่วงชนิดนี้ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่เข้าใจว่ามีปัจจัยหลายอย่างมาเกี่ยวข้องทำให้เกิดโรคผมร่วงเป็นหย่อม ได้แก่ พันธุกรรม โรคภูมิแพ้ และความเครียด อาจพบมีความผิดปกติของเล็บ เช่น เล็บเป็นหลุมร่วมกับด้วย โรคในกลุ่มนี้ประมาณครึ่งหนึ่งจะหายได้เองใน 1 ปี ที่เหลือจะหายเองได้แต่อาจกินเวลานานกว่า 1 ปี พบว่ามีประมาณ 1 ใน 3 ซึ่งเส้นผมจะไม่ขึ้นเลย และโรคนี้มีโอกาสกลับเป็นซ้ำได้อีก โดยพบว่าประมาณ 1 ใน 3 จะกลับเป็นซ้ำอีกภายใน 4-5 ปี

การรักษา โดยการทายาสตีรอยด์ ถ้ายังไม่ดีขึ้นแพทย์จะฉีดสารสเตียรอยด์เข้าไปตรงบริเวณที่ผมร่วง ในรายที่เป็นมากคือ ผมร่วงทั้งศีรษะหรือทั้งตัว โอกาสที่เส้นผมจะขึ้นใหม่ได้น้อยมากคือเพียงร้อยละ 5-10 ซึ่งจำเป็นต้องให้การรักษาโดยรับประทานยาพวกสเตียรอยด์ขนาดสูงร่วมกับยากดภูมิต้านทาน ซึ่งแพทย์จะค่อย ๆ ปรับลดยาเมื่ออาการดีขึ้น

วิธีนี้มักได้ผลดี แต่มีข้อเสียคือ เส้นผมอาจร่วงอีกเมื่อหยุดยา และเสี่ยงต่อผลข้างเคียงของสเตียรอยด์และยากดภูมิต้านทานมาก และสุดท้ายโปรดอย่าลืมว่า เส้นผมที่ร่วงในลักษณะนี้สามารถพบได้ในผู้ป่วยซีฟิลิสระยะที่ 2 กลุ่มนี้พบว่าเส้นผมจะร่วงเป็นวง ๆ เหมือนกัน ดังนั้นแพทย์อาจจะต้องการตรวจเลือดเพื่อพิสูจน์ว่าเป็นซีฟิลิสระยะที่ 2 หรือไม่

2. ผมร่วงจากการถอนผม พบในเด็กวัยรุ่นหรือเด็กโต พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ผู้ใหญ่ก็พบได้ กลุ่มนี้ลักษณะของผมร่วงจะมีขอบเขตไม่ชัดเจน สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการมีปัญหาทางจิตใจและความเครียด บางรายพบว่ามีปัญหาในครอบครัว ในโรงเรียน มีปัญหากับเพื่อนหรือครู กลุ่มนี้จะตั้งผมโดยไม่ได้ตั้งใจ บางคนพบว่ามีบุคลิกเป็นคนมีอา-



รณม์เคร้า ขอบเก็บตัว ซ้ำอายุ และเก็บกด แพทย์ควรจะอธิบายและแนะนำให้หยุดถอนผม ซึ่งผู้ป่วยหลายรายมักจะปฏิเสธ โดยเฉพาะรายที่มีปัญหาครอบครัว ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็น ปัญหาละเอียดอ่อน อาจต้องแก้ไขด้วยความรัก ความเอาใจใส่จากครอบครัว สำหรับราย ที่มีปัญหาทางจิตมากอาจต้องปรึกษาจิตแพทย์

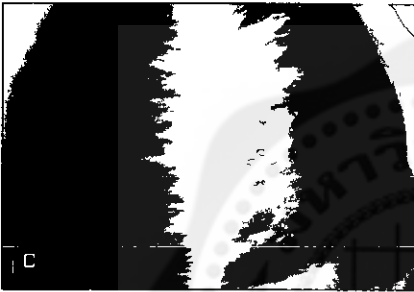
3 ผมบางแบบพันธุกรรม เป็นกระบวนการทางธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมน พบได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย เป็นเรื่องของฮอร์โมนแอนโดรเจน ซึ่งบริเวณที่ผมบางจะไวต่อ ฮอร์โมนตัวนี้มาก โดยพบว่ามีฮอร์โมนชื่อ “ไดไฮโดรเทสโตสเตอโรน” (dihydrotestosterone-DHT) ตรงบริเวณที่ผมบางในปริมาณที่มากกว่าปกติ นอกจากนั้นอายุก็มีความ สำคัญ

สรุปได้ว่าผมร่วงชนิดนี้เป็นผลจากพันธุกรรม อายุ และฮอร์โมน โดยพบว่า เส้นผมที่แข็งแรงเปลี่ยนเป็นเส้นผมที่มีขนาดเล็ก ซึ่งเรียกว่า “ผมเวลลัส” (vellus hair) โดย อาการผมร่วงจะเริ่มจากการถอยร่นของแนวผมบริเวณขมับ 2 ข้าง ต่อมาเส้นผมบริเวณ กระทบ่อมจะบางลง และจะลามไปเรื่อยจนล้านทั่วทั้งศีรษะ

ในผู้หญิงจะมาด้วยผมเริ่มบางลง โดยเฉพาะเวลาหัวหรือสระผม เช่น อาจร่วง บริเวณด้านบน โดยยังมีแนวผมหลงเหลืออยู่ คือไม่รุนแรงเท่าในผู้ชาย และในผู้หญิงถ้ามี ปัญหาเหล่านี้ อาจพบความผิดปกติของโรคระบบต่อมไร้ท่อร่วมด้วย กลุ่มนี้จะมีเส้นผมบาง ลงอย่างรวดเร็ว มีสีม่วง มีขนดกขึ้นตามตัว ร่วมกับประจำเดือนผิดปกติ ซึ่งควรจะต้อง ปรึกษาแพทย์ สำหรับศีรษะล้านจากพันธุกรรมในหญิงทั้งหมดประจำเดือน คือ อายุ 40- 70 ปี กลุ่มนี้เกิดจากรังไข่เริ่มฝ่อ ทำให้ฮอร์โมนเพศหญิงในกระแสเลือดต่ำ ไม่สมดุลกับ ฮอร์โมนอื่น โดยเฉพาะฮอร์โมนเพศชาย

สำหรับผมบางจากพันธุกรรม มักพบในผู้ชายที่อายุมากกว่า 30 ปีขึ้นไป การ มีประวัติครอบครัวจะช่วยในการวินิจฉัย แต่ถ้าไม่มีประวัติครอบครัวก็ยังมีสิทธิ์เป็นได้ เพราะว่าการสืบทอดทางพันธุกรรมสามารถจะข้ามรุ่นได้ คือไม่จำเป็นต้องเป็นทุกรุ่นก็ได้ กลุ่มนี้พบว่าเส้นผมจะร่วงไปเรื่อย ๆ ช่วงแรกจะร่วงมากกว่า 100 เส้นต่อวัน แต่ต่อมผม ร่วงจะลดลงเรื่อย ๆ อาจจะเหลือเพียง 20 เส้นต่อวัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าผมร่วงจนหมด ไม่มีอะไรจะร่วงแล้ว ดังนั้น อย่าหลงดีใจว่าผมร่วงเหลือ 10-20 เส้นต่อวัน แสดงว่าผมไม่ ร่วง ทั้งนี้เป็นเพราะคุณไม่มีเส้นผมใหม่เกิดขึ้นทดแทนผมที่ร่วงไปแล้วนั่นเอง

การแก้ไข อาจจะรักษาโดยการใช้อารับประทาน ยาทา การใส่ผมปลอม การ



ภาพที่ 83 แสดงลักษณะผมบางจากการดึงรั้งของเส้นผมบริเวณหนังศีรษะมากเกินไป

ผ่าตัดย้ายเส้นผม โดยนำเอาเส้นผมจากบริเวณท้ายทอยมาปักบริเวณที่ผมร่วง พบว่าได้ผลค่อนข้างดี

ถ้าเป็นการรับประทานยา ปัจจุบันนิยมยาชื่อ “finasteride” ในขนาด 1 มก ต่อวัน ร่วมกับการใช้ “minoxidil” ชนิดโลชั่น ซึ่งแต่เดิมใช้เป็นยารับประทานรักษาความดันเลือดสูง แต่ผลข้างเคียงพบว่าทำให้เส้นผมขึ้นได้ จึงนำเอามาประยุกต์ผสมใช้ในรูปโลชั่น พบว่าผมจะงอกหลังจากทายาในรูป 3-5% โลชั่น ไปแล้ว 4-6 เดือน


การรักษาด้วยยาตัวนี้จำเป็นต้องให้ผู้ป่วยใช้ยาติดต่อกันโดยตลอด ไม่แนะนำให้รับประทานยา minoxidil เพราะมีผลข้างเคียง อาจพบมีอาการบวม มีผลต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจ เนื่องจากต้องรับประทานยาตัวนี้ตลอดไป กลไกการออกฤทธิ์ในการรักษาผมร่วงเข้าใจว่า ไปกระตุ้นหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงบริเวณต่อมขุมขน ทำให้เส้นผมมีขนาดใหญ่ขึ้น

นอกจากผมร่วงที่มีสาเหตุหลักตั้งได้กล่าวมาแล้ว เส้นผมอาจจะร่วงทั้งศีรษะซึ่งเกิดได้จากอารมณ์ ความเครียด ในภาวะหลังคลอด 2-3 เดือน การผ่าตัด ภาวะใช้สูง โรคของต่อมธัยรอยด์ โรคคอกพอก โรคเบาหวาน โรคขาดอาหาร หรือรับประทานอาหารไม่ได้



สัดส่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าขาดอาหารประเภทโปรตีน แร่ธาตุพวกเหล็กและสังกะสี โรคโลหิตจาง โรคตับแข็ง วัณโรค การรับประทานยาม่ามะเร็ง วิตามิน เอ ยาคุมกำเนิด ยา รักษาอัยรอยด์เป็นพิษ ยารักษาเกาต์บางตัว การเสพยาโคเคน บุหรี่ การตกใจจนช็อก โรคของหนังศีรษะบางชนิด เช่น การติดเชื้องูสวัด เอสแอลอี โรคเชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย ชิฟิลิส มะเร็งผิวหนัง ต่อมธัยรอยด์อักเสบ และโรคของเส้นผม เช่น ผมแตกหัก ผมเป็นปุ่มเป็นปม ผมเปราะเนื่องจากความผิดปกติของเส้นผมทางพันธุกรรม โลเคนพลาเนียส หรือการตกแต่งทรงผมโดยการดัดรังบริเวณหนังศีรษะมากเกินไป ทำให้ผมร่วงได้เนื่องจากรากผมชอกช้ำ ผมจึงร่วงหลุดง่าย

นอกจากนี้ผมร่วงยังเกิดขึ้นได้หลังจากเกิดความเครียดทางร่างกาย เช่น ถูกรัดขม หรือความเครียดทางจิตใจ เช่น สูญเสียญาติที่ตนรัก ใกล้เคียง หรือเกิดจากใช้สูง โรคเรื้อรัง เช่น ต่อมธัยรอยด์ทำงานมากหรือน้อยผิดปกติ บางรายผมร่วงเพราะรับประทานอาหารพวกโปรตีนไม่เพียงพอ เช่น ในกลุ่มของผู้ที่รับประทานมังสวิรัต ซึ่งควรต้องรับประทานโปรตีนที่ได้จากผักให้พอเพียง ทั้งหมดนี้แพทย์จะต้องพิสูจน์ให้ชัดเจนว่าเกิดจากสาเหตุอะไรกันแน่

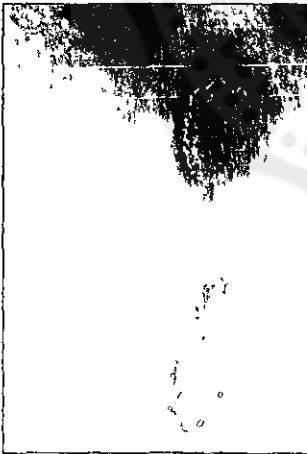
ปัจจุบันนี้เรามีความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีอย่างมากเกี่ยวกับการดูแลรักษาเส้นผม รักษาผมร่วง นอกจากยารับประทานก็มีการผ่าตัด การใช้วิก (ผมปลอม) หรือแม้แต่การทอผม ซึ่งควรจะปรึกษาแพทย์โรคผิวหนังว่าวิธีไหนเหมาะกับตนเอง ทั้งนี้เพื่อป้องกันอันตรายจากผลแทรกซ้อน และการสิ้นเปลือง เนื่องจากแพทย์จะต้องค้นหาสาเหตุที่ถูกต้อง และสิ่งที่สำคัญและน่าจะเป็นวิธีที่ดีอีกวิธีหนึ่ง คือกลุ่มที่ศีรษะล้านจากพันธุกรรม กลุ่มนี้ควรต้องพยายามเข้าใจ ปลงให้ได้ และทำใจยอมรับสภาพของตนที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนะครับ 

ผื่นก่ลีบกุทลลลล



ผื่นก่ลีบกุทลลลล (pityriasis rosea) เป็นโรคที่พบได้ร้อยละ 1-2 หยเองได้ พบในวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่อายุระหว่าง 15-40 ปี เป็นได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชายในอัตราส่วนใกล้เคียงกัน

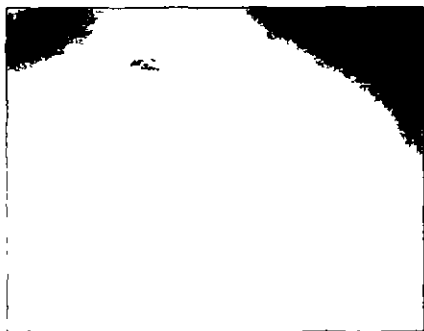
ผื่นมักจะเป็นตามลำตัว ต้นแขน ต้นขลล อาจมีอการคันเล็กน้อย โดยผื่นจะมีรูปร่างลักษณะเป็นวงรีสีแดงเด่นชัด มีขุยที่ขอบของผื่นคล้ายกลีบของดอกกุทลลลล ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 0.5-1.5 ซม ผื่นจะกระจายตามตัว มีลักษณะคล้ายต้นคริสต์มาส ซึ่งบางคนเข้าใจว่าเป็นผื่นออกดอกของซิฟิลิส ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยไปเที่ยวมาก่อน



ภาพที่ 84 แสดงลักษณะผื่นวงรี ขอบเขตชัด สีแดงเป็นขุย

ภาพที่ 85 แสดงลักษณะผื่นกระจายคล้ายต้นคริสต์มาส





ภาพที่ 86 แสดงผื่นกสิบกุหลาบกระจายทั่วตัว

แต่อย่างไรก็ตาม อาจต้องทำการเจาะเลือดเพื่อพิสูจน์ให้แน่ใจว่าไม่ใช่ฮิพิลิสระยะออกดอก ถ้าไม่พบเชื้อฮิพิลิสก็น่าจะเป็นผื่นกสิบกุหลาบ โรคนี้อาการไม่รุนแรงอะไรนัก บางรายอาจมีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย มีไข้ ปวดเมื่อยตามตัว เจ็บคอนำมาก่อนอาการของผื่น หลายคนเชื่อว่าอาจเกิดจากการติดเชื้อไวรัส ผื่นของโรคนี้มักไม่เกิดขึ้นบริเวณใบหน้า โดยปกติโรคนี้จะหายเองได้ภายใน 6-12 สัปดาห์ เมื่อผื่นหายแล้วอาจปรากฏเป็นรอยคล้ำให้เห็น แต่บางรายอาการของผื่นอาจจะอักเสบไม่มาก ทำให้ผื่นสามารถหายเป็นปกติได้ภายใน 1-2 สัปดาห์


โรคนี้รักษาง่าย โดยรักษาตามอาการ ให้อาบน้ำอุ่นบ่อยๆ แอนติฮิสตามีน สตรีรอยด์ ชนิดทาลอยอ่อน และหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะมาระคายเคืองผิวหนัง ในรายที่เป็นมากและเรื้อรังอาจต้องใช้รังสีบำบัด โดยการฉายแสงอัลตราไวโอเล็ต

ดังนั้น ใครที่สงสัยว่าจะเป็นโรคนี้ก็สบายใจได้ เนื่องจากอาการไม่รุนแรงอะไร แต่ถ้าสงสัยว่าจะเป็นโรคนี้จริงหรือไม่ ก็ควรไปพบแพทย์ผิวหนังนะครับ จะได้คำตอบที่ดีที่สุด



ต่างขาว



 ต่างขาว (vitiligo) เป็นโรคที่ไม่ทราบสาเหตุ ลักษณะเป็นผื่นสีขาว มีขอบเขตชัดเจน ขนหรือผมบริเวณผื่นอาจมีสีขาว ผู้ป่วยมีอาการแพ้แสงแดดง่าย โรคนี้เกิดจากเมลานोไซตส์ขาดการสร้างเมลานิน ผื่นอาจมีสีขาวเป็นหย่อม ๆ

โรคนี้อาจพบร่วมกับผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน ผมร่วงชนิดเป็นหย่อม โรคของต่อมไธรอยด์ และโรคโลหิตจาง บริเวณที่พบบ่อยคือ ใบหน้า คอ รอบตา จมูก นม สะดือ อวัยวะเพศ รักแร้ ขาหนีบ บางรายพบผื่นขาวเป็นหย่อม ๆ ที่ศีรษะ ซึ่งคือโรคต่างขาวที่ศีรษะนั่นเอง แม้ว่าจะจะเป็นโรคที่ไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด แต่เชื่อว่าร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาทำลายเซลล์สร้างสี (melanocyte) ของตัวเอง

การรักษา

แพทย์จะให้รับประทานยาชนิดหนึ่งคือ ซอราเลน (Psoralen) ร่วมกับการฉายแสงอัลตราไวโอเล็ตชนิด เอ สำหรับบางแห่งอาจไม่มีเครื่องฉายรังสีอัลตราไวโอเล็ต แพทย์ก็จะแนะนำให้รับประทานยาซอราเลนประมาณ 2 ชม ก่อนแล้วค่อยไปตากแดด ทั้งนี้เพื่อให้ยาไปออกฤทธิ์กับแสงบริเวณหนังกำพืด เพื่อกระตุ้นเซลล์สร้างสี

แต่บางรายแพทย์จะรักษาโดยใช้เป็นยาทาในรูปครีมหรือโลชั่น โดยทาก่อนตากแดดเพียงครึ่งชั่วโมง หลังจากนั้นก็ให้ผู้ป่วยไปตากแดด โดยจะเริ่มตากแดดในวันแรกนาน 5 นาที วันต่อมาจะค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลาตากแดดไปเรื่อย ๆ จนถึง 15-30 นาที การตอบสนองจะพบว่าผิวหนังเริ่มแดงก่อน ต่อมาจะพบลักษณะสีคล้ำรอบ ๆ เส้นขน ลักษณะสีคล้ำจะค่อย ๆ ขยายวงกว้างขึ้น แต่ถ้าตากแดดมากเกินไปอาจเกิดผิวหนังไหม้ ซึ่งต้องระวัง

การรักษาโดยรับประทานยาและทายาเช่นนี้ควรทำสัปดาห์ละอย่างน้อย 2-3 ครั้ง





ภาพที่ 87 แสดงผื่นสีขาว ขอบเขตชัดเจนในโรคต่างขา

ซึ่งกว่าจะเห็นผลประมาณ 3 เดือน และใช้ระยะเวลาการรักษาประมาณ 100-300 ครั้ง จึงจะทำให้ต่างขาหายหมด แต่ก็พบว่ามีประมาณร้อยละ 30 ซึ่งไม่ตอบสนองต่อการรักษา

ข้อสำคัญคือ เมื่อใช้ยานี้ผู้ป่วยจะต้องตากแดดเสมอ ถ้าคิดว่าไม่สามารถจะตากแดดในวันนั้นได้ ก็ไม่ต้องรับประทานยาหรือทายาแต่อย่างใด เพราะจะเสียเงินเสียทองเปล่า ๆ เพราะว่ายานี้จะออกฤทธิ์เมื่อถูกแสงแดดเท่านั้น และหลังตากแดดจะมีการทายาพวกสเตียรอยด์ครีมเพื่อป้องกันการอักเสบจากการตากแดดมากเกินไป

ในรายที่มีปัญหาเกี่ยวกับความสวยงาม อาจใช้เครื่องสำอางทากลบเกลื่อนเหมือนกับการรักษาแบบทากลบเกลื่อนของ 'ปานโอตะ' ซึ่งวิธีนี้จะช่วยเสริมขณะทำการรักษาด้วยยารับประทานและยาทาประเภทฮอร์โมน วิธีนี้จะสะดวกและปลอดภัย แต่คนไข้อาจไม่ชอบเพราะเป็นแค่การทากลบเกลื่อนเท่านั้น

อย่างไรก็ตาม การรักษาด้วยยารับประทานและยาทามักทำในคนที่ เป็นโรคไม่นาน คือระยะที่เป็นโรคนั้นน้อยกว่า 5 ปี หรือเด็กที่มีอายุมากกว่า 10 ปี สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีอาการแพ้แสงแดด ทั้งหมดจะทำให้การรักษาได้ผลดี แต่อย่างไรก็ตามการรักษาสามารถทำให้เกิดผิวไหม้และตุ่มน้ำพองได้

บางรายอาจทำการรักษาโดยใช้ pinchgraft ซึ่งหมายถึงการใช้เครื่องดูดให้เกิดตุ่มน้ำพองบริเวณผิวหนังปกติ แล้วย้ายมาปลูกบริเวณต่างขา วิธีนี้ใช้ในรายที่ต่อการรักษาโดยวิธีต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้ว

บางรายพบต่างชาวมียเนื้อที่มากเกินครึ่งหนึ่งของร่างกาย ซึ่งไม่เหมาะที่จะใช้วิธีกระตุ้นด้วยแสงแดดร่วมกับยารับประทานหรือยาทา แพทย์จะใช้สารที่เรียกว่า โมโนเบนซิลอีเธอร์ออฟไฮโดรควิโนน (monobenzyl ether of hydroquinone) ทาบริเวณเนื้อปกติซึ่งจะทำให้สีผิวปกติกลายเป็นสีผิวแบบเดียวกับต่างชาวมียเนื้อวิธีนี้เหมาะสำหรับคนผิวดำหรือผิวคล้ำซึ่งสีผิวของต่างชาวมียเนื้อจะไม่ขาวมากนัก ซึ่งพอให้ยาตัวนี้ก็ดสีผิวปกติจะทำให้ผิวปกติมีความขาวใกล้เคียงกับบริเวณต่างชาวมียเนื้อ และผิวขาวหลังจากการใช้โมโนเบนซิลอีเธอร์ออฟไฮโดรควิโนนในพวกคนผิวดำเหล่านี้จะใกล้เคียงกับสีผิวปกติของคนขาว หรือพวกคนผิวเหลืองเลยทีเดียว

เห็นไหมครับว่า โรคต่างชาวมียเนื้อตามภาพเป็นโรคที่ดูน่าเกลียดเพราะว่ามีลักษณะเป็นโรคดำ ๆ ต่าง ๆ ขาว ๆ ซึ่งคนส่วนใหญ่มักจะรังเกียจ แต่ไม่ใช่โรคติดต่อร้ายแรงนะครับ คนกลุ่มนี้มักมีปมด้อย เพราะฉะนั้นถ้าคุณหรือญาติพี่น้องเป็นโรคนี้ โปรดอย่ารีรอไปพบแพทย์ผิวหนังนะครับ แพทย์ผิวหนังจะช่วยแนะนำวิธีการรักษาหรือสถานที่ที่ดีที่สุดในการรักษาแก่คุณได้



สิ่วหิน



สิ่วหิน เป็นโรคที่ผู้ป่วยมาหาแพทย์แล้วนึกว่าเป็นสิ่ว แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่ เนื่องจากสิ่วหินมีลักษณะแข็งเหมือนหิน แต่เกิดบริเวณใบหน้าเหมือนกัน จึงเข้าใจผิดว่าเป็นสิ่ว

ลักษณะของสิ่วหินมักเกิดบริเวณใต้ตา และค้อย ๆ โดขึ้น ซึ่งทำให้ผู้ป่วยเป็นจำนวนมากเกิดความกังวลใจและเริ่มไม่มั่นใจ ตุ่มเหล่านี้มักจะโตช้า ไม่เจ็บปวด หรือคันแต่ประการใด และไม่กลายเป็นมะเร็ง เพราะฉะนั้นไม่ต้องตกใจกลัวนะคะ ถึงแม้ว่าทางการแพทย์จะถือเป็นเนื้องอกชนิดหนึ่งก็ตาม

สิ่วหินเป็นเนื้องอกของต่อมเหงื่อบริเวณใต้ตา ภาษาอังกฤษมีชื่อว่า Syringoma เวลาไปตัดชิ้นเนื้อเพื่อตรวจดู—พบเนื้องอกมีลักษณะคล้ายตัวลูกอ๊อดหรือรูปร่างเหมือนตัวค่อมมาในภาษาอังกฤษฝังอยู่ในชั้นใต้ผิวหนัง แต่ไม่ใช่ลูกอ๊อดหรือตัวค่อมมาไปอยู่ในชั้นใต้ผิวหนังนะคะ เดียวจะเข้าใจผิดนึกว่าถูกใครเล่นของหรือถูกแม่มดหมอมีเสกของจะยุ่งกันไปใหญ่ แครูปร่างของเซลล์มีลักษณะคล้ายคลึงลูกอ๊อดหรือตัวค่อมมาเท่านั้น

สาเหตุ

สาเหตุจริงๆ ยังไม่มีใครทราบว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร มักพบในสาวชาวเอเชีย เช่น จีน ญี่ปุ่น ไทย ฟิลิปปินส์ มักจะพบในช่วงตั้งแต่วัยรุ่นขึ้นไป ลักษณะเป็นตุ่มเล็ก ๆ สีขาวหรือสีเนื้อ ค้อย ๆ โดขึ้น ขนาดโตเต็มที่จะไม่เกิน 3-4 มม ซึ่งจากการที่นึกว่าเป็นสิ่วหรือต่อมไขมันโตก็มักจะเอาเข็มไปบัง แต่จะพบว่าไม่มีหนองหรือหัวสิ่วหลุดออกมาแต่ประการใด

นอกจากพบที่ใต้ตาแล้ว ยังอาจพบได้ที่บริเวณเปลือกตาบน แก้มด้านบน บางรายอาจลามมาที่แขน ลำตัว ท้อง หรือเป็นหัวตัว ซึ่งลักษณะแบบนี้อาจจะเข้าใจผิดว่าเป็น





ภาพที่ ๘๘ แสดงตุ่มสิวหนัง


โรคร้ายแรงอื่น ๆ เพราะฉะนั้นรีบไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางผิวหนัง จะได้รับคำตอบที่ดีที่สุดครับ

ดังนั้นถ้าท่านสงสัยว่าจะเป็นโรคนี้ รู้สึกรำคาญหัวใจและเกิดความไม่มั่นใจ ก็ควรไปพบแพทย์ผิวหนังนะครับ เพื่อการวินิจฉัยที่ถูกต้อง แพทย์มักจะไม่ได้ตัดชิ้นเนื้อไปตรวจ ไม่ตอกลงหัวทรวงครับ นอกจากนี้ในรายที่ขึ้นบริเวณอื่นของลำตัว ซึ่งแพทย์เองไม่มั่นใจก็จะขอสะกิดเนื้อไปตรวจ เมื่อวินิจฉัยได้แล้วก็จะทำการรักษา

การรักษา

การรักษาก็เริ่มต้นด้วยการใช้น้ำกรด 50% ไตรคลออะซีติก (trichloroacetic acid) ซึ่งสามารถทำให้ตุ่มเริ่มแบนราบได้ แต่แพทย์อาจต้องนัดมาทำบ่อยครั้ง อาจจะถูก 2-3 สัปดาห์

บางรายอาจใช้ความเย็นพวกไนโตรเจนเหลว (liquid nitrogen) จับบริเวณที่เป็น บางรายก็จี้ด้วยไฟฟ้าอ่อน ๆ โดยใช้เข็มเล็ก ๆ

สุดท้ายก็แก้ไข้หน้อย อาจใช้แสงเลเซอร์ (laser) เพื่อกำจัดตุ่มเหล่านี้ออก ซึ่งแพทย์ผิวหนังจะเป็นผู้เลือกวิธีการที่เหมาะสมที่สุดและเกิดผลเป็นน้อยที่สุด 

ผิวหนังอักเสบจากการแพ้สัมผัส

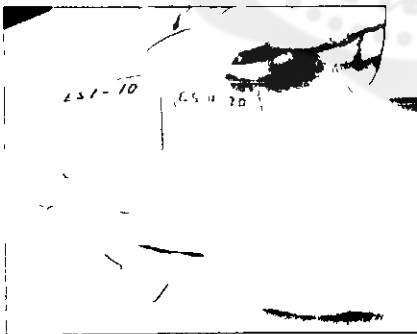


เนื่องจากผิวหนังของเราเป็นด่านแรกที่จะต้องเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ มากมายในชีวิตประจำวัน ดังนั้นผิวหนังของเราจึงต้องมีการต่อสู้ป้องกันสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาสู่ร่างกาย แต่ถ้าผิวหนังเกิดรับไม่ไหวก็จะเกิดอาการบวม แดง ไหม้ เป็นผื่นคัน พุพองในที่สุด

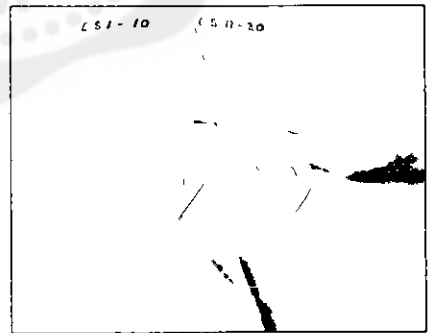
สาเหตุ

ผิวหนังอักเสบมีสาเหตุใหญ่ 2 ประการคือ

1. การแพ้แบบระคายเคือง การแพ้แบบนี้พบได้เมื่อสัมผัสกับสารเคมีต่าง ๆ เช่น กรด ด่าง ซึ่งถ้ามีความเข้มข้นน้อยก็ไม่เกิดอาการ แต่ถ้ามีการสะสมเป็นเวลานานก็จะเกิดอาการได้ ซึ่งทุกคนจะต้องเป็นเหมือนกันหมด ไม่มีข้อยกเว้น พบอาการปวดเจ็บ เป็นผื่น



ภาพที่ 89 แสดงวิธีการทดสอบภูมิแพ้บริเวณด้านหลังของผู้ป่วย



ภาพที่ 90 แสดงสารภูมิแพ้ที่ใช้ทดสอบโดยต้องปะติดทิ้งไว้ 48-72 ชั่วโมง





ภาพที่ 91 แสดงผื่นอักเสบจากการแพ้สัมผัสสารพวกฟอร์มาลดีไฮด์ในเสื้อผ้า

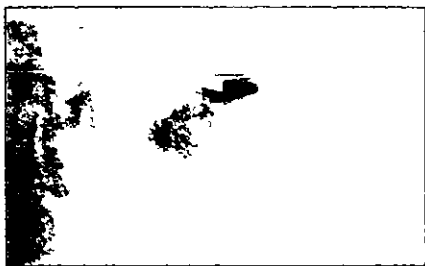
ภาพที่ 92 แสดงการแพ้ชนิดระคายเคืองจากน้ำยาปรับผ้านุ่ม

แดง แล้วแต่บริเวณที่สัมผัส ถ้าเป็นผิวหนังอ่อน เช่น ผิวเด็กจะระคายเคืองได้ง่ายกว่าผิวผู้ใหญ่
2 การแพ้แบบแอลเลอร์จี การแพ้แบบนี้เกี่ยวข้องกับกลไกทางภูมิคุ้มกัน กลุ่มหนึ่งจะเกิดอาการได้แม้สารเหล่านี้มีความเข้มข้นน้อย ไม่เกิดในคนทุกคน เกิดเพียงร้อยละ 1-2 และต้องใช้เวลาชะเวลานานพอสมควรกว่าที่จะกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยา บางที่ต้องใช้เวลาสัมผัสนานนับปี หรืออาจเพียงครั้งที่ 2-3 ก็เกิดอาการได้ และเมื่อหยุดใช้สารที่แพ้แล้วอาการผิวหนังจะกลับเป็นปกติ แต่ถ้ากลับมาสัมผัสอีกก็จะเกิดอาการแพ้ได้

ยกตัวอย่างเช่น การแพ้เครื่องประดับ เช่น แพ้พวกนิกเกิล ซึ่งอยู่ในส่วนผสมของเครื่องประดับหลาย ๆ ชนิด เช่น ด้านหลังของหน้าปัดนาฬิกา สายสร้อย ชิป ก็ปิดตมหมั่วเข็มขัด กระดุม เข็ม กรรไกร เหยี่ยว ตะขอยกทรง กรอบแว่นตา ดั้มหู และอื่น ๆ นอกจากนี้นิกเกิลก็อาจมีโลหะชนิดอื่น ๆ เช่น ทองคำขาว ทองคำ อะลูมิเนียม ทองแดง เงิน สังกะสี หรือโลหะผสมต่าง ๆ

กลไกการเกิดแบบแอลเลอร์จีพบว่าส่วนใหญ่แล้วนิกเกิลจะเป็นโลหะที่สำคัญที่สุดในการทำให้เกิดอาการแพ้ ซึ่งมักจะถูกกระตุ้นโดยเหงื่อ มลภาวะในอากาศซึ่งเป็นพิษความร้อน ดังนั้นถ้าคนแพ้นิกเกิล แต่อยากใส่เครื่องประดับอาจต้องเปลี่ยนเป็นทองเคทองผสม หรือทองคำขาว ซึ่งไม่มีส่วนผสมของนิกเกิลอยู่ และถ้าไม่แน่ใจ เช่น อยากจะเจาะหูก็อาจใช้ดั้มหูที่ทำด้วยทองคำบริสุทธิ์ หรือเครื่องประดับอื่นที่ไม่ใช่โลหะ เพราะในประเทศไทยเราไม่อาจทราบว่ามีสตุชนิดนั้น ๆ มีสารประกอบอะไรบ้าง บางครั้งจึงยากที่จะประเมินได้ว่าแพ้สารอะไร ดังนั้นถ้าเป็นไปได้จึงควรจะใช้วัสดุจากธรรมชาติหรือพลาสติกจะปลอดภัยกว่า บางท่านแนะนำให้อุปเครื่องประดับด้วยแล็กเกอร์หรือน้ำยาทาเล็บชนิดใสก่อน





ภาพที่ 93 แสดงการแพ้กระตุ้นโลหะประเภทนิกเกิลในทางγενยีน



ภาพที่ 94 แสดงการแพ้สายนาฬิกา


ซึ่งจะช่วยลดอาการแพ้ลงได้

บางท่านอาจมีอาการแพ้เครื่องสำอาง ซึ่งเครื่องสำอางสามารถทำให้เกิดอาการแพ้ได้ทั้งแบบระคายเคืองและแบบแอลเลอร์จี โดยบางกรณีอาจมีแสงแดดเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้อง ทำให้เกิดอาการแพ้ได้มากขึ้น

การวินิจฉัยอาการเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องยาก โดยดูลักษณะผื่นบริเวณที่สัมผัสกับสารก็สามารถให้การวินิจฉัยได้ บางรายถ้ามีปัญหาเรื่องการวินิจฉัยแพทย์อาจทำการทดสอบโดยวิธีแพชท์เทสต์ คือใช้สารที่สงสัยติดไว้ที่บริเวณแผ่นหลังหรือท้องแขน แล้วรออ่านผลประมาณ 48-72 ชั่วโมงเพื่อดูปฏิกิริยาการแพ้แบบแอลเลอร์จี ถ้ามีอาการแพ้จะเกิดผื่นคันขึ้น ซึ่งเราก็ต้องหลีกเลี่ยงสารที่ทำให้เกิดอาการแพ้ นั้น สำหรับเครื่องสำอางก่อนใช้อาจทำการทดสอบโดยทาบริเวณท้องแขนก่อนเล็กน้อย ทิ้งไว้ 15-30 นาที หากไม่เกิดผื่นแดงหรือคัน แสดงว่าเครื่องสำอางนั้นไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้

3. การแพ้ชนิดระคายเคืองเรื้อรัง โดยเกิดจากการสัมผัสสารที่มีความเข้มข้นขนาดต่ำบ่อย ๆ เป็นเวลานาน แต่บางรายอาจมีอาการปวดแสบ แดง พองทันทีเมื่อถูกสารเคมีความเข้มข้นสูง ดังนั้นประวัติของผู้ป่วยจึงมีความสำคัญมาก

ตัวอย่างของการแพ้แบบระคายเคืองชนิดเรื้อรังมักพบในแม่บ้านที่ต้องทำงานบ้าน เช่น ทำอาหาร ล้างถ้วยชาม ทำความสะอาดบ้าน ซักเสื้อผ้า รดน้ำต้นไม้ ซึ่งมีต้องเปียกน้ำทั้งวัน พบว่าผื่นผิวหนังบริเวณมือมักจะแดง แห้งเป็นขุยหนา และแตก บางรายกำมือไม่ถนัด และจากการที่ถูกผงซักฟอกบ่อย ๆ ร่วมกับภาวะเปียกน้ำ ส่งผลให้ความเป็นกรดบริเวณผิวหนังเปลี่ยนแปลงไป ขณะเดียวกันเคอราตินชั้นนอกสุดจะบวมน้ำทำให้เกิด

การแพ้ ติดเชื้อราและแบคทีเรียต่าง ๆ ได้ง่าย บางรายพบมีการทำลายบริเวณเล็บร่วมด้วย ทำให้เล็บมีลักษณะผิดปกติ ชุ่ม เปราะ และเสียรูปทรง นอกจากผงซีกฟอก สบู่ และน้ำแล้ว สารเคมีอื่น ๆ เช่น น้ำยาล้างจาน น้ำยาฟอกผ้าขาว น้ำยาปรับผ้านุ่ม และอื่น ๆ ก็ทำให้เกิดอาการเหล่านี้ได้เช่นกัน 



ผิวหนังอักเสบที่ฝ่ามือเรื้อรัง



➡️ ผิวหนังอักเสบที่ฝ่ามือเรื้อรัง เป็นโรคผิวหนังอักเสบชนิดหนึ่งที่มีรอยโรคปรากฏอยู่เฉพาะบริเวณฝ่ามือ มักเป็นทั้ง 2 ข้าง

อาการ

อาการเริ่มแรกปรากฏเป็นเม็ดน้ำฝิ่งอยู่บริเวณผิวหนังที่ฝ่ามือ หรือนิ้วมือ คันมาก เมื่อแตกแล้วจะตกสะเก็ด ผิวหนังบริเวณฝ่ามืออาจแห้ง หนาในบางครั้ง และอาจมีอาการติดเชื้อร่วมด้วย ทำให้เห็นเป็นตุ่มหนอง มักพบที่บริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้าของบรรดาแม่บ้าน จึงมีชื่อภาษาอังกฤษเรียกอีกอย่างว่า 'House wife dermatitis' ลักษณะเป็น ๆ หาย ๆ

สาเหตุ

สาเหตุมักเกิดจากการระคายเคือง โดยการที่ผิวหนังบริเวณมือไปสัมผัสกับสารเคมี ทำให้เกิดผิวหนังแห้ง แดง มีขุย โดยทั่วไปมักสัมพันธ์กับสิ่งเหล่านี้ หรือบุคคลต่อไปนี้ คือ

1 มักพบร่วมกับผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ กล่าวคือ ผู้ป่วยจะมีอาการเช่นนี้ทุกครั้งที่มืออากาศเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะร้อนจัด ฝนชุก โดยเฉพาะอากาศซึ่งหนาวจัด

2 มีประวัติแพ้สารนิเกิล โครเมียม

3 สตรีบางรายจะเป็นตอนใกล้มีประจำเดือน หรือการ



ภาพที่ ๑๕ แสดงผืนผิวน้ำ
หนังอักเสบเรื้อรัง เริ่ม
เป็นผื่นนูนหนา และ
คัน



รับประทานยาคุมกำเนิด

4 ความเครียด หรือวิตกกังวล

5 แพ้ยาแก้ปวด เช่น แอสไพริน

6 แพ้สาร “ทาร์ทราซีน” ซึ่งปรากฏอยู่ในอาหารเครื่องดื่มประเภทน้ำส้ม สารดังกล่าวทำให้อาหารปรากฏเป็นสีเหลือง

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยที่เป็นผิวน้ำหนังอักเสบเรื้อรัง

1 ไม่ควรล้างมือบ่อยเกินไป โดยเฉพาะบางคนกลัวเชื้อโรคมาก จะจับถืออะไรต้องฟอกสบู่ล้างมือทุกครั้ง การทำแบบนี้จะเกิดผลเสียต่อผิวหนังบริเวณฝ่ามือ เพราะว่าจะทำให้ผิวหนังชั้นนอกสุดที่มีส่วนต้านทานเชื้อโรคและสารเคมีสูญหายไป ทำให้เกิดการติดเชื้อและมีอาการแพ้ระคายเคืองได้ง่าย

2 เวลาล้างมือควรใช้สบู่เด็กอ่อน หรือสบู่อ่อน เนื่องจากผิวหนังบริเวณนี้ไม่มีเชื้อโรค ควรหลีกเลี่ยงสบู่ฆ่าเชื้อ เพราะสบู่เหล่านี้มีความเป็นด่างสูง ทำให้ผิวหนังยิ่งแห้ง

3 หลีกเลี่ยงสารระคายเคืองทุกชนิด เช่น สบู่ ผงซักฟอก แชมพู (อาจจะให้คนอื่นสระผมให้) แอลกอฮอล์ ด่างทับทิม น้ำยาฟอกผ้าขาว น้ำมันขัดเงา น้ำยาเช็ดกระจก สารเคมี ปุ๋ย สเปรย์ฉีดฆ่าแมลง

4 หลีกเลี่ยงการสัมผัสยาขัดโลหะ ยาขัดรองเท้า ยาขัดพื้น ยาขัดเฟอร์นิเจอร์ ยาทำความสะอาดหน้าต่าง หรือยาขัดล้างรถ

5 หลีกเลี่ยงการแกะหรือบีบหน้าสัมผัส มะนาว สัมผัสน้ำ และสัมผัสกับอาหารผลไม้ เนื้อสัตว์ ผักบางชนิด เช่น พริก หอม กระเทียม อบเชย ขิง สับปะรด มะเขือเทศ

ภาพที่ 96 แสดงผิวหนังอักเสบเกิดผื่นคันจากการแพ้สารเคมี



บรอดเคอส์ ข้าวโพด ถั่วฝักยาว มันเทศ กะหล่ำปลี ขวบ แตงกวา หัวผักกาด แครอท ใบชา กาแฟ เป็นต้น

6 อย่าสวมแหวนเป็นประจำระหว่างการทำงาน

7 ระมัดระวังในการใช้ถุงมือ โดย

❖ เมื่อจำเป็นต้องใช้ถุงมือ ควรใช้ถุงมือพลาสติกแทนถุงมือยาง

❖ ไม่ควรสวมถุงมือนานกว่า 15-20 นาที

❖ ถ้าน้ำเข้าถุงมือควรถอดออกทันที

❖ อย่าใส่ถุงมือขาด การใส่ถุงมือขาดทำให้เกิดอันตรายมากกว่าการไม่ใส่ถุงมือ

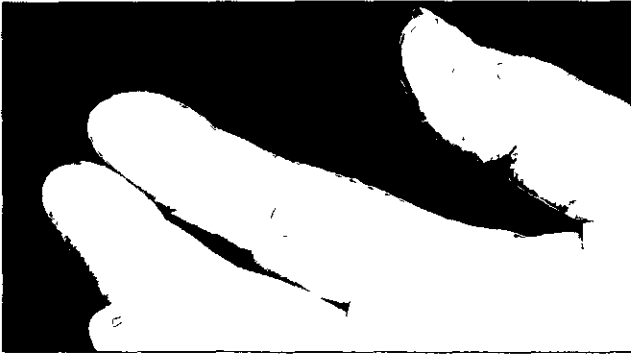
❖ ถ้ามีเหงื่อออกมากให้ใส่ถุงมือผ้าก่อน แล้วใส่ถุงมือพลาสติกทับอีกชั้น

❖ ควรทำความสะอาดถุงมือบ่อย ๆ และโรยด้วยแป้ง

เมื่อมือสัมผัสกับสารเคมีที่มีความระคายเคือง เช่น ผงซักฟอก ควรล้างมือด้วยน้ำสะอาด และซับมือให้แห้ง หลังจากนั้นให้ทาครีมให้ความชุ่มชื้นที่มือ และอย่าลืมว่า 'มือแม่บ้าน' หรือการอักเสบของฝ่ามือเรื้อรังไม่ใช่พบแต่ในแม่บ้านเท่านั้น แต่ยังสามารถพบในคนที่ต้องทำงานสัมผัสกับน้ำและสารระคายเคืองตลอดเวลา เช่น คนขายปลา ชายผัก คนทำขนมปัง และบาร์เทนเดอร์ เป็นต้น

8 เมื่อหายแล้วอีก 4-5 เดือนมือจึงจะกลับมาเป็นปกติ ดังนั้นท่านควรระวังสารสัมผัสอื่น ๆ ต่อไปก่อน

9 ควรใช้เครื่องซักผ้าหรือเครื่องล้างจานถ้ามี



ภาพที่ 97 แสดงผื่น
ผิวหนังอักเสบเป็นขุย
คันในผู้ป่วย ซึ่งมียาชีพ
ชายฉกร์

มือเป็นอวัยวะที่ต้องใช้งานเป็นประจำ ดังนั้นเมื่อเกิดการอักเสบควรต้องรีบ
ให้การรักษาเพื่อให้ใช้งานได้อย่างเร็ว การใส่ถุงมือในระยะแรก ๆ อาจจะไม่ถนัด รู้สึกรำคาญ
แต่ต้องอดทนและพยายามเข้าใจ จะค่อย ๆ เคยชิน ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อตัวเอง และโปรด
อย่าลืมนะครับว่ามือที่สวยงามปราศจากริ้วรอยแตก แดง แห้ง มีนิ้วและเล็บที่สวยงาม
ก็เป็นสิ่งที่เชิดชูบุคลิกภาพได้นะครับ



ผิวหนังอักเสบชนิดดิสไฮโดรซีส



ผิวหนังอักเสบชนิดดิสไฮโดรซีส เป็นโรคผิวหนังอักเสบชนิดหนึ่งซึ่งมักจะเกิดบริเวณฝ่ามือและฝ่าเท้า พบมากในผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป พบประมาณร้อยละ 28 ของโรคผิวหนังทั้งหมด ซึ่งพบได้ค่อนข้างบ่อย แต่ผู้ป่วยส่วนใหญ่ยังไม่รู้จักศัพท์คำที่ว่าเป็น

สาเหตุ

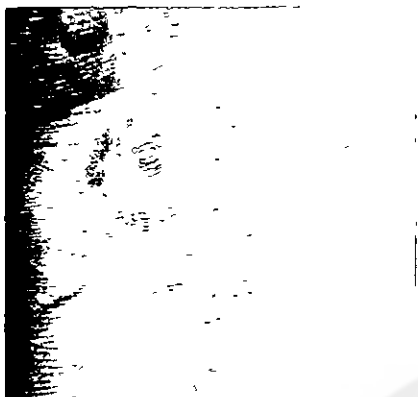
สาเหตุส่วนใหญ่ยังไม่ทราบ แต่อาจสัมพันธ์กับสิ่งต่อไปนี้

- 1 อากาศที่เปลี่ยนแปลง เช่น อากาศร้อนจัด ฝนตกชุก และหนาวจัด
- 2 ความเครียด
- 3 การติดเชื้อแบคทีเรียบางชนิด เช่น จากพื้นผิ หนอง ฝี หรือการติดเชื้อบริเวณอื่นของร่างกาย
- 4 อาจเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม
- 5 อาจเกิดจากการแพ้โลหะ เช่น นิกเกิล โครเมียม ปูนซีเมนต์ น้ำหอม ยา และการติดเชื้อรา

อาการ

ลักษณะของโรคจะเรื้อรังและเป็น ๆ หาย ๆ รอยโรคเริ่มต้นเป็นตุ่มน้ำใส ๆ หรือเม็ดพองใส มักอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม โดยมากมักเป็นบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า ด้านข้างของนิ้วมือ นิ้วเท้ามีอาการแสบ ๆ คัน ๆ

ผื่นผิวหนังเหล่านี้อาจหายได้เอง โดยตุ่มน้ำจะแห้งและผิวหนังจะลอกออกภายใน 2-3 สัปดาห์ ต่อมาอีก 4 สัปดาห์ผื่นอาจจะกำเริบอีก ซึ่งต้องแยกจากโรคผิวหนังอื่น เช่น




ภาพที่ ๑๘ แสดงตุ่มน้ำใสฝังบริเวณฝ่ามือในผู้ป่วย
ติลไฮโดรซิส

สะเกิดเงิน เชื้อรา ผิวหนังอักเสบจากการแพ้สัมผัสพวกนี้พบว่าอาจมีความผิดปกติของเล็บ
ร่วมด้วย เช่น เล็บเป็นหลุม หนา และสีผิดปกติ

ข้อควรปฏิบัติ

1 พยายามค้นหาสาเหตุและหลีกเลี่ยงต้นเหตุนั้น เช่น ถ้าเกิดจากความเครียด
ควรหาทางลดความเครียดลง

2 พึงระลึกเสมอว่าบริเวณรอยโรคเหล่านี้ไม่พบเชื้อโรคใด ๆ ทั้งสิ้น ดังนั้นจึงไม่
ควรใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรค เช่น สบู่ฆ่าเชื้อมาถูหรือล้างบริเวณผื่นนั้น เพราะน้ำยาและสบู่เหล่านี้นั้นจะก่อให้เกิดการระคายเคือง จนทำให้ผื่นลุกลามมากยิ่งขึ้น

3 การลดอาการคันไม่ควรใช้ของมีคม เช่น เข็มหรือเล็บไปสะกิดตุ่มน้ำเหล่านั้น
ให้แตกออก ถึงแม้อาการคันจะลดลง แต่เข็มหรือเล็บอาจทำให้เกิดการติดเชื้อแบคทีเรีย
แทรกซ้อนขึ้นมาได้โดยสังเกตจากตุ่มน้ำพองเหล่านั้นจะกลายเป็นตุ่มหนอง ทำให้ยากต่อ
การรักษา 

โรคฝ่าเท้า-ส้นเท้าแตก



ไ้เท้าเป็นอวัยวะที่หลายท่านไม่ค่อยสนใจ ถูกทอดทิ้ง บางคนดูแลแต่ผิวหนัง ฝ่าเท้า ดูแลสุขภาพ เรื่องอาหารการกิน แต่สำหรับเท้ากลับปล่อยจนเป็นโรคส้นเท้าแตก ติดเชื้อรา ปล่อยกลิ่นเหม็น เล็บยาว ดำ สกปรก


ดังนั้นทุกท่านควรดูแลเท้า โดยเฉพาะเมื่อเกิดส้นเท้าแตก ควรเริ่มต้นดูแลโดยล้างเท้าทุกวัน แล้วใช้หินขัดสำหรับขัดซีโคลขัดดูส้นเท้าที่มีหนังหนาเกินกว่าปกติ หลังจากนั้นให้ล้างอีกครั้ง เช็ดให้แห้ง

เนื่องจากผิวหนังบริเวณเท้าไม่ค่อยมีต่อมไขมัน จึงอาจแห้งและแตกง่าย การทาครีม เช่น ยูเรีย กรดแล็กติก โคลด์ครีม สามารถเพิ่มความชุ่มชื้นได้ ซึ่งถ้าทาทุกวัน จะสามารถแก้ปัญหาส้นเท้าแตก และเวลาจะเดินไปไหนมาไหนอย่าลืมสวมถุงเท้า รองเท้า ถุงเท้าที่สวมก็ควรใช้ถุงเท้าที่สะอาด



ภาพที่ 99 แสดงลักษณะฝ่าเท้า-ส้นเท้าแห้งแตก และเจ็บ

รองเท้าที่สวมก็ไม่ควรจะคับมากเกินไป เพราะว่าอาจมีผลเสียต่อเล็บ และโปรดย่ำลิ่มดัด
เล็บให้สั้น แคะสิ่งสกปรกออกจากเล็บด้วยนะครับ

ถ้าทำได้ดังนี้จะสามารถทำให้เท้าของท่านปราศจากรอยแตก แห้ง เล็บขาวสด
ใส เงางาม ปราศจากโรคฝ่าเท้า-สันเท้าแตก นอกจากนี้ก็ยังช่วยแก้ปัญหาโรคเชื้อราที่เท้า
หรือฮ่องกงฟุตได้ด้วยครับ 



ยาย้อมผม...แพ้แล้วทำอย่างไรดี



การย้อมผมมีมาตั้งแต่สมัยโบราณ โดยเริ่มจากการใช้ขี้เถ้าไม้ หรือสมุนไพรมากมายชนิดเพื่อให้เกิดสีตามต้องการ เช่น การใช้สีจากใบพืชเฮนนา ซึ่งใช้กันมากในประเทศอินเดียแถบอาหรับและอินเดีย หรือจากดอกคาโมมายด์ซึ่งปลูกมากในยุโรป พวกนี้จะให้สีเหลืองปนน้ำตาล วัตถุประสงค์ของการย้อมผมก็เพื่อจะเปลี่ยนสีผมให้ดูเด่นขึ้นตามแฟชั่น หรือเพื่อจะย้อมผมทงอกให้กลับดำขึ้น จะได้ดูอ่อนกว่าวัย

ชนิดของยาย้อมผม

โดยปกติการย้อมผมอาจใช้สีที่ได้จากพืช สีจากโลหะ และสีสังเคราะห์ การใช้สีสังเคราะห์ค่อนข้างสะดวก เพราะสีติดง่าย ส่วนสีจากพืชซึ่งยังคงใช้อยู่ในท้องตลาดคือสีจากพืชเฮนนา ซึ่งทำให้ผมมีสีออกแดง ส่วนสีจากโลหะชนิดต่าง ๆ ปัจจุบันไม่ใช่แล้ว

สีย้อมผมชนิดกึ่งถาวร สีที่ใช้อยู่ในปัจจุบันมักเป็นสารอินทรีย์สังเคราะห์ ซึ่งมีผู้ผลิตมาประมาณ 50 ปีแล้ว และมีขายอยู่ตามท้องตลาดในรูปของโฟม ครีမ် โลชั่น และสเปรย์ สีประเภทนี้จะติดทนอยู่ได้หลังการสระผมประมาณ 4-6 ครั้ง พวกนี้สามารถทำได้

ภาพที่ 100 แสดงการ
ยาย้อมผม พบผื่น
แดงร่วมกับคุ่มน้ำใส
และมีน้ำเหลืองบริเวณ
หลังหู





ภาพที่ 101 แสดงการ
แพ้ย่อมผม ซึ่งสา-
มารณทำให้เกิดผื่นคัน
แดง บวมรอบตาได้จาก
การแพ้ย่อมผมไทย
เปราะจะเป็นบริเวณดัง
กล่าว

เองที่บ้าน

สีย่อมผมชนิดถาวร สีชนิดนี้ต้องใช้ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ร่วมกับ กลุ่มนี้สีจะ
ติดทนและอยู่ได้นานกว่า แต่ต้องยอมทุก 4-6 สัปดาห์ ยาย่อมผมเหล่านี้สามารถใช้ได้โดย
ไม่ต้องกลัวจะเป็นมะเร็ง เพราะจากการศึกษาในระยะหลังไม่พบว่าสีในยาย่อมผมมีสาร
ประเภทก่อให้เกิดมะเร็ง และไม่พบอุบัติการณ์ของการเกิดมะเร็งเพิ่มขึ้นมากกว่าในคนปกติ
แต่อย่างใด

ยาย่อมผมทั้งชนิดกึ่งถาวรและถาวรทำให้เกิดการแพ้ได้ในบางคน ดังนั้นก่อน
การใช้อาจทดสอบว่าแพ้หรือไม่ โดยหยดน้ำยาลงบนท้องแขน ทิ้งไว้ 24-48 ชั่วโมง ถ้ามี
อาการคัน บวม แดง แสดงว่าผู้นั้นมีโอกาสสูงที่จะแพ้ย่อมผมชนิดนั้น แต่โดยส่วนใหญ่
ไม่ค่อยมีคนสนใจที่จะปฏิบัติตามวิธีการดังกล่าว มักจะใช้ยาย่อมผมยอมเลย ซึ่งถ้าเกิด
อาการแพ้แล้ว จะทำให้มีอาการคันมาก บางรายอาจมีน้ำเหลืองไหลเยิ้มทั่วศีรษะ อาการ
แพ้สัมผัสจากยาย่อมผมพบได้ถึงร้อยละ 10 ดังนั้นก่อนการใช้ควรทดสอบดูก่อนว่าไม่แพ้

จากสถิติพบว่าสีที่ทำให้แพ้บ่อย คือสีพาราเฟนนิลีนไดอามีนในสีชนิดถาวร หรือสี
ไนโตรเฟนนิลีนไดอามีนในสีชนิดกึ่งถาวร ดังนั้นเมื่อเกิดอาการแพ้ย่อมผมจากยี่ห้อหนึ่ง
แล้วเปลี่ยนไปใช้อีกยี่ห้อหนึ่ง ก็อาจเกิดอาการแพ้ได้เช่นกัน เพราะมีส่วนประกอบเหมือนกัน
ถึงแม้ว่าได้รับการรักษาจนหายแต่กลับไปใช้อีก ก็มีโอกาสแพ้ได้อีก โดยอาจมีอาการคันทั้ง
ตัว บางครั้งอาจมีการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนบริเวณต่อมไขมัน ทำให้เกิดผื่นวงแหวน
ถาวรได้ ดังนั้นการปฏิบัติตนที่ถูกต้องคือ เมื่อแพ้ย่อมผมชนิดใด ต้องจำและศึกษาส่วน
ประกอบของยาย่อมผมที่ใช้ ถ้าทำได้ควรทดสอบก่อนการใช้ ถ้ามีอาการแพ้มาก เช่น คันทั่ว
ตัว มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มทั่วศีรษะ ควรปรึกษาแพทย์ผิวหนังดีกว่านะคะ



ผิวหนังจากการแพ้ยา



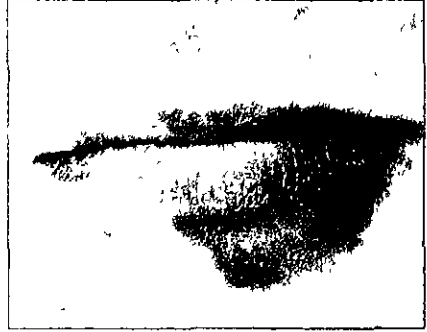
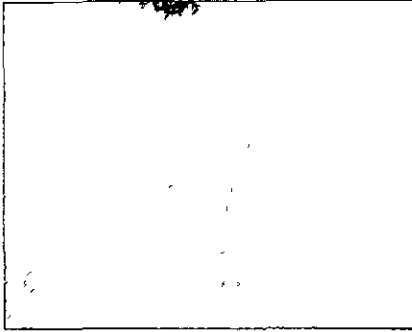
เนื่องจากประเทศไทยเราเป็นประเทศยากจน ฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี ยิ่งตอนนี้ยังอยู่ในยุค IMF แต่อาจจะรอดจากเงื้อมมือของ IMF ในไม่ช้า คือหมายถึงเศรษฐกิจเริ่มฟื้นคืนชีพขึ้น แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าคนไทยจะรวยขึ้น คนไทยส่วนใหญ่ยังยากจนอยู่ เนื่องจากการกระจายรายได้ยังไม่สู้ดีนัก

การศึกษาของเราในบางแห่งยังไม่ได้มาตรฐาน โรงเรียนหลายแห่งสอนนักเรียนจนจบการศึกษาภาคบังคับ แต่การอ่านออกเขียนได้ยังไม่สู้ดีนัก คนไทยเรามีนิสัยชอบความสะดวกสบาย เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็มักจะไปซื้อยารับประทานเอง เพราะสะดวกสบาย ประหยัด และทუნเวลา ไม่ค่อยไปพบแพทย์เพราะว่าเสียเวลา ยิ่งไปโรงพยาบาลของรัฐ ยิ่งเสียเวลาเนื่องจากมีขั้นตอนต่าง ๆ มากมาย

นอกจากนั้นบางครั้งผู้ป่วยอาจมีความรู้ความเข้าใจไม่ลึกซึ้ง คิดว่าตัวเองเป็นโรคชนิดนั้น เลยหันไปซื้อยาใช้เอง โดยฟังจากสรรพคุณและคำโฆษณาชวนเชื่อ หรือเชื่อจากคนโบราณซึ่งเล่าต่อ ๆ กันมา บางครั้งจะเชื่อมากกว่าหมอที่รักษาเสียอีก ผู้ป่วยมักจะไปตามร้านขายยาเพื่อซื้อยามาใช้เองโดยไม่คำนึงว่ายานั้นมีคุณภาพดีหรือไม่ ยาหมดอายุหรือไม่

บางครั้งหากไม่มียาตามที่ต้องการ ผู้ขายก็อาจจะเอายาอื่นมาให้แทน โดยบอกว่ามีสรรพคุณใกล้เคียงกัน ยาที่ให้มาอาจจะใช้รักษาคนละโรคก็ได้ ซึ่งถ้าผู้ป่วยแข็งแรง ภูมิคุ้มกันดี โรคก็หาย โดยโรคอาจจะหายเอง

แต่หลายครั้งผู้ป่วยอาจจะเกิดปัญหาจากการใช้ยา เช่น เรื่องการแพ้ยา ผมเคยพบคนไข้คนหนึ่งเป็นผู้ช่วยเภสัชกรอยู่ที่โรงพยาบาลรัฐบาลแห่งหนึ่ง หยิบยารับประทานเอง โดยไปหยิบยาเดตราซัยคลินที่หมดอายุมารับประทานจนเกิดไตวายชนิดเฉียบพลัน ดังนั้นการจะเลือกใช้ยาต้องมีความรู้ความเข้าใจอย่างเพียงพอ และควรปรึกษาแพทย์ถ้ายังมีข้อสงสัย



ภาพที่ 102-103 แสดงผื่นแพ้ยาชนิดเกิดซ้ำ รูปร่างกลม

ปัญหาจากการใช้ยา

ปัญหาที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ การแพ้ยา ถ้าเป็นมากอาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยทำให้ความดันเลือดตก เป็นลม หัวใจเต้นเร็ว อาเจียน และยังสามารถเกิดพิษต่อระบบต่าง ๆ ได้ทุกระบบ ตั้งแต่ระบบประสาท ตา ตับ ไต ปอด ภาวะแพ้อาหาร ลำไส้ กล้ามเนื้อ หัวใจ หลอดเลือด และระบบผิวหนัง ผื่นแพ้ยาสามารถพบได้บริเวณผิวหนังหรือเยื่อบุได้ถึงร้อยละ 3-5 ขณะที่พบอาการแพ้ยาประมาณร้อยละ 15

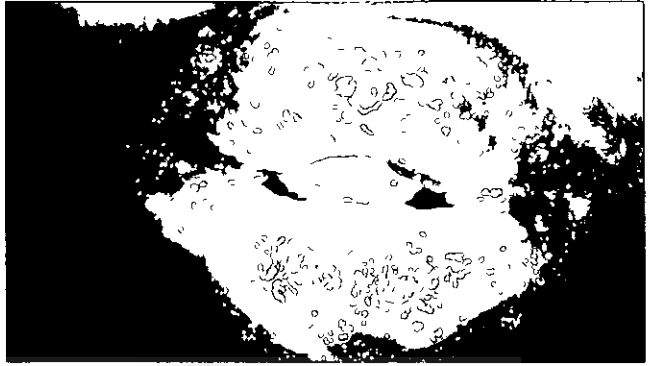
ยาที่ทำให้เกิดอาการแพ้บ่อย เรียงตามลำดับได้ดังนี้คือ ยาปฏิชีวนะ ยาระบบหัวใจและหลอดเลือด ยาต้านการแข็งตัวของเลือด ยาแก้ปวด แก้อักเสบ และยากลุ่มฮอร์โมน อวัยวะที่พบอาการแพ้บ่อยที่สุด คือ ผิวหนัง รองลงมาคือ ระบบทางเดินอาหาร และระบบประสาท

1. ผื่นแพ้ยา เป็นผลข้างเคียงที่พบบ่อยเนื่องจากการใช้ยา

ลักษณะผื่นแพ้ยา ที่พบบ่อยคือ เป็นผื่นแดงทั่วร่างกาย รองลงมาคือผื่นลมพิษ ผื่นผิวหนังอักเสบ มีน้ำเหลืองเยิ้ม ผื่นแพ้ยาชนิดเกิดซ้ำ ซึ่งมีลักษณะผื่นเป็นรูปกลม และเมื่อหายจะเป็นรอยดำกลม เมื่อรับประทานยาที่แพ้ก็ ก็จะเกิดผื่นลักษณะเช่นเดิม

บางรายพบผื่นจากแพ้แสงแดด หรือเป็นผื่นแพ้ชนิดเป็นผื่นแดงเป็นวง ๆ ตรงกลางพอง มีลักษณะคล้ายหยันดำ ซึ่งมีตาตุ่มอยู่ตรงกลาง ผื่นแพ้ยาชนิดนี้ในกรณีที่เป็นมากจะมีอาการแสดงของอวัยวะภายในอื่นรวมอยู่ด้วย เช่น มีไข้ อาเจียน อาจจะมีรอยโรคบริเวณปาก ซ่องปาก เยื่อหูตา หรืออวัยวะเพศ ถ้าเป็นมากขึ้นอีก ผื่นจะมีลักษณะคล้ายไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ผิวหนังลอกเป็นแผ่น

ภาพที่ 104 แสดงผื่น
แพ้ยารุนแรงชนิดสตีเวน
จอห์นสัน



ผื่นแพ้ยาชนิดที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของสีผิว เช่น ยารักษามาลาเรียบางครั้งทำให้เกิดตุ่มแข็ง กดเจ็บตามแขน ขา ลำตัว บางรายมีผิวลอกทั่วทั้งตัว บางรายทำให้เกิดผื่นแดงคล้ายหนา ๆ ทั่วไป เช่น จากยารักษามาลาเรีย ยารักษาโรคหัวใจ ยารักษาความดัน เป็นต้น ยาบางชนิดทำให้หลอดเลือดอักเสบเป็นแผล เช่น จากยาอินโดซิด เฟนิซิลลิน ยากลุ่มซัลฟา เป็นต้น บางรายทำให้เกิดสิ่ว ผม่ว และ การเปลี่ยนแปลงของเล็บ เช่น ยา มาลาเรียทำให้เล็บเปลี่ยนเป็นสีฟ้าหรือน้ำตาล ยาเตตราไซคลินทำให้เล็บลอกหลุดจากฐานเล็บได้

—2. แพ้พิษยา เมื่อเกิดขึ้นแล้วยากที่จะแก้ไข เช่น—

❖ ยาซัลฟา มีผลข้างเคียงคือไปกุดการทำงานของไขกระดูก บางชนิดมีผลต่อระบบการทรงตัว บางชนิดมีพิษต่อตับหรือไต

❖ ยากลุ่มเมทโทรเทริกเซท ซึ่งใช้รักษาโรคมะเร็งเม็ดเลือด มีผู้ป่วยหลายรายที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ชอบไปซื้อยามารับประทานเอง หลังจากที่แพทย์เคยจ่ายให้ในครั้งแรก เนื่องจากยาดัชนีทำให้เกิดอาการตับอักเสบเรื้อรัง ซึ่งสามารถทำให้ผู้ป่วยถึงแก่ชีวิตได้

❖ ยาทาพวงกลิตโรยด์ ซึ่งใช้กันอย่างกว้างขวางในการรักษาโรคผิวหนัง อาจทำให้เกิดอาการผิวหนังแตกลาย เป็นสิ่ว มีขนขึ้นมาก แผลหายยาก และทำให้โรคติดเชื้ออาการเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นควรจะใช้ด้วยความระมัดระวังเช่นเดียวกับชนิดรับประทาน

เห็นไหมครับว่าการใช้ยาเป็นเรื่องใหญ่ จะต้องเข้าใจเรื่องการใช้อย่างถูกต้อง การใช้ยาโดยไม่มีความรู้เป็นเรื่องอันตรายมาก เพราะอาจมีผลเสียถึงแก่ชีวิตได้ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับผื่นแพ้ยาและพิษจากยา ควรรีบไปพบแพทย์ เพราะแพทย์จะได้วินิจฉัยหา



ภาพที่ 105 แสดงกล้ามเนื้อ
แพ้ยาสนิตรุนแรง โดย
พบผิวหนังลอกออกทั้ง
ตัว

สาเหตุ ทดสอบ และรักษาได้ทันที่

ข้อควรระวังในการใช้ยา

ฤทธิ์ของยาด้านหรือเสริมฤทธิ์กัน บางชนิดเมื่อรับประทานพร้อมกันอาจจะมีการเสริมฤทธิ์กัน หรือต้านฤทธิ์กัน เช่น เมื่อใช้ยาเตตราไซคลีน ห้ามนำมารับประทานร่วมกับนม หรือยาลดกรด ยาแอนติฮิสตามีนห้ามรับประทานพร้อมกับการดื่มเหล้า เพราะจะทำให้ยาเสริมฤทธิ์กันมากขึ้น


ใช้ยาในขนาดที่เหมาะสม เพราะถ้าใช้น้อยไปเชื่อว่าจะดีอย่า แต่ถ้าใช้มากเกินไปอาจเป็นพิษ ซึ่งเกิดขึ้นได้ต่อร่างกายทุกระบบ เช่น ยาเมโททริกเซท ยารักษาสิวบางชนิด ยากลุ่มกรดวิตามิน เอ ชนิดรับประทาน พวกนี้มีผลต่อระบบตับและไตของร่างกาย เพราะฉะนั้นเวลาใช้ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง และควรใช้ตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัด โดยอาจจะต้องมีการตรวจเลือดก่อนหรือหลังได้รับยา เป็นต้น

ระยะเวลาในการใช้ยา โรคหลายชนิดอาจต้องรับประทานยาควบคุมตลอดชีวิต บางโรคอาจรับประทานในช่วงเวลาสั้น ๆ บางโรคต้องค่อย ๆ ลดขนาดยา

ยาหลายชนิดอาจกระตุ้นให้เกิดโรคบางอย่าง เช่น ยาคุมกำเนิดหรือยาในกลุ่มฮอร์โมนอาจกระตุ้นโรคภูมิแพ้พวกเอสแอลอีให้กำเริบขึ้นมาได้ โดยผู้ป่วยนั้นอาจไม่เคยมีอาการมาก่อน ดังนั้นถ้าไม่แน่ใจว่ามีความรู้ความเข้าใจในโรคที่กำลังเป็นอยู่ ไม่เข้าใจยาที่กำลังใช้อยู่ ไม่มีความรู้ทางเภสัชวิทยาเพียงพอ ก็ควรไปปรึกษาแพทย์

อย่าซื้อยาใช้เอง เมื่อแพทย์ให้ยาไปใช้แล้ว ก็อย่าซื้อยามารับประทานเอง เพราะว่ายบางชนิดแพทย์ต้องค่อย ๆ ลดขนาดยาเมื่อคนไข้อาการดีขึ้น แต่คนไข้ส่วนใหญ่จะพยายามไปซื้อยามารับประทานเอง เช่น เพร็ดนิโซโลน (prednisolone) ยาตัวนี้ถ้ารับประทานบ่อย ๆ ทำให้กระดูก ตาเป็นต้อกระจก ดิดเชื่อง่าย หน้าบวมจ้ำ

ยาที่ใช้รักษาโรคนอนไม่หลับ โรคประสาท โรคจิต คนไข้มักเอาตัวอย่างไปซื้อยาจนทำให้เกิดการติดยา ทำให้ต้องเพิ่มขนาดยาและทำให้การรักษายากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งผลเสียจะตกอยู่กับคนไข้เอง

ยาบางชนิด เช่น ยาปฏิชีวนะ หรือยาด้านวัณโรค ถ้ารับประทานเองบ่อย ๆ โดยไม่มีความรู้ความเข้าใจ อาจทำให้เชื้อโรคเหล่านี้ดื้อยา ทำให้การรักษายากขึ้นไปอีก 



โรคผิวหนังจากสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ



เนื่องจากในปัจจุบันโดยเฉพาะยุค 2000 เป็นยุคที่ประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก มีการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน ทั้งถนนหนทาง ตึกกรมบ้านช่อง โรงงาน อุตสาหกรรมก็ได้เกิดขึ้นอย่างมาก

สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดมลภาวะเป็นพิษทางสิ่งแวดล้อม เช่น มลภาวะอากาศเป็นพิษ ซึ่งเกิดจากอัตราส่วนขององค์ประกอบในอากาศที่เราหายใจมีการเปลี่ยนแปลงไป คือ เกิดมีฝุ่นละอองจากวัสดุก่อสร้าง ก๊าซต่าง ๆ เช่น คาร์บอนมอนนอกไซด์ ไฮโดรคาร์บอนจากรถยนต์ หมอกควัน เขม่า และสารกัมมันตรังสีเจือปนเกินค่ามาตรฐาน ซึ่งส่งผลก่อให้เกิดอันตรายต่อมนุษย์ทั้งระบบทางเดินหายใจและทางผิวหนัง

นอกจากนั้นยังมีสารต่าง ๆ ที่ปนเปื้อนมาในอากาศ เช่น กรด ต่าง แอมโมเนีย ยาฆ่าแมลง พอร์มาลีน ฝุ่น ขนสัตว์ ไรฝุ่น สารจากพืช ฆ่าเชื้อ ดอกเบญจมาศ ผงปูนซีเมนต์ ยาปฏิชีวนะ น้ำมันสน และอื่น ๆ ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้ก่อให้เกิดอาการทางผิวหนังได้ โดยอาจจะเกิดการระคายเคือง เป็นผื่นแดง คัน เป็นลมพิษ บางรายอาจมีการหมักหมมสกปรกจนเกิดเป็นสิ่ว

อาการแสดงของผื่นเหล่านี้มักจะเป็นตามบริเวณร่างกาย ซึ่งสัมผัสกับอากาศภายนอก เช่น ใบหน้า คอ ออกด้านบน มือ ข้อมือ หนังตาบน หลังหู แต่บางครั้งอาจจะเกิดบริเวณภายในได้ เช่น สารพอร์มาลีนในเสื้อผ้า ฝุ่นละอองจากอากาศอาจจะมาสะสมบริเวณซอกขา และตามข้อพับ ทำให้เกิดอาการคัน ซึ่งทำให้เรามองข้ามไป โดยไม่นึกถึงภาวะการแพ้จากมลพิษในอากาศ

อาการคันเหล่านี้จะเป็นมากขึ้นเมื่อเราไปถูกแสงแดด ลม อากาศร้อน หรือไปอยู่ในที่ที่มีมลพิษสูง เช่น บริเวณก่อสร้าง บางรายผื่นคันอาจถูกกระตุ้นโดยการกินอาหารซึ่งมี



ภาพที่ 106 แสดงผื่นแพ้ปื้นสีเงินด



ภาพที่ 107 แสดงผื่นระคายเคืองจากสารใช้ฉีดฆ่าแมลง

ส่วนประกอบทางเคมีคล้ายสารที่แพ้ ยกตัวอย่างเช่น บางคนแพ้ผงปูนสีเงินดจากการก่อสร้าง และเมื่อไปสัมผัสกับสารอื่นที่มีองค์ประกอบใกล้เคียงกัน เช่น สารโครเมต ซึ่งพบได้ในหนังสือเย็บ หัวไม้ขีดไฟ สีทาบ้าน ครีมนอนทวดบางชนิด หรือรับประทานอาหารซึ่งมีสารโครเมียมมาก ๆ เช่น เครื่องเทศ กานพลู พริกไทยดำ ผักกระเฉด ต้นหอม มันฝรั่ง หัวหอม แอปเปิ้ล ผักกระเจต ผักบุง ถั่วดำ ไข่ ชา เบียร์ ไวน์ โกโก้ ช็อกโกแลต ก็ทำให้เกิดอาการแพ้ได้

แต่ไม่ได้หมายความว่าทุกคนจะต้องแพ้เมื่อสัมผัสหรือรับประทานสารดังกล่าว นะครับ แต่กล่าวไว้เพื่อให้เป็นประโยชน์สำหรับท่านที่แพ้จะได้ระวัง และถ้าท่านมีปัญหอยู่ แม้จะหลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมแล้วก็ยังไม่ดีขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุ ควรปรึกษาแพทย์โรคผิวหนังเพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงจะดีกว่าครับ



พิษจากแมงกะพรุนไฟ



พิษจากแมงกะพรุนเป็นปัญหาที่พบบ่อยพอสมควรสำหรับคนที่ไปเที่ยวชายทะเล แล้วไปถูกแมงกะพรุนไฟ ซึ่งมีพิษอยู่บริเวณหนวดของมัน เมื่อกระเปาะพิษมาสัมผัสกับผิวหนังจะเกาะติดแน่นและปล่อยสารพิษออกมา

พิษของมันจะทำให้เกิดอาการปวดแสบปวดร้อน คัน มีอาการไหม้คล้ายแผลถูกน้ำร้อนลวก อาจพบผื่นมีลักษณะเป็นเส้น ๆ เป็นแนวยาว เมื่อได้รับการรักษาจะดีขึ้น บางรายเกิดผื่นสีน้ำตาล และค่อย ๆ จางลง แต่บางรายเกิดอาการคันอย่างมาก ผู้ป่วยบางรายเกาจนเป็นแผลฉุน บางรายผื่นโตมากจนมีลักษณะคล้ายคีลอยด์ (keloid)

นอกจากนั้นในรายที่แมงกะพรุนไฟได้ปล่อยพิษออกมา อาจจะปวดมากจนหมดสติถึงขั้นจมน้ำตายได้ พบว่านอกจากอาการปวดบริเวณที่สัมผัสกับแมงกะพรุนแล้วบางครั้งยังเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัว กล้ามเนื้อแข็งเกร็งด้วย

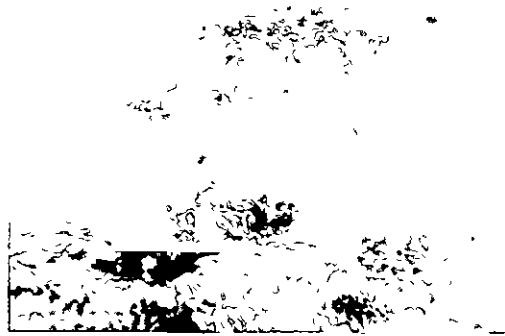


ภาพที่ 108 แสดงผื่นมีลักษณะเป็นเส้น ๆ ยาว ๆ จากหนวดแมงกะพรุนไฟ



ภาพที่ 109 แสดงอาการแพ้ระคายเคืองจากแมงกะพรุนไฟ

จริง ๆ แล้วแมงกะพรุนไฟพบได้ ทั้งฤดูร้อนและฤดูฝน โดยเฉพาะฤดูฝนมัก พบหลังฝนตกใหม่ ๆ หรือหลังจากเกิดพายุ โดยกระเปาะพิษจะล่องลอยตามกระแส น้ำ มาอยู่กันอย่างหนาแน่นบริเวณชายฝั่ง ใน เมืองไทยพบแมงกะพรุนไฟจำนวนมากแถว ชายฝั่งทะเลชะอำ หัวหิน และภูเก็ต



เมื่อทราบดังนี้เวลาจะเล่นน้ำคุณ ควรหาทางป้องกัน อาจต้องใส่เสื้อผ้าแขนยาว กางเกงขายาว และโปรดเดือนเด็ก ๆ ของ ท่านว่า ถ้าพบแมงกะพรุนไฟซึ่งมีลักษณะคล้ายวุ้นให้อยู่ห่าง ๆ อย่าไปใกล้ตัวมัน เพราะ กระเปาะพิษของมันยังคงมีพิษ อาจทำให้เกิดอาการเจ็บปวดได้

เมื่อถูกแมงกะพรุนไฟแล้วต้องรีบรักษา โดยใช้ น้ำส้มสายชูเทราดตรงบริเวณที่ถูก แมงกะพรุนไฟเพื่อทำลายพิษ อาจใช้ผ้าขี้ผึ้งทะเล หรือใช้น้ำทะเลล้างทำลายพิษ โปรดย่ำใช้น้ำจืดหรือแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้กระเปาะพิษแตก ตามหลักการของออสโมซิส ควรรีบ พาไปพบแพทย์ เพื่อจะได้ทำการรักษาโดยฉีดยาแก้แพ้ ยาแก้คัน ยาฉีดกันบาดทะยัก บาง รายอาจต้องให้ยาปฏิชีวนะเพื่อป้องกันการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน ถ้าเริ่มมีแผลเป็นนูน หนาอาจต้องฉีดยาสตีรอยด์เข้าบริเวณใต้ผิวน

ในฤดูร้อนบางท่านอาจชอบไปเที่ยวตาน้ำดูปะการัง แล้วมืออาจจะขยไปจับหรือ เทียบดูปะการัง หรือหอยเม่นทำให้เกิดแผล กรณีเช่นนี้การรักษาก็ไม่ยาก แค่ทำแผล ธรรมดา แต่ในรายที่เศษปะการังหรือหอยเม่นค้างอยู่อาจใช้ก้อนหินค่อย ๆ ทบบริเวณที่ถูก ต่ำ เพื่อให้เศษปะการังหรือหอยเม่นแตกเป็นชิ้นเล็ก ๆ โดยไม่ต้องเอาเศษเหล่านั้นออกแต่ ประการใด อาการดังกล่าวจะค่อย ๆ ดีขึ้นเอง บางรายอาจต้องทำการผ่าตัดกรีดเอาเศษที่ ค้างอยู่ออก เพราะถ้าปล่อยทิ้งไว้อาจกลายเป็นตุ่มนูนได้

ฉะนั้นถ้าจะไปเที่ยวชายหาดหรือดำน้ำก็ควรต้องระวังป้องกันเหตุการณ์ดังกล่าว ด้วยนะครี๊ย แล้วท่านจะปลอดภัย



ริมฝีปากอักเสบ แห้งแตก



ริมฝีปากแห้งแตกเป็นโรคที่พบบ่อย ริมฝีปากเป็นส่วนที่เชื่อมต่อระหว่างผิวหนังปกติและเยื่อภายในช่องปาก อาการแพ้ที่พบบ่อย อาจพบเป็นขุยเล็ก ๆ แดงเป็นรอย หรือผื่นแดง

สาเหตุ

อาการริมฝีปากแห้งแตกเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ได้มากมายหลายชนิด ได้แก่

- ❖ แพ้เครื่องสำอาง เช่น น้ำยاب้วนปาก เครื่องสำอางที่ใช้รักษาความสะอาดในช่องปาก ลิปสติก ซี้ผึ้ง ครีมทาป้องกันปากแตก ครีมกันแดดซึ่งใช้บริเวณริมฝีปาก ยาสีฟัน น้ำหอม รวมถึงสารกันบูด ลาโนลิน กรดวิตามิน เอ

- ❖ แพ้อาหาร เช่น มะม่วง มังคุด ฝรั่ง ส้ม สับปะรด ขิง ข่า กระเทียม หอม ผักชี สะระแหน่ กะหล่ำตอก

- ❖ แพ้โลหะ อาชีพนักดนตรีซึ่งใช้ปากในการเป่าเครื่องโลหะ



ภาพที่ 110 แสดงมุมปากอักเสบ



ภาพที่ 111 แสดงรอยแตกบริเวณริมฝีปากจากอาการแพ้แสงแดดเรื้อรัง



ภาพที่ 112 แสดงริม
ฝีปากอักเสบจากการ
แพ้ลิปสติก

❖ แพ้วัตถุทั่วไป เช่น สี บางครั้งอาจแพ้ดินสอ ปากกา ยางลบ เนื่องจากผู้ป่วยชอบอมสิ่งของเหล่านี้

❖ แพ้แสงแดด มักพบบริเวณริมฝีปากล่างซึ่งเกิดเนื่องจากการถูกแสงแดดนาน ๆ

❖ การสับฟันที่ผิดปกติ บางรายพบมีผื่นผิวหนังอักเสบบริเวณมุมปากทั้ง 2 ข้าง ซึ่งพบบ่อย แต่เดิมเชื่อว่าเกิดจากการขาดวิตามิน บี 2 (ไรโบฟลาวิน) ธาตุเหล็ก หรือขาดสารอาหารโปรตีน แต่ปัจจุบันพบว่าอาจเกิดจากการที่มีการสับของฟันผิดปกติ ทำให้เป็นสาเหตุของมุมปากอักเสบดังกล่าว

❖ โรคผิวหนังบางชนิด เช่น โลเคเนพลาเนียส เพมฟิกัส หรือเอสแอลอี ทำให้เกิดผื่นผิวหนังบริเวณริมฝีปากได้เช่นกัน พวกนี้มักมีผื่นผิวหนังบริเวณส่วนอื่นของร่างกายร่วมด้วย

➡ การป้องกัน-รักษา

การป้องกันและรักษาทำได้ไม่ยาก คือ หลีกเลี่ยงสิ่งของที่แพ้ บางคนมีขุยแห้งเป็น ๆ หาย ๆ เป็นระยะเวลาไม่นานนับปี พบได้ทั้งบริเวณริมฝีปากบนและล่าง พบในวัยรุ่นและเด็ก เชื่อว่าเกิดจากการชอบเลียริมฝีปากบ่อย ๆ บางรายเลียจนปากแห้ง มีรอยแตก กลุ่มนี้มักมีอาการเป็น ๆ หาย ๆ

เห็นไหมครับว่าสารเคมีในชีวิตประจำวัน แสงแดด มลภาวะต่าง ๆ ก่อให้เกิดปัญหาบริเวณริมฝีปากได้ บางรายเป็นมาก ริมฝีปากจะหนา ขา ในบางครั้งอาจต้องทำการทดสอบโดยใช้แพชท์เทสต์ช่วย และเมื่อทราบสาเหตุแล้วควรจะป้องกัน หลีกเลี่ยง และปฏิบัติตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัดนะครับ



ไฝ-ปาน



ไฝ ปาน ภาษาอังกฤษมีชื่อเรียกว่า 'nevus' เป็นเนื้องอกของเซลล์สร้างสีชนิด เมลาโนไซต์หรือนิวัสเซลล์ โดยอาจจะเริ่มพบตั้งแต่วัยแรกเกิดหรืออาจจะเริ่มเมื่ออายุต่ำกว่า 12 ปี เรื่อยไปจนถึงวัยรุ่น วัยหนุ่มสาว และอาจจะพบมากขึ้นในวัยตั้งครรภ์ หรือเมื่อได้รับ ฮอริโมน เช่น แอนโดรเจน

ไฝ

ไฝนั้นอาจมีลักษณะเป็นผื่นราบ เป็นจุดสีน้ำตาลอ่อนขนาด 1 มม-1 ซม อาจมี ลักษณะนูน ผิวขรุขระ สีน้ำตาล มีขนขึ้น ซึ่งการที่ไฝมีลักษณะสีดำเป็นผลมาจากเมลาโนิน ซึ่งถูกสร้างโดยเมลาโนไซต์หรือนิวัสเซลล์นั่นเอง

การรรักษา จุดประสงค์เพื่อต้องการความสวยงามและเพื่อป้องกันโรค โดยเฉพาะในรายที่สงสัยว่าจะเป็นมะเร็งของไฝ (malignant melanoma) ซึ่งจะสังเกตได้ว่าไฝ มีการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง เช่น มีรูปร่างแปลก ๆ และสีแปลก ๆ หรือมีเลือดออกจากไฝ หรือ มีอาการปวด โปรตอย่างหนึ่งนอนใจ ให้รีบไปพบแพทย์ผิวหนังโดยเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พวกไฝขนาดใหญ่ซึ่งพบตั้งแต่เกิดจะมีแนวโน้มเป็นมะเร็งสูงกว่าไฝทั่ว ๆ ไป สำหรับการ รักษาโดยทั่วไปของไฝ ใช้วิธีตัดออกแล้วเย็บผิวหนัง บางรายอาจใช้จี้ด้วยไฟฟ้าหรือเลเซอร์ ทั้งนี้ขึ้นกับดุลยพินิจของแพทย์

ปาน

ปานแบ่งออกได้เป็นหลายประเภท

ประเภทแรก คือ ปานที่พบในเด็กซึ่งมีเชื้อสายมาจากพวกเผ่ามองโกล (Mongolian





ภาพที่ 113 แสดงลักษณะปานดำ



ภาพที่ 114 แสดงปานโอดะ

spot) ซึ่งมีขนาดต่าง ๆ กัน โดยมีลักษณะเป็นผื่นสีน้ำตาลหรือเทา หรือสีน้ำตาลขอบเขตไม่ชัดเจน เกิดได้ที่บริเวณก้น ขา หลัง ไหล่ พบมากในเด็กชาวเอเชีย ซึ่งจะพบร้อยละ 80 และจะเริ่มจางลงเมื่ออายุ 1-2 ปี แต่บางรายอาจจะคงอยู่กับเด็กจนถึงอายุ 8-12 ปี โรคนี้ไม่จำเป็นต้องรักษา เพราะหายได้เอง

ประเภทที่ 2 มีลักษณะคล้ายกัน แต่พบบริเวณใบหน้าตามแขนงของเส้นประสาทเส้นที่ 5 โดยเป็นผื่นสีน้ำตาลหรือสีน้ำตาล พบได้บริเวณขอบตา ขมับ หน้าผาก โหนกแก้ม อาจพบสีดำในตาขาวและในจอภาพร่วมด้วย มีชื่อว่า “ปานโอดะ” ซึ่งพบมากในคนเอเชียเช่นกัน ปานประเภทนี้พบมากในผู้หญิง มักจะเป็นตลอดชีวิต แต่สีอาจจางลงได้บ้าง มักเป็นตั้งแต่เกิด แต่บางรายพบว่าผื่นเริ่มปรากฏเมื่ออายุ 10 ปีขึ้นไป

ประเภทที่ 3 ปานชนิดนี้เกิดขึ้นที่หัวไหล่ โดยมีลักษณะสีเหมือนปานโอดะ นอกจากหัวไหล่ อาจพบได้ที่ไหปลาร้า คอ แขน และต้นแขน เรียกว่า “ปานฮีโอดะ”

ปานทั้ง 3 ประเภทนี้มีโอกาสเป็นมะเร็งน้อยมาก เคยมีรายงานเพียง 1 รายเท่านั้น

การรักษา ใช้เครื่องสำอางทาปิดบริเวณที่เป็น ซึ่งเป็นที่นิยม เพราะสะดวกและปลอดภัย นอกจากนั้นอาจใช้การรักษาร่วมโดยใช้เลเซอร์ชนิด Q-switched ซึ่งสามารถทำให้สีของผื่นจางลงได้

ในเมืองไทยการรักษาไฟ ฝ้า อาจพบได้ในสถานเสริมความงามหลายแห่งซึ่งมีการโฆษณาชวนเชื่อเรื่องการรักษาโดยการจี้และตัดไฟ ซึ่งขอให้ท่านผู้อ่านได้โปรดพิจารณาพิจารณาสถานเสริมความงามเหล่านั้นด้วย เพราะเขาอาจไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ ไม่มีความรู้ และไม่มีใบประกอบโรคศิลปะ ซึ่งการกระทำดังกล่าวเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมายและอาจเกิดอันตรายต่อตัวคุณเอง ดังนั้น ถ้าหากมีปัญหาเรื่องนี้และอยากจะรักษา ควรปรึกษาแพทย์ผิวหนังจะดีกว่า



คีลอยด์



คีลอยด์ (keloid) คือแผลเป็นนูนหนา มีลักษณะเป็นตุ่มนูนแข็ง ซึ่งอาจเป็นผลตามหลังจากการเกิดบาดแผลชนิดต่าง ๆ เช่น มีดบาด แผลผ่าตัด แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

โดยปกติทั่วไปถ้าเป็นแผลเล็ก บาดแผลอาจจะหายไปโดยไม่ทิ้งร่องรอยให้เห็น แต่บางรายอาจเกิดแผลเป็นนูนโต ที่เรียกว่า 'คีลอยด์' ซึ่งเป็นปัญหาเกี่ยวกับเรื่องความสวยงาม

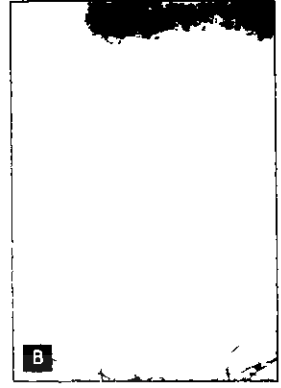
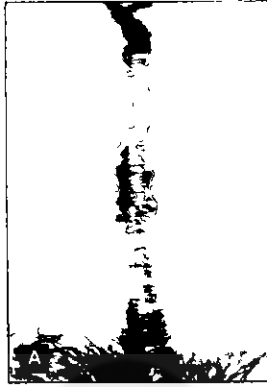
คีลอยด์พบมากในคนเอเชียและคนผิวดำ พบบ่อยในคนที่เคยปลูกฝีป้องกันโรคฝีดาษมาก่อน ทลยรายพบแผลเป็นนูนหนาบริเวณหัวไหล่ บางรายไปเจาะหูก็สามารถพบแผลเป็นชนิดนี้ได้ โดยพบเป็นตุ่มนูนแข็งบริเวณรอยเจาะหู ขนาดของแผลอาจโตมากถึง 2-3 ซม บางคนเป็นสิ่วที่ใบหน้า หน้าอก และบริเวณหลัง หลังจากสิ่วหายก็เกิดแผลเป็นชนิดคีลอยด์เป็นตุ่ม ดูน่าเกลียด

ไม่มีใครสามารถทำนายได้ว่า มนุษย์คนไหนจะเกิดคีลอยด์หรือไม่เกิด และหากเกิดขึ้นกับใครก็จะก่อให้เกิดความกังวลใจให้ผู้ป่วยอย่างมาก เพราะว่าจะอาจจะไม่กล้าใส่เสื้อเปิดหัวไหล่หรือใส่ชุดว่ายน้ำ ทำให้ผู้ป่วยขาดความมั่นใจพอสมควรเลยทีเดียว


การรักษา ใช้วิธีฉีดคอร์ติโคสเตียรอยด์เข้าไปในบริเวณแผลเป็นนูนหนาเหล่านั้น โดยช่วงแรกอาจจะฉีดยากสักหน่อย เพราะแผลอาจจะค่อนข้างแข็ง แต่พบว่าหลังจากฉีดไประยะหนึ่ง แผลเป็นคีลอยด์จะค่อย ๆ อ่อนนุ่มลง หลังจากนั้นจะเริ่มหดง่ายขึ้น แพทย์อาจจะนัดผู้ป่วยมาฉีดทุก 2-3 สัปดาห์ และเมื่อแผลคีลอยด์ขนาดลดลงก็จะฉีดห่างออกไป เช่น เดือนละครั้ง หรือ 2-3 เดือนต่อครั้ง

แพทย์บางท่านอาจใช้วิธีผ่าตัดร่วมกับการฉีดคอร์ติโคสเตียรอยด์เข้าไปในแผล หรืออาจใช้ความเย็นจี้บริเวณที่เป็น บางรายอาจใช้แสงเลเซอร์หรือการปิดแผ่นซิลิกาเจลร่วมในการรักษาด้วย ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้เลือกวิธีที่ดีที่สุดให้ท่านเอง





ภาพที่ 115 แสดงคอลลอยด์หลัง ภาพที่ 116 แสดงภาพก่อน (A) และหลัง (B) ซึ่งรักษาโดยการฉีด
จากการผ่าตัด สารคอร์ติโคสเตียรอยด์

อย่างไรก็ตามขอให้ท่านไม่ต้องวิตกกังวลมากนัก เพราะแผลเป็นชนิดนี้ไม่มีความเจ็บปวดและกลายเป็นมะเร็งอย่างแน่นอน เพียงแต่ทำให้ไม่สวยงาม ซึ่งเป็นปัญหาหนักอก และทำให้เกิดความไม่มั่นใจในบางคนเท่านั้น และเมื่อทำการรักษาแล้วถึงแม้ว่าแผลอาจจะไม่ราบเรียบสนิทเหมือนผิวหนังปกติ แต่ก็ดีขึ้นมาก และช่วยเพิ่มความมั่นใจให้แก่คุณได้
อย่างแน่นอน 

ตาปลา



โรคตาปลามี 2 ชนิด คือ ชนิดอ่อนและชนิดชอบแข็ง

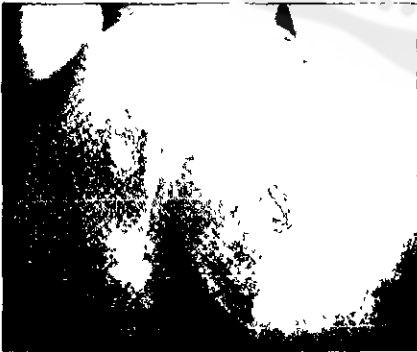
ชนิดของตาปลา

ตาปลาชนิดชอบแข็ง มักขึ้นตามข้อพับ ส้นเท้า ฝ่าเท้า บริเวณที่ถูกระแทก หรือเสียดสีบ่อย ๆ

ตาปลาชนิดอ่อน มักขึ้นตามง่ามนิ้วเท้า

สาเหตุ

พวกนี้เกิดจากการใส่รองเท้าส้นรัด หรือรองเท้าซึ่งคับบ่อย ๆ โดยรองเท้าจะกดหนังและผิวหนังเนื้อให้แข็งเป็นไต ลักษณะโดยทั่วไปจะเป็นวงกลม ถ้าไม่เจ็บปวดก็ไม่ต้องทำ



ภาพที่ 117 แสดงตาปลาชนิดชอบแข็ง




ภาพที่ 118 แสดงตาปลาชนิดอ่อน

อะไร เช่น บริเวณฝ่ามือ ข้อพับ บริเวณเหล่านี้มักไม่ค่อยปวด แต่ถ้าขึ้นที่ฝ่าเท้าจะปวด โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเกิดขึ้นตรงบริเวณปุ่มกระดูก

วิธีแก้ไข

ให้เอาเท้าจุ่มน้ำจนตาปลานุ่มลง แล้วให้ใช้ใบมีดค่อย ๆ ฝาน และอาจใช้แผ่นรองบริเวณเท้าซึ่งมีขายทั่วไป ซึ่งท่านสามารถเลือกแบบให้พอเหมาะกับชนิดของตาปลา โดยใช้รองตรงบริเวณที่เป็น จะช่วยลดอาการเจ็บปวด

ถ้าไปพบแพทย์ อาจได้รับการรักษาโดยใช้ยากลุ่มซีสตีงกรดซาลิไซลิก ซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดและทำให้ตาปลาหายได้ อย่างไรก็ตาม สิ่งที่สำคัญคือ ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมสวมใส่รองเท้า อย่าใส่รองเท้าที่คับเกินไป และตรงบริเวณที่มีการเสียดสีบ่อย ๆ อาจต้องหาทางลดการเสียดสีและลดการกระทบกระแทกจะดีที่สุดครับ 

ผิวแตกลาย



๔ -> ผิวแตกลายเป็นอาการที่คุ้นสาว ๆ มักจะกลัวใจและมาพบแพทย์บ่อย เนื่องจากกลัวว่าใส่กระโปรงแล้วจะไม่สวย บางรายอาจพบบริเวณสะโพก บางรายมีท้องแตกลาย ซึ่งเป็นหลังจากการคลอดบุตร ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาที่หลายคนวิตกกังวลมาก และอยากจะป้องกันไม่ให้เกิดขึ้น

โดยปกติมนุษย์ทุกคนจะมีเส้นใยอีลาสติก ซึ่งเป็นเส้นใยที่ให้ความยืดหยุ่นแก่ร่างกายของเรา การที่เราอ้วน ๆ เหนียว ๆ หรือดีสซิงกาได้ ก็อาศัยเส้นใยชนิดนี้ เส้นใยชนิดนี้โดยปกติจะเริ่มมีการเสื่อมสลายเมื่ออายุเริ่ม 30 ปี โดยแสงแดดมักเป็นตัวทำลาย จึงเป็นที่มาของรอยเหี่ยวย่นบริเวณใบหน้า

แต่ในกรณีที่เส้นใยเหล่านี้ถูกยืดออกมาก ๆ ยามตั้งครรภ์ นักกีฬาที่ออกกำลังกายมาก ๆ เช่น ยกน้ำหนัก ว่ายน้ำ การชิท-อัพ ซึ่งทำมากและบ่อย ๆ วิทยุรุ่นที่โตเร็วและอ้วนมาก ก็อาจทำให้เกิดผิวหนังแตกลายแบบนี้ได้

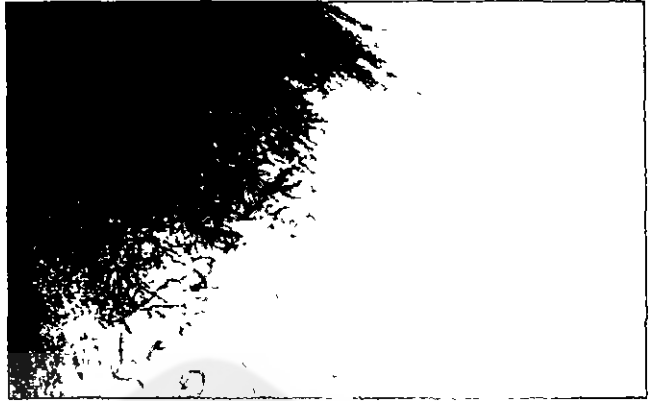
สาเหตุ

ในวัยรุ่นที่โตเร็วและอ้วนมาก เกิดจากร่างกายขยายตัวอย่างรวดเร็วจนผิวหนังโตไม่ทัน ก็เกิดการแตกเป็นลาย

บางคนอาจมีสาเหตุจากทายา หรือรับประทานยาในกลุ่มของสเตียรอยด์มาเป็นระยะเวลายาวนาน ยาสเตียรอยด์เหล่านี้อาจพบว่ายอยู่ในรูปของยาต้ม ยาหม้อ ยาลูกกลอน ซึ่งสมัยก่อนคนไทยคนจีนชอบรับประทานมาก เพราะเข้าใจว่าเป็นสมุนไพร ไม่มีพิษมีภัยอะไร

แต่จริง ๆ แล้วพบว่ายาดังกล่าวประกอบด้วยสารหนูหรือสเตียรอยด์ผสมอยู่ ถ้า

ภาพที่ 119 แสดงผิว
แตกกลายจากการใช้ยา
สตีรอยด์ชนิดทา



รับประทานไปนาน ๆ จะมีปัญหาจากผลข้างเคียงของสตีรอยด์ เช่น ผิวแตกกลาย อ้วน กระตุกผุ ต้อกระจก กระเพาะทะลุ ติดเชื้อง่าย นอกจากสตีรอยด์แล้ว อาจพบสารหนูซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง ทำให้เกิดมะเร็งผิวหนัง มะเร็งปอดได้ จึงต้องระวังเกี่ยวกับเรื่องยาเหล่านี้ด้วยนะครับ

สารสตีรอยด์ดังที่กล่าวมาอาจทำให้เกิดผิวแตกกลาย ซึ่งบริเวณที่พบบ่อยมักจะเป็นบริเวณต้นขา สะโพก หน้าท้อง เต้านม โดยอาการเริ่มแรกอาจเป็นผื่นสีม่วงเรื่อ ๆ ซึ่งมักไม่ค่อยได้สังเกต พอพบอีกครั้งก็กลายเป็นสีขาวซีดเป็นริ้ว ๆ ไปเสียแล้ว

การรักษา

ปัจจุบันมียาตามท้องตลาดเป็นจำนวนมากที่อาจอ้างสรรพคุณมหาดาลเกี่ยวกับการรักษาขาลาย หน้าท้องลาย ขอเรียนให้ทราบเลยนะครับว่า ปัจจุบันมียาบางตัวซึ่งสามารถรักษารอยแตกเหล่านี้ได้ คือยาในกลุ่มกรดวิตามิน เอ และกลุ่มกรดเอเอชเอ (AHA) เท่านั้นที่พอได้ผลในการรักษา และโดยปกติเมื่อเวลาผ่านไปอาการแตกกลายจะดีขึ้นเอง ทำให้นึกว่าเป็นผลจากครีมที่ใช้ทา เพราะฉะนั้นถ้ามีปัญหาหากก็ควรปรึกษาแพทย์ และควรหาทางป้องกัน เช่น อย่าปล่อยให้ผิวหนังแห้งเกินไป และถ้าจะออกกำลังกายก็อย่าหักโหม หรือนั่นส่วนใดส่วนหนึ่งมากเกินไปครับ



โรคเอดส์-อาการทางผิวหนัง

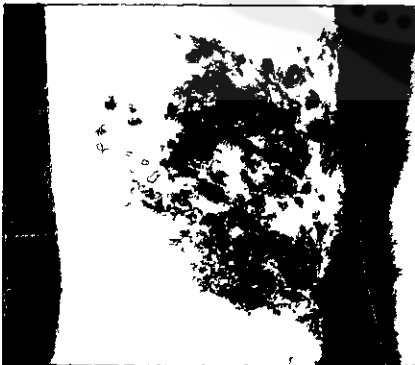


โรคเอดส์ เป็นโรคที่ยังคงน่ากลัวอยู่นะครับ เนื่องจากเรายังไม่มียารักษาโรคนี้ได้โดยเด็ดขาด เป็นโรคที่มีอาการแสดงทางระบบอื่นของร่างกายได้หลายระบบ แต่จะขอกล่าวถึงแต่อาการทางระบบผิวหนังที่พบร่วมกับการติดเชื้อเอดส์เท่านั้น

โรคเอดส์เริ่มพบในเมืองไทยเป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ.2530 และจากสถิติใหม่ในปัจจุบันพบว่า คนไทยมีการติดเชื้อเอดส์แล้วเกือบ 1 ล้านคน มีประมาณ 90,000 คนที่เป็นโรคเอดส์ และได้เสียชีวิตไปแล้วเกือบ 30,000 คน จึงนับว่าเอดส์เป็นโรคติดต่อที่น่ากลัวโรคหนึ่ง

สาเหตุ

โรคเอดส์เกิดจากเชื้อไวรัส HIV เมื่อเข้าสู่ระบบร่างกายจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง



ภาพที่ 120 แสดงมะเร็งชนิดคาโปซิ ซาร์โคมา



ภาพที่ 121 แสดงผื่นงูสวัดในผู้ป่วยเอดส์



ภาพที่ 122 แสดง
ลักษณะเส้นเป็นฝ้าขาว
และมีขน (oral hairy
leukoplakia)



แปลงในระบบภูมิคุ้มกัน การติดต่อของโรคนี้เกิดขึ้นได้จากการสัมผัสกับเชื้อ HIV โดยการมีเพศสัมพันธ์ การใช้เข็มร่วมกันในคนที่ติดยาเสพติด และติดต่อโดยการถ่ายเลือดจากคนที่ มีเชื้อ HIV หรือถ่ายทอดเชื้อ HIV จากแม่สู่ลูกในขณะตั้งครรภ์

อุบัติการณ์การเกิดผื่นผิวหนังพบว่า ผู้ป่วยโรคเอดส์มีอาการแสดงทางผื่นผิวหนังได้ถึงร้อยละ 75 และมักเป็นผื่นผิวหนังชนิดรุนแรงและยากต่อการรักษา และมักมีความสัมพันธ์กับค่าซีดี 4 ซึ่งต่ำกว่ามักมีอาการรุนแรง

➤ อาการทางผิวหนัง

อาการคัน เป็นตุ่มแดงตำล้าคล้ายยุงกัดบริเวณแขนขา พบบ่อยที่สุด

ต่อมไขมันอักเสบ คือ อาการที่พบรองลงมา ผู้ป่วยมีผื่นเป็นสะเก็ดแน่นหนา บริเวณหนังศีรษะ หัวคิ้ว ข้างแก้ม ร่วมกับมีรังแคมาก

โรคสะเก็ดเงินหรือโซไรซิส ลักษณะรอยโรคจะมีสะเก็ดเงินปกคลุมตามร่างกาย และมีผื่นขึ้นที่ศีรษะตามโรคมเช่นกัน

งูสวัด ลักษณะเป็นตุ่มน้ำใสตามแนวเส้นประสาทร่วมกับอาการปวดร้าว พบว่าในผู้ป่วยเอดส์จะมีอุบัติการณ์ของการติดเชื้อชนิดนี้เพิ่มขึ้น

เริม ก็พบได้เช่นกัน เป็นตุ่มน้ำใส เจ็บ ๆ คัน ๆ บริเวณริมฝีปากหรืออวัยวะเพศ ซึ่งโดยปกติจะหายไปภายใน 7-10 วัน แต่กรณีผู้ป่วยโรคเอดส์จะเป็นมาก รุนแรง และกว่าจะหายต้องใช้เวลานานกว่าปกติ คือประมาณ 4 สัปดาห์หรือมากกว่านั้น


หูด หูดข้าวสุก อาการจะเป็นมากและลุกลามเร็ว

ติดเชื้อรา เชื้อยีสต์ ในช่องปาก ช่องคลอด ผิวหนัง รักแร้ บางรายพบเส้นมีฝ้าขาว มีขน ซึ่งมีชื่อภาษาอังกฤษว่า 'Oral hairy leukoplakia'

มะเร็งผิวหนัง ชนิดที่ชื่อ คาโปซี ซาร์โคมา (Kaposi's sarcoma) พบได้ในบางราย ลักษณะเป็นเนื้องอก เป็นตุ่มสีออกแดงหรือแดงคล้ำ แต่โรคนี้นับได้น้อยมากในประเทศไทย

อื่น ๆ นอกจากนี้ยังพบอาการทางผิวหนังอีกหลาย ๆ อย่างเหมือนกับพบในคนปกติ เพียงแต่ว่าในผู้ป่วยโรคเอดส์จะมีอาการรุนแรงและรักษายากกว่า

องค์การอนามัยโลกได้กล่าวไว้ว่า ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีการแพร่ระบาดของเอดส์เร็วมากประเทศหนึ่ง ดังนั้น พวกเราคงต้องช่วยกันคนละไม้คนละมือ เพื่อช่วยกันป้องกันไม่ให้โรคเอดส์แพร่ขยายออกไปจนเต็มเมืองไทย

แต่โรคเอดส์ไม่ใช่ว่าติดต่อกันง่าย ๆ ชนิดที่ว่ากินข้าวจานเดียวกัน ไอจามรดกันจะติดต่อกันนั้น เป็นไปไม่ได้ครับ เป็นความเชื่อที่ผิด ดังนั้นหากอาการแสดงทางผิวหนังต่าง ๆ ดังกล่าวได้เกิดขึ้นกับคุณ และอาการที่เป็นรุนแรง เรื้อรัง ดื้อต่อการรักษา ควรไปพบแพทย์ผิวหนังเพื่อการตรวจวินิจฉัย ป้องกัน และรักษาที่ถูกต้องต่อไป และผมใคร่ขอให้คนไทยทุกคนตระหนักถึงภัยอันตรายจากเชื้อไวรัสตัวนี้ รู้จักยับยั้งชั่งใจกันมาก ๆ นะครับ เพราะว่ายังไม่มียารักษาโรคนี้นี้ได้เด็ดขาด 

รอยสัก



รอยสัก (tattoo) เป็นศิลปะของการเสริมความงามอย่างหนึ่ง ซึ่งมีประวัติอันยาวนานนับพันปี ตั้งแต่สมัยกรีก โรมัน อียิปต์ และจีนโบราณ เป็นที่นิยมของชนทุกหมู่เหล่า และทุกเผ่าพันธุ์ในทุก ๆ ส่วนของโลก และยังคงเป็นที่นิยมกันโดยไม่มีวันเสื่อมคลาย

คำว่า 'tattoo' มาจากภาษาของพวกชาวโพลินีเซียน คือ 'Tatau' หมายถึง การตีหรือการเคาะ ซึ่งหมายถึงเสียงที่เกิดขึ้นจากการสักด้วยเครื่องสัก

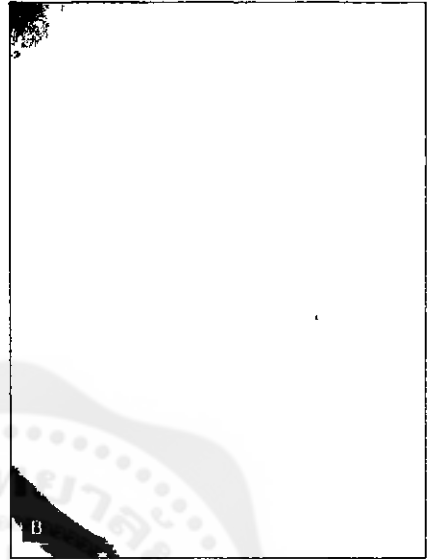
วิธีสัก

การสักสีลงไปบนชั้นใต้ผิวหนังมีหลายวิธี เช่น การตัดผิวหนังแล้วใส่สีลงไปตามที่เรากำลังต้องการ หรืออาจใช้เข็มที่มีด้ายร้อยเคลือบสีอยู่แทงผ่านตามตำแหน่งที่ต้องการ วิธีนี้มักนิยมใช้ในพวกเอสกีโม ในประเทศกรีนแลนด์ หรืออาจใช้เข็มหรือวัตถุปลายแหลมจุ่มสีสักลงไป

การสักในปัจจุบันมีการพัฒนาไป โดยใช้วัสดุปลายแหลมติดกับเครื่องไฟฟ้า และสักสีลงไปบนชั้นใต้ผิวหนัง ผู้สักใช้วิธีจุ่มเข็มซุบสี และสีที่ใช้ก็เป็นพวกที่เข้ากลุ่มของโลหะซึ่งพบว่าอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ ปัจจุบันจึงมีผู้ใช้สีที่ไม่เกิดพิษ เพื่อพยายามหลีกเลี่ยงผลข้างเคียงให้มากที่สุด

จุดประสงค์ของการสัก

จุดประสงค์ของการสักมีหลายอย่าง ในอดีตการสักมักเกิดจากความเชื่อในพระเจ้า ความเชื่อทางไสยศาสตร์ การทรงเจ้าเข้าผี การบ่งบอกถึงสถานะทางสังคม การบ่งชี้ถึงความเป็นทาส แก๊งมาเฟีย กลุ่มอันธพาล ความอยากเด่นอยากดัง การแสดงถึง



ภาพที่ 123 แสดงภาพรอยสัก (A) และการลบรอยสักโดยใช้เลเซอร์ (B)

ความกล้าหาญชาญชัยซึ่งนิยมสักในพวกทหารจากกองทัพ เพื่อให้ข้าศึกเกิดความหวาดกลัวเมื่อสู้รบกัน

ปัจจุบันจุดประสงค์ของการสักได้เปลี่ยนแปลงไป ส่วนใหญ่อยู่ที่ความพอใจ เช่น

- ❖ บางคนอยากสักเพื่อให้มีเครื่องหมายหลาย ๆ ชนิด
- ❖ สักเพื่อให้มีเสน่ห์ดึงดูดใจเพศตรงข้าม กลุ่มนี้ไม่มีตำแหน่งที่นิยมสักคือที่สะโพก อวัยวะเพศ และบริเวณร่มผ้า

❖ สักเพื่อแสดงความเป็นวัยรุ่น แสดงความเป็นพวกเดียวกัน เพื่อใช้ชมชูชาวบ้าน

❖ สักเพื่อแสดงความอยากเด่นอยากดัง

❖ บางคนอาจสักเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึก เช่น สักหญิงสาวที่ตนรัก สักรูปหัวใจ ดอกไม้ ผู้หญิงเปลือย รูปกามเทพแฝงศร จุดประสงค์เพื่อเตือนความทรงจำที่ฝังติดตรึงในหัวใจ

❖ สักเพื่อเน้นงานทางด้านศิลปะ พบมากทางประเทศญี่ปุ่น ซึ่งเป็นที่นิยมกันมาก คำในภาษาญี่ปุ่นใช้ว่า irezumi (ir แปลว่า การเติม การใส่ zumi แปลว่า หมึก



ตำ) การสักมักสักให้เรียงตัวกันทั้ง 2 ข้างด้วยความสวยงามอย่างวิจิตรบรรจง โดยมีภาพต่าง ๆ อยู่ภายใน เช่น ภาพปลาการ์ตูน ภาพมังกร ดอกไม้ และลวดลายศิลปะต่าง ๆ ซึ่งมีความหมายและสวยงามมาก

❖ สักเพื่อความสนุกสนานและแฟชั่น เพื่อความสวยงาม เช่น สักรูปผีเสื้อบนหัวไหล่ ดอกกุหลาบเล็ก ๆ ที่ต้นขา การสักคิ้วในคนที่คิ้วบาง การสักโดยใช้สารพวกเฟอร์รัสออกไซด์ลงไปบริเวณขอบตา เพื่อให้เกิดขอบตาดำชนิดถาวร

❖ สำหรับประเทศไทย ชายไทยนิยมสักผิวหนังเป็นลวดลายสีดำและคาถาอาคม เพื่อใช้ป้องกันภัยอันตรายและให้เกิดความอยู่ยงคงกะพัน

สำหรับประโยชน์ทางการแพทย์ที่ใช้คือ

❖ การสักเพื่อลบรอยโรค เช่น โรคต่างขา การสักบริเวณกระจกตาให้มีสีดำเพื่อลบรอยโรคบางชนิด

❖ การทำหัตถ์นมและลานหัตถ์นมเทียม

❖ การสักลงไปบริเวณรอบ ๆ ทวารหนักด้วยเมอร์คิวริกซัลไฟด์ (mercuric sulphide) เพื่อรักษาอาการคันรอบทวาร ซึ่งเป็นเรื้อรังมานาน

❖ การสักลงไปในช่วงว่างระหว่างผม หลังจากการปลูกผมเพื่อให้ดูมีผมดกดำขึ้น

❖ สักบริเวณขอบตาหรือหัวคิ้ว เพื่อรักษาผู้ป่วยซึ่งมีปัญหาขนร่วงจากโรคศีรษะล้าน และขนร่วงทั่วทั้งตัว (alopecia totalis)

ข้อควรระวังทางการแพทย์

ปัจจุบันพบได้น้อย เพราะว่ามี การป้องกันอย่างดีในเรื่องความสะอาด แต่อย่างไรก็ตาม ควรระวังสิ่งต่อไปนี้คือ

1 โรคติดเชื้อ ไนอิตติดพบเชื้อวัณโรค บาดทะยัก แบคทีเรีย ชนิดต่าง ๆ เช่น ฝี ไฟลามทุ่ง เชื้อไวรัส ตับอักเสบบวม ไวรัสเอชไอวี ซึ่งควรระวังเพราะมีโอกาสเกิดได้ บางรายอาจเกิดซิฟิลิสได้เนื่องจากผู้ทำเป็นซิฟิลิสระยะที่ 2 โดยมีผื่นในเยื่อเมือก (mucous patch) ในปาก แล้วใช้น้ำลายตนเองผสมกับสี ซึ่งเท่ากับเป็นการฝังเชื้อซิฟิลิส (spirochetes) เข้าไปโดยตรงนั่นเอง

ที่น่าแปลกคือ บางคนที่มีผื่นซิฟิลิสระยะที่ 2 หลังจากได้สีแดงเข้าไป ซึ่งสาร

ที่ใช้คือซินนาบาร์ (cinnabar) หรือเมอร์คิวริกซัลไฟด์ (mercuric sulphide) พบว่าฝิ่นซิฟิลิสหายไป เชื่อว่าสารปรอทเหล่านี้ไปฆ่าเชื้อซิฟิลิส (spirochetes) ซึ่งทำให้ผู้ชายญี่ปุ่นหลายคนชอบสักสีแดงไว้บริเวณอวัยวะเพื่อป้องกันโรคซิฟิลิส

2 อาการกำเริบของโรคผิวหนังที่เป็นอยู่แล้ว เช่น โรคสะเก็ดเงิน โลเคนพลาเน็ส พบได้บริเวณรอยสัก

3 ปฏิกริยาจากสีของการสัก พบจากเมอร์คิวริกซัลไฟด์ (mercuric sulphides)-สีแดง เกลิโอโครเมียม (chromium salt)-สีเขียว เกลิโอแคดเมียม (cadmium salt)-สีแดง เกลิโอโคบอลต์ (cobalt)-สีน้ำเงิน แมงกานีส (manganese)-สีม่วง เฟอริกออกไซด์ (ferric oxide)-สีน้ำตาล ไททาเนียม (titanium) และซิงค์ออกไซด์ (zinc oxide)-สีขาว ผู้สักอาจเปลี่ยนเป็นสีตัวอื่นซึ่งไม่ค่อยมีปฏิกริยาก็คือ

ปฏิกริยาที่พบคือ มักมีอาการคัน และผิวหนังอักเสบกระจายทั่วตัว ซึ่งเชื่อว่าเกิดจากปฏิกริยาภูมิไวเกินต่อสีที่ใช้สัก และเมอร์คิวริกซัลไฟด์ (mercuric sulphide) เป็นสารที่พบบ่อยที่สุด

ปฏิกริยาแพ้งแสงอาจเกิดขึ้นได้ในผู้ถูกสัก พบบ่อยจากแคดเมียมซัลไฟด์ (cadmium sulphide) ช่วงคลื่นที่พบอยู่ระหว่าง 380 nm, 400 nm และ 450 nm โดยบริเวณผิวสีเหลืองจะเริ่มบวม แดง และคันเมื่อถูกแสงแดด ซึ่งเป็นปัญหาที่พบบ่อยมากในประเทศแถบร้อนซึ่งมีแสงแดดแรงจ้า

ปฏิกริยาจากรอยสักสีดำซึ่งชายไทยนิยมสักมักเกิดขึ้นน้อย เพราะใช้สีดำจากผงเขม่า

พวกที่มีปัญหาเหล่านี้บ่อย ๆ มักต้องลบรอยสักออก

~~การลบรอยสัก~~ การลบรอยสัก

การลบรอยสักเป็นหน้าที่ของแพทย์โรคผิวหนัง ศัลยแพทย์ตกแต่ง และผู้สัก (tattoo artist) เหตุผลของการลบรอยสักส่วนใหญ่มีดังนี้

1 ผลต่ออาชีพ หลายบริษัทไม่ยอมรับเข้าทำงาน เนื่องจากนายจ้างไม่ชอบเพราะว่าคนกลุ่มนี้ส่วนใหญ่มักมีนิสัยอันธพาล ขี้เกียจ

2 ครอบครัว รายที่มีการหย่าร้างและหาคู่ครองได้ใหม่ ภรรยาไม่ยอมให้เห็นรอยสักซึ่งเป็นชื่อของภรรยาคนก่อน

3. ปฏิกริยาจากรอยสัก ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว เป็นเหตุผลอย่างหนึ่งในการขอลบรอยสัก

วิธีลบรอยสัก

สมัยโบราณมีการใช้สารซึ่งมีส่วนผสมของกรดน้ำส้มสายชูร่วมกับมูลนกพิราบ หรือน้ำมันผสมกับน้ำผึ้งและน้ำมัน ซึ่งผลไม่สู้ดีนัก วิธีลบรอยสักในปัจจุบันแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1 รอยสักขนาดเล็ก ปัจจุบันมีวิธีการต่าง ๆ มากมาย เช่น การผ่าตัด แต่โดยทั่วไปใช้กรดไนตริก หรือกรดซัลฟูริก ซิงค์คลอไรด์ หรือผลึกของต่างทับทิม และพวกพลาสติกที่มีส่วนผสมของ cantharides (Spanish fly) ซึ่งกลไกการออกฤทธิ์จะทำให้เกิดปฏิกริยาอักเสบอย่างรุนแรง และทำให้มีการกำจัดรอยสักเหล่านั้นออกมา

หากเป็นวิธีการลบรอยสักที่มักใช้กันโดยทั่วไปของนักสักอาชีพคือ การใช้กรดแทนนิกร่วมกับเกลือซิลเวอร์ไนเตรด ซึ่งอาจทำให้เกิดแผลเป็นปิดทับอยู่บนรอยสัก

วิธีการสมัยใหม่ในการลบรอยสักอาจใช้ศัลยกรรมตกแต่ง ถ้าเป็นรอยสักขนาดเล็กหรือเป็นเส้นตรง ทำได้ง่ายเพียงแค่ตัดและเย็บเท่านั้น หรือการใช้ความเย็น (liquid nitrogen) ก็ได้

2 รอยสักขนาดใหญ่ อาจต้องใช้วิธีการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้


❖ **เครื่องกรอไฟฟ้าหรือเครื่องขัดลอกผิว (dermabrasion)** เป็นเครื่องมือที่สามารถใช้ลบรอยสักได้ โดยดูไปบนตำแหน่งที่ต้องการ ซึ่งอาจลงลึกได้ถึงชั้นหนังแท้ (dermis) ก่อนทำให้พ่นด้วยเอธิลคลอไรด์ (ethyl chloride) หรือใช้ในโตรเจนเหลว โดยพยายามดูเเลเครื่อง dermabrasion นี้ให้มากที่สุด เพื่อขจัดสีให้ออกมากที่สุด สิ่งจะหลุดออกไปพร้อมกับสะเก็ดแห้งกรังตรงบริเวณที่ทำ dermabrasion แต่วิธีการนี้ต้องทำหลายครั้งกว่าจะขจัดสีได้ทั้งหมด ถ้าจะให้ได้ผลดีควรใช้กรดแทนนิกและซิลเวอร์ไนเตรดร่วมกับ dermabrasion

❖ **การทำซาลาเบรชัน (salabrasion)** วิธีนี้ง่ายและได้ผลดี ก่อนทำควรทำความสะอาดและโกนขนให้เรียบร้อยด้วยยาฆ่าเชื้อ อาจฉีดยาชาร่วมด้วย แต่ถ้าเนื้อที่เล็กน้อยก็ไม่จำเป็น เสร็จแล้วใช้ผ้ากอซพันรอบนิ้วชี้ของผู้ลบรอยสัก จุ่มลงไปบนเกลือแล้วถูแรง ๆ ตรงตำแหน่งที่จะลบรอยสัก ถูจนเกิดรอยดลอก เสร็จแล้วทำความสะอาด ล้างเกลือ

ออก และปิดตรงรอยถลอกด้วยผ้ากอซชุบน้ำยาฟีน วิธีนี้ทำให้เกิดปฏิกิริยาขับสีได้โดยหลุด
ออกไปพร้อมกับสะเก็ด การทำวิธีนี้อาจต้องทำซ้ำหลายครั้ง (ประมาณ 2-3 ครั้งในช่วง
ระยะเวลา 3 เดือน)

❖ เลเซอร์ (laser) ที่ใช้มีอาร์กอน คาร์บอนไดออกไซด์ ซีเลียมเน็อน ทับทิม
และด้ายเลเซอร์ (dye laser) วิธีนี้ทำให้เกิดแผลเป็นเหมือนวิธีการอื่น แต่มีการคาดหวัง
กันว่า ถ้าเทคโนโลยีทางเลเซอร์พัฒนามากกว่านี้ อาจทำให้เกิดแผลเป็นน้อยที่สุด ซึ่งขณะ
นี้ยังไม่พบวิธีใดสามารถกำจัดรอยสักได้อย่างหมดสิ้นโดยไม่เกิดแผลเป็น

อย่างไรก็ดี ถ้าทำการสักและลบรอยสักจากผู้ที่มีความชำนาญจะได้ผลดีมาก
เพราะว่าสีเหล่านี้จะอยู่ในระดับที่สม่ำเสมอ เปรียบเทียบกับมือสมัครเล่นซึ่งมักใช้เวลาและ
เทคนิคมากมายในการกำจัดรอยสักให้หมดไป

สำหรับประเทศไทย หน้าที่ลบรอยสักตกอยู่ในมือของบุคคลที่ไม่ใช่แพทย์โรคผิวหนังหรือแพทย์ศัลยกรรมตกแต่ง ซึ่งก็คือ tattoo artist นั่นเอง ทั้งนี้เป็นเพราะว่าถ้าจะ
ไปโรงพยาบาลอาจต้องรอคิวยาวสำหรับการรักษาและการผ่าตัดที่ถูกต้อง ซึ่งส่วนใหญ่มักไม่
มีความอดทนต่อการรอคอย เพราะฉะนั้น tattoo artist จึงเป็นอาชีพที่ยังคงทำรายได้ดี
อาชีพหนึ่ง และศิลปะนี้ก็ยังเป็นมรดกตกทอดให้กับคนรุ่นหลังสืบต่อไป 

เล็บบ



มีคนจำนวนมากไม่น้อยที่สนใจเรื่องของเล็บบ เนื่องจากเล็บบเป็นอวัยวะที่สำคัญส่วนหนึ่งของผิวหนัง ใช้ประโยชน์ได้สารพัด บางครั้งถ้าขาดเล็บบจะมีความรู้สึกว่ายับจับสิ่งของไม่ค่อยสะดวก

นอกจากนั้นเล็บบยังช่วยป้องกันอันตรายของผิวหนังบริเวณปลายเล็บบ ช่วยให้ปลายนิ้วรับความรู้สึกสัมผัสดีขึ้น ไข่แกะ เกา แคะ และยังสามารรถใช้เล็บบเป็นเครื่องส่งเสริมบุคลิกภาพให้เด่นได้ด้วย จึงมีเครื่องสำอางเกี่ยวกับเล็บบออกมาขายเป็นจำนวนมาก เช่น ยาทาเล็บบ ยาล้างเล็บบ และเมื่อมีโอกาสสาว ๆ จำนวนมากจะต้องแต่งเล็บบให้สวยงามทุกครั้ง

ความผิดปกติของเล็บบ

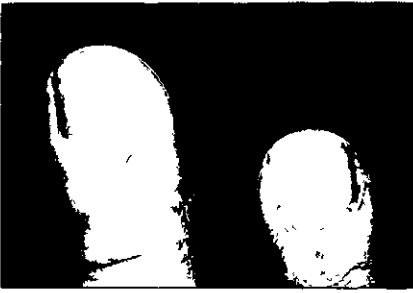
ในด้านสุขภาพ เล็บบยังเป็นตัวสะท้อนถึงภาวะของสภาพร่างกายได้ดี เช่น ในภาวะโรคเรื้อรังบางอย่าง เช่น โรคไต โรคขาดวิตามิน ขาดอาหาร โรคทางพันธุกรรม



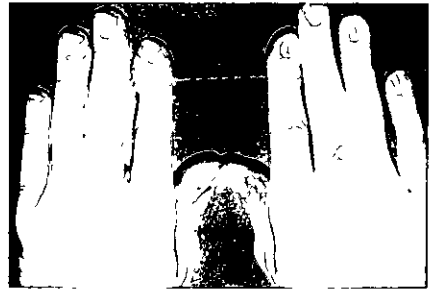
ภาพที่ 124 แสดงเล็บบมีสีผิดปกติเนื่องจากการรับประทานยาแก้อักเสบบางชนิด



ภาพที่ 125 แสดงโรคสะเก็ดเงินบริเวณเล็บบเท้า



ภาพที่ 126 แสดงเล็บเป็นหลุมในผู้ป่วยสะเก็ดเงิน



ภาพที่ 127 แสดงผิวหนังอักเสบเรื้อรังบริเวณเล็บมือ ซึ่งมีผลทำให้เล็บผิดปกติ

โรคผิวหนังบางชนิด เช่น สะเก็ดเงิน เชื้อรา โรคไลเคนพลาเนีย พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงของเล็บไม่มากนักน้อย

ถ้าเราปล่อยปละละเลย ไม่ดูแลเล็บ ก็อาจเกิดผลเสียได้ เช่น กรณีที่มือเปียกน้ำหรือผิวหนังบริเวณมือและเท้าอักเสบเรื้อรัง อาจเกิดปฏิกิริยาที่เล็บ โดยจะส่งผลให้มีการสร้างเล็บผิดปกติ บางครั้งเล็บจะมีการอักเสบเป็นหนอง ติดเชื้อรา และเป็นแผลเน่า ส่งผลทำให้เล็บเปราะ ช้ำๆ เล็บบวม แดง กดเจ็บ หนั่งได้เล็บหนา บางครั้งกดออกมาจะพบหนอง สาเหตุของการอักเสบเหล่านี้เกิดจากการติดเชื้อ การแพ้ยา ยา แพ้ผงซักฟอก สารเคมีต่างๆ และถ้าผู้ป่วยมีโรคประจำตัวอยู่แล้ว เช่น เบาหวาน อยู่ในวัยสูงอายุ ผู้ป่วยโรคต่อมไร้ท่อ ผู้ป่วยที่รับประทานยาสเตียรอยด์ ยาคุมกำเนิดต้านทาน หรือเป็นโรคขาดธาตุอาหาร เช่น ธาตุเหล็ก ก็จะทำให้เล็บมีลักษณะผิดปกติมากขึ้น

การดูแลรักษาเล็บ

ถึงแม้ว่าเล็บเป็นอวัยวะที่แข็งแรงมาก แต่ก็ต้องการการดูแลรักษาเช่นเดียวกับผิวหนังทั่ว ๆ ไป โดยควรจะดูแลรักษาเล็บทุกวัน หมั่นดูแลรักษาความสะอาดและปฏิบัติดังนี้

- ❖ อย่าใช้น้ำยาทาเล็บหรือน้ำยาล้างเล็บมากเกินไป
- ❖ อย่าพยายามให้มือและเท้าเปียกน้ำ เพราะจะทำให้ผิวหนังมีสภาพเป็นต่าง ซึ่งเปิดโอกาสให้เชื้อยีสต์ เชื้อแบคทีเรีย และเชื้อราเจริญเติบโตได้ง่าย
- ❖ เมื่อจะหยิบ จับ หรือทำงานหนักให้สวมถุงมือ เพื่อว่าเล็บจะได้ไม่ถูกกระทบกระแทกมากเกินไป





ภาพที่ 128 แสดงการ
ติดเชือบริเวณรอบเล็บ



ภาพที่ 129 แสดงเชื้อ
ราบริเวณเล็บ

- ❖ อย่ากัดตะแคงเล็บ หรือใช้เล็บแทนไขควงเวลาจะเปิดกระป๋อง
 - ❖ อย่าใช้เล็บขีดข่วนสิ่งต่าง ๆ เพราะจะทำให้เล็บเสียและสึกหรือ
 - ❖ อย่ารบกวนบริเวณโคนเล็บ เพราะว่าจะเกิดการติดเชื้อง่าย
 - ❖ เวลาตัดเล็บควรตัดเป็นแนวตรง และอย่าตัดสั้นเกินไปนัก วิธีตัดเล็บเป็นแนวตรงนี้จะช่วยป้องกัน 'เล็บขบ' ซึ่งเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยเช่นกัน
 - ❖ เวลาจะทำความสะอาดเล็บควรใช้เครื่องมือที่สะอาดปราศจากเชื้อโรค และเมื่อล้างมือเสร็จแล้วควรเช็ดให้แห้ง
 - ❖ หลีกเลี่ยงสารเคมีหรือของแข็งที่จะมากระทบกระแทกบริเวณเล็บ
- ถ้าปฏิบัติตามที่กล่าวมาได้ทุกข้อ รับรองว่าเล็บของคุณก็จะสวยงามแน่นอน คงไม่สายเกินไปนะครับที่จะเริ่มต้นดูแลเล็บตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

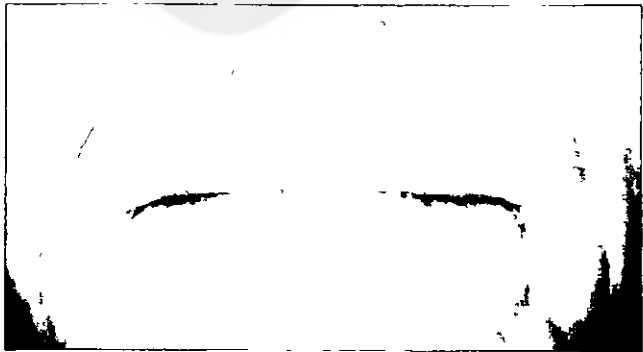
บุหรี-สาเหตุของรอยย่น



☞ ใอากาศในปัจจุบัน โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ ๆ มักเต็มไปด้วยมลพิษจากสิ่งแวดล้อม ทั้งหมดมีส่วนทำให้ผิวหนังที่เราทงแทนต้องถูกทำลายวันแล้ววันเล่า

บุหรีเป็นอีกตัวการหนึ่งที่คอยจ้องทำลายผิวสวยของพวกเรา ได้มีการทดลองโดยนักวิทยาศาสตร์พบว่า ผู้ที่สูบบุหรีเป็นประจำทุกวัน วันละมากกว่า 10 มวน ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 5 ปี เป็นต้นไป จะทำให้เกิดรอยเหี่ยวย่นรอบดวงตา รอบปาก ผิวเหี่ยวแห้ง หน้าตาซีดเหลือง อีกทั้งทำให้สมรรถภาพการทำงานของปอดลดลงอย่างมาก เพราะฉะนั้นถ้าอยากมีผิวสวยไร้รอยเหี่ยวย่น ควรงดสูบบุหรี และพักผ่อนนอนหลับให้เต็มที่


กลไกการออกฤทธิ์ของบุหรีดังกล่าวเชื่อว่า บุหรีจะออกฤทธิ์โดยทำให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงบริเวณผิวหนังหดตัว ทำให้ความชุ่มชื้นในผิวหนังน้อยกว่าปกติ และจากการศึกษาทางจุลทรรศน์อิเล็กตรอนพบว่า บุหรีได้ทำลายเส้นใยอีลาสติกซึ่งมีหน้าที่ให้ความยืดหยุ่นบริเวณผิวหนัง เหมือนกับที่พบจากการถูกทำลายโดยแสงแดด



ภาพที่ 130 แสดงรอยเหี่ยวย่นรอบปากซึ่งพบได้มากในคนที่ชอบสูบบุหรี



อย่างไรก็ตาม บุหรี่เพียงอย่างเดียวไม่ได้เป็นสาเหตุของ
การเกิดรอยเหี่ยวย่น ความเครียด การเจ็บป่วย แสงแดด การลด
น้ำหนักมากเกินไป การติดสุรา พันธุกรรม มีส่วนทำให้เกิดรอยเหี่ยวย่น
ได้ทั้งนั้น

ดังนั้นถ้าอยากให้ผิวสวย ไร้รอยเหี่ยวย่น ต้องหลีกเลี่ยง
สิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวนะครับ 



ความเครียด โรคผิวหนัง รอยเหี่ยวย่น

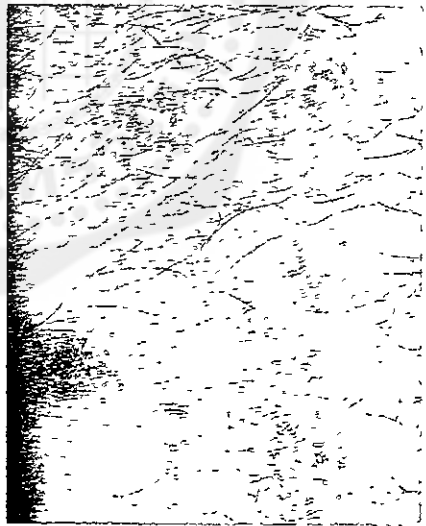


ชีวิตของผู้คนในปัจจุบันเป็นชีวิตที่วุ่นวายสับสน และเป็นการยากที่เราจะหลบหลีกความเครียดได้พ้น ซึ่งความเครียดส่งผลกระทบต่อในด้านจิตใจ และยังมีผลต่อร่างกายทุกระบบ ไม่ยกเว้นแม้แต่ผิวหนัง

ชีวิตของเราเริ่มตั้งแต่เช้า พอตื่นนอนก็ต้องพบกับปัญหา ตั้งแต่ปัญหาารอดิตดวันเขม่า ปัญหาเพื่อนร่วมงาน ปัญหาครอบครัว ความรัก การหย่าร้าง การทำงาน เป็นต้น อันส่งผลให้เกิดความเครียดความกังวลทั้งสิ้น



ภาพที่ 131 แสดงผิวหนังอักเสบเป็นรอยเกาะเนื่องมาจากความเครียด



ภาพที่ 132 แสดงตุ่มหนอง คัน เป็นรอยเกาะเนื่องจากความเครียด

แต่ถ้าเรายอมรับว่าความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต พยายามต่อสู้ด้วยจิตใจอันมั่นคงแน่วแน่ และสนุกกับการแก้ปัญหา รับรองว่าเราจะไม่เครียดหรืออาจจะเครียดแต่ใช้เวลาไม่นานนัก

ความเครียดจะส่งผลเสียต่อทุกระบบของร่างกาย เช่น

- ❖ ระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดปวดท้อง ท้องเดิน ท้องผูก
- ❖ ระบบทางเดินหายใจ ทำให้หายใจเร็ว-ช้าผิดปกติ
- ❖ ระบบหัวใจ หลอดเลือด หัวใจเต้นเร็ว-ช้าผิดปกติ
- ❖ ระบบอื่น ๆ ในร่างกาย

ทั้งหมดที่กล่าวมานั้นจะส่งผลต่อร่างกาย รวมทั้งผิวหนังด้วย โดยเปรียบเทียบ

—เป็นระบบลูกโซ่—



ผลของความเครียดที่มีต่อผิว

โรคผิวหนังหลาย ๆ ชนิดเกิดจากความเครียด หรืออาจกล่าวได้ว่าความเครียดทำให้โรคผิวหนังกำเริบมากขึ้น ทำให้การรักษาโรคผิวหนังหลาย ๆ ชนิดยากขึ้น และทำให้ผิวหนังเกิดการอักเสบ มีการติดเชื้อแบคทีเรียไวรัสเพิ่มมากขึ้น

ความเครียดมีผลต่อผิวหนังในด้านต่าง ๆ อาทิเช่น

- ❖ เชื่อว่าความเครียดมีผลต่อการหลั่งฮอร์โมนและระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย
- ❖ ความเครียดทำให้สิวลมพิษโรคสะเก็ดเงินกำเริบมากขึ้น
- ❖ ความเครียดทำให้เหงื่อที่มีมือ-เท้าออกเพิ่มมากขึ้น
- ❖ ความเครียดทำให้ผมร่วงทั้งศีรษะ ผมร่วงเป็นหย่อม



เนื่องจากบางคนชอบดื่งผม ดอนผมเล่นเวลาเครียด

❖ บางคนชอบบีบขี้สิว บางคนเครียดรุนแรงอาจหันมาแกะเกาบริเวณผิวหนังจนเกิดรอยดลอก หรือรอยแผลรูปร่างแปลกประหลาด

❖ บางคนมีอาการคันและเกาทั่วทั้งตัวจนผิวหนังเกิดเป็นตุ่มนูนแข็ง

❖ บางคนใกล้สอบเมื่อไรจะเกิดโรคผิวหนังอีกเสบขึ้นทุกครั้ง เช่น เกิดผื่นคันตามตัว แขนขา ซึ่งอาจจะเกาจนน้ำเหลืองไหลเยิ้ม

❖ ความเครียดยังก่อให้เกิดรอยย่นบริเวณหน้าผาก ระหว่างคิ้ว พบในผู้ที่มันส์ขี้ชอบขมวดคิ้ว เมื่อทำเป็นประจำจะเกิดรอยย่นตามบริเวณดังกล่าว

จะเห็นได้ว่าเมื่อเราจัดความเครียดได้ จะส่งผลต่อโรคทุกชนิด โรคผิวหนังและรื้อรอยเหี่ยวย่นต่าง ๆ จะลดน้อยลง แต่การกำจัดความเครียดนั้นยากนะครับ บางครั้งเกิดปัญหาขึ้นมามาก ๆ อาจต้องใช้หลักธรรมชาติบำบัด หรือปฏิบัติวิปัสสนา เล่นกีฬา ออกกำลังกาย ร้องเพลง เล่นสัตว์เลี้ยง ปลูกต้นไม้ ทำสวน ทำงานอดิเรกที่ตนเองชอบ

วิธีแก้ไขความเครียดของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน แต่ให้ผลเหมือนกันคือทำให้จิตใจแจ่มใส เบิกบาน และข้อสำคัญคือ การพักผ่อน นอนหลับให้สนิท จะช่วยให้หายเครียดได้มาก เพราะคนเราเมื่อมีการกิจการงานที่หนัก การพักผ่อนนอนหลับจะทำให้ตื่นขึ้นมาแจ่มใส สดชื่น มีพลังที่จะต่อสู้ในวันต่อไป และที่สำคัญร่างกายได้มีการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอครับ



วัยรุ่นกับการทำไฮไลต์



ในปัจจุบันการทำ 'ไฮไลต์' เป็นที่นิยมมากในหมู่วัยรุ่น การทำไฮไลต์คือการทำให้สีผมจางลง หรืออ่อนลง หรือเปลี่ยนสีผมเป็นสีต่าง ๆ ตามแฟชั่น

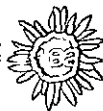
ขั้นตอนการทำไฮไลต์จะเริ่มจากการฟอกสี ซึ่งมีผลทำให้สีผมจางลง นอกจากนั้นยังมีผลต่อเคอราตินของเส้นผม และไปเปลี่ยนแปลงคุณสมบัติอื่นของเส้นผม เช่น ทำให้เส้นผมแห้ง ทยาบ เปราะ ยุง่าย ผมมีรูมาก ทำให้ผมดูดน้ำได้มาก ทำให้ผมแห้งช้า ผมจะอ่อนแอ ขาดง่าย

> สารฟอกสีผม

สารที่ใช้ฟอกสีผมมีอยู่มากมาย ในท้องตลาด สารเหล่านี้ ได้แก่

❖ ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ซึ่งเวลาใช้อาจจะต้องใช้ร่วมกับสารตัวอื่น เช่น แอมโมเนีย เพื่อให้มีคุณสมบัติเป็นต่างก่อน ทำให้ฟอกสีผมได้เร็วขึ้น เพราะถ้าใช้ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์อย่างเดียวจะฟอกสีได้ค่อนข้างช้า

❖ กลุ่มเปอร์ซัลเฟต (persulfate) ในรูปของเกลือโซเดียม โพแทสเซียม และแอมโมเนีย แต่ก็ไม่เป็นที่นิยม เพราะว่ากลุ่มนี้อาจมีการระคายเคืองได้ง่าย





❖ สารอื่น ๆ มีที่ใช้บ้าง ได้แก่ โขเทียมเปอร์คาร์บอเนต เปอร์บอเรต แมกนีเซียมไดออกไซด์ หรือแบเรียมไดออกไซด์

ขั้นตอนของการฟอกสีทั้งหมด ต้องอาศัยปฏิกิริยาออกซิเดชัน เพื่อจะทำให้เมลานินมีการเปลี่ยนแปลง เกิดเป็นสารใหม่ ซึ่งละลายได้ดีในน้ำ และเมลานิน ซึ่งเป็นตัวกำหนดให้ผมมีสีดำเหล่านี้จะถูกกำจัดออกโดยการชำระล้าง ทำให้ผมมีสีจางลง

การฟอกสีผม

ในปัจจุบันสารฟอกสีมีวางจำหน่ายในรูปแบบต่าง ๆ กัน เช่น ในรูปสารละลาย ครีม แชมพู แต่ที่ใช้กันมากที่สุดคือฟอกโดยใช้ส่วนผสมระหว่างไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ และแอมโมเนีย บางรายต้องการให้เส้นผมมีสีจางมาก ๆ อาจจะใช้สารพวกเปอร์ซัลเฟตร่วม สำหรับวิธีการฟอกสีผม อาจต้องใช้เทคนิคเล็ก ๆ น้อย ๆ คือไม่ควรสระผมก่อน เพราะไขมันบนหนังศีรษะจะถูกชำระล้างไป ทำให้ไม่มีสารไขมันปกป้องผิว จึงเกิดการระคายเคืองง่าย

เวลาฟอกสีผมควรฟอกบริเวณปลายผมก่อน แล้วจึงฟอกบริเวณโคนผม ทั้งนี้เพราะโคนผมจะถูกฟอกสีได้ง่ายกว่า เนื่องจากความร้อนบริเวณหนังศีรษะจะทำให้โคนผมตอบสนองต่อน้ำยาเปลี่ยนสีได้มากกว่าส่วนอื่น

หลังฟอกสีผมควรจะต้องสระผม และเลือกใช้ยาสระผมที่มีฤทธิ์เป็นกรด ซึ่งมักจะมีฟองน้อย และการชำระล้างไม่ดีเท่ายาสระผมธรรมดา เนื่องจากจุดประสงค์คือ ไม่ต้องทำความสะอาดมากเกินไป ดังนั้นควรสระเพียงเบา ๆ ก็เพียงพอ หลังจากนั้นให้ล้างน้ำออกสัก 1 ครั้ง

หลังจากฟอกสีผมแล้ว สามารถแต่งสีผมได้ตามแฟชั่นนิยม ซึ่งเรียกว่าการทำไฮไลต์ ซึ่งอาจมีสีเขียว น้ำตาล แดง ม่วง น้ำเงิน สีทอง สีbronซ์ พบว่ามีขายทั่วไปในรูปของเจลสี และหลังจากทำไฮไลต์แล้ว สีเหล่านี้จะเคลือบติดผมอยู่นาน เวลาสระผมด้วยแชมพูสีเหล่านี้สามารถคงอยู่ได้นาน โดยสามารถสระได้ประมาณ 20 ครั้ง และสีจะค่อย ๆ จาง

ลง พวกนี้ราคาค่อนข้างแพง

สำหรับกลุ่มที่ทำไฮไลต์โดยการฉีดสเปรย์หรือใช้มาสคาร่าอาจไม่ต้องพอกสีโดยใช้ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์และแอมโมเนียก่อน สามารถใช้สเปรย์และมาสคาร่าได้เลย แต่ด้วยวิธีนี้สีผม (ใหม่) จะไม่คงทนถาวร สระครั้งเดียวสีจะหลุดออกจากเส้นผมไป


หากต้องการย้อมผมโดยใช้สีแบบถาวร ก็มักอยู่ในรูปของครีม สีประเภทนี้จะคงทนถาวรต่อการสระผม การแปรงผม การหวีผม และแสง วิธีนี้สามารถย้อมได้เลย เนื่องจากครีมที่ใช้มักมีสารพวกไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์และสีผสมกันอยู่แล้ว พวกนี้มีหลายสีให้เลือกเช่นกัน ตั้งแต่เหลือง แดง ทอง น้ำตาล จนถึงสีดำ

นอกจากการพอกสีผมแล้ว บางครั้งอาจใช้สารเหล่านี้พอกสีบริเวณหนัง ขน หรือตามแขนก็ได้ โดยใช้สารพวกไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ร่วมกับแอมโมเนียเช่นกัน แล้วทาลงบริเวณขน ทิ้งไว้ 30 นาทีแล้วจึงล้างออก

แพ้สารพอกสีผม

ปฏิกิริยาการแพ้สารพอกสีอาจพบได้บ้างในบางคน ดังนั้นถ้ากลัวแพ้ให้ทดสอบก่อน ถ้าพบว่ามีอาการระคายเคือง ก็ควรเลือกใช้ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ที่เข้มข้นน้อยลง และลดระยะเวลาลง

นอกเหนือจากอาการแพ้ระคายเคืองแล้ว สารเหล่านี้ยังทำให้เส้นผมแห้ง หยิบเปราะ ยุ่งง่าย และทำให้เส้นผมขาดง่ายกว่าปกติ ควรระลึกเสมอว่า ไม่ควรทำการย้อมผมหรือพอกสีผม ขณะที่หนังศีรษะ ใบหน้า คอ มีแผล รอยดลอก หรือมีปัญหาเกี่ยวกับ ผิวหนัง และถ้าจะทำเองโปรดระมัดระวังอย่าให้ครีมย้อมเข้าตา หลังพอกควรล้างออกด้วยน้ำทันที

ดังนั้นถ้าต้องการจะพอกสีผม ก็อย่าลืมนึกถึงผลข้างเคียงเหล่านี้ด้วยนะครับ
ไม่ใช่สนใจแต่ความสวยงามเพียงอย่างเดียว 

เลเซอร์กับผิวหนัง



ในระยะเวลา 20 ปีที่ผ่านมาความก้าวหน้าด้านวิวัฒนาการทางเลเซอร์อย่างมาก เลเซอร์มีลักษณะเป็นลำแสง ซึ่งจะปล่อยพลังงานออกมาและสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างกว้างขวาง

โรคผิวหนังที่รักษาด้วยเลเซอร์

ในการรักษาโรคทางผิวหนังด้วยเลเซอร์ ได้แบ่งออกเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ 4 กลุ่ม คือ

1 เลเซอร์ใช้รักษารอยกระ ต่างดำ ฝ้า ใช้ปรับริ้วรอย รอยตีนกา รอยย่น แผลเป็น แก้วไขรอยบุ๋ม รักษาเนื้องอกบางชนิด ตึงเนื้อ เลเซอร์กลุ่มนี้ได้แก่ คาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂ laser) เออเบียมเลเซอร์ (erbium laser)

2 เลเซอร์รักษาปานแดง แผลเป็นนูนหรือคีลอยด์ (keloid) หลอดเลือดฝอยขยายตัว รอยสักสีแดง เลเซอร์ กลุ่มนี้คือ pulse dye laser

3 เลเซอร์รักษาปานดำ ฝ้า รอยสักสีดำ กระ เลเซอร์กลุ่มนี้คือ Q-switched Nd-



ภาพที่ 133 แสดงภาพก่อน (A) และหลัง (B) การถอนขนโดยใช้เลเซอร์คิวสวิตซ์ทับทิม



ภาพที่ 134 แสดงตึงเนื้อชนิดเซบอเรอิก เคอราโตซิส ก่อน (A) และหลัง (B) การรักษาโดยเลเซอร์ชนิดคาร์บอนไดออกไซด์

Yag laser, Q-switched Alexandrite laser

4 เลเซอร์ชนิดเซบอเรอิก คือ Q-switched ruby laser ซึ่งเลเซอร์ชนิดนี้สามารถนำมาใช้รักษาปานดำและรอยสักได้

การเลือกใช้เลเซอร์รักษาโรค

เลเซอร์มีหลายชนิด จึงต้องเลือกใช้ตามรอยโรค โดยอาศัยหลักการดูดซับแสงของรงควัตถุในช่วงคลื่นต่างๆ กัน ตัวอย่างเช่น เมลานิน ฮีโมโกลบิน (ในเม็ดเลือดแดง) และน้ำ ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญในเซลล์ผิวหนังจะดูดซับแสงในช่วงคลื่นต่างๆ กัน เช่น แสงช่วงคลื่นสีแดง (ความยาวช่วงคลื่น 193 nm) จะผลต่อสารพอร์ไฟริน แสงความยาวช่วงคลื่น 577 nm มีผลต่อฮีโมโกลบิน (ในเม็ดเลือดแดง)

นอกจากนั้นเลเซอร์ยังมีผลต่อการทำลายเนื้อเยื่อ โดยความร้อนจะทำให้เกิดการสลายตัวของดีเอ็นเอ (DNA) อาร์เอ็นเอ (RNA) และผนังของเซลล์ โดยเซลล์ปกติของมนุษย์จะเริ่มตายเมื่ออุณหภูมิสูงกว่า 45°C เป็นระยะเวลา 20 นาที แต่เมื่ออุณหภูมิสูงขึ้น 10°C ระยะเวลาที่ใช้จะลดลง 10 เท่า

จากความรู้ดังกล่าวเราจึงสามารถนำเครื่องเลเซอร์มาประยุกต์ใช้ในการรักษาโรคผิวหนัง และปัจจุบันการรักษาโรคผิวหนังโดยใช้แสงเลเซอร์ได้ขยายตัวอย่างรวดเร็ว โรคและปัญหาทางผิวหนังหลายชนิดที่ไม่เคยรักษาได้มาก่อน หรือรักษาได้ผลไม่ดีนัก ก็สามารถรักษาได้ผลดีมากขึ้นโดยใช้แสงเลเซอร์



ภาพที่ 135 แสดงภาพก่อน (A) และหลัง (B) การรักษาหลอดเลือดฝอยขยายตัวโดยเลเซอร์ชนิด pulse dye



ภาพที่ 136 แสดงภาพการรักษาติ่งเนื้อเซบอเรียค เคอราโตซิส ก่อน (A) และหลัง (B) โดยใช้เลเซอร์ชนิด คิวสวิตซ์

แต่จะเห็นว่าแสงเลเซอร์แต่ละชนิดมีผลต่อเนื้อเยื่อแตกต่างกัน จึงเป็นไปได้ที่เลเซอร์แบบเดียวจะสามารถรักษาได้ทุกโรค ดังนั้นการทำงานในห้องผ่าตัดเกี่ยวกับเลเซอร์ผิวหนังควรมีอย่างน้อยคือ คาร์บอนไดออกไซด์เลเซอร์ เลเซอร์สำหรับระบบหลอดเลือด คือ pulse dye และเลเซอร์สำหรับรอยต่างด้า คือ Q-switched ruby หรือ Q-switched Nd-Yag laser

จะเลือกแบบไหนก็ดูให้ดีนะครับ ควรให้แพทย์ผิวหนังซึ่งเชี่ยวชาญและชำนาญในการผ่าตัดด้วยแสงเลเซอร์เป็นผู้พิจารณาจะดีที่สุดครับ ทั้งนี้เพื่อการรักษาที่ได้ผล ประหยัด และปลอดภัยต่อตัวคุณเอง

ไอออนโตโฟเรซิส



ไอออนโตโฟเรซิส (Iontophoresis) คือกระบวนการในการนำยาที่ละลายน้ำหรือเจลให้ซึมลงสู่ผิวหนังได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้กระแสไฟฟ้าปริมาณต่ำเป็นตัวผลักดันยาเข้าสู่ผิวหนัง

ขั้นตอนการรักษา

การรักษาประกอบด้วยเครื่องไอออนโตโฟเรซิสสำหรับจ่ายกระแสไฟฟ้า และตัวนำไฟฟ้าเพื่อผลักดันยาเข้าสู่ผิวหนัง ในสมัยก่อนได้ใช้วิธีการนี้กับพวกยาชา ยาแก้ปวด ยาปฏิชีวนะ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของกรดดูดซึมในยากลุ่มดังกล่าว

วิธีการ ใช้สำลีหรือเจลพองน้ำเคลือบด้วยแผ่นใยบางที่ละเอียดเป็นตัวอุ้มน้ำสารละลายยา แล้ววางสัมผัสบนผิวหนังในบริเวณที่สามารถเลื่อนแผ่นซึ่งอุ้มน้ำสารละลายยาบนผิวหนังได้อย่างสะดวก ทำให้ยาถูกผลักดันเข้าสู่ผิวหนังได้มากขึ้น

การรักษาด้วยวิธีไอออนโตโฟเรซิสจะไม่ทำให้เกิดความร้อนขณะทำการรักษา และปลอดภัยถ้าอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของแพทย์ ในทางผิวหนังได้เริ่มนำ Iontophoresis มารักษากาวยะเหงื่อออกมากเกินไปบริเวณฝ่ามือฝ่าเท้า โดยสามารถลดการผลิตเหงื่อลงได้

นอกจากนั้นแพทย์ผิวหนังหลายท่านเชื่อว่า ด้วยวิธีไอออนโตโฟเรซิสสามารถรักษารอยแผลคล้าย รอยแผลเป็น ฝ้าชนิดตื้นได้ โดยสารที่นำมาใช้ในการรักษามีพวก กรดทรานซามิก กรดวิตามิน เอ วิตามิน ซี โดยแพทย์จะนัดมาทำไอออนโตโฟเรซิสสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ช่วงระยะเวลาของการรักษาแตกต่างกัน แล้วแต่ความตื้นลึกของรอยคล้าย รอยแผลเป็น หรือรอยย่นดังกล่าว โดยปกติต้องใช้ระยะเวลาการรักษา 2-3 เดือน จึงจะเริ่มเห็นผลของการรักษา

ภาพที่ 137 แสดงภาพ
เครื่องมือและการรักษา
โดยไอออนโตโฟเรซิส



ที่กล่าวถึงเรื่องนี้ก็เพราะต้องการให้ทุกท่านใช้วิจารณ์แผนในการรักษา เนื่องจากการรักษาด้วยวิธีนี้ยังเป็นที่ยกเถียงกันว่าได้ผลจริงหรือไม่ ซึ่งคงจะต้องรอดูกันต่อไป แต่โดยปกติแพทย์สาขาอื่นได้ใช้วิธีไอออนโตโฟเรซิสกันมานานและพบว่าได้ผลในบางกรณี เช่น การเพิ่มประสิทธิภาพของการดูดซึมของยาชา และยาแก้ปวด เป็นต้น

แต่สำหรับการประยุกต์มาใช้เกี่ยวกับเรื่องความสวยความงาม คงต้องคำนึงถึงสิ่งอื่นด้วย เช่น ผลลัพธ์ที่ได้เมื่อเทียบกับราคาของผู้ป่วยจะต้องจ่ายให้กับแพทย์ เนื่องจากอาจต้องใช้ระยะเวลาในการรักษานาน ผลที่ได้เมื่อเปรียบเทียบกับยาทาแล้วต่างกันมากหรือไม่ หรือเป็นแค่ความสุขเล็กๆ น้อยๆ ที่ผู้ป่วยได้รับการบริการจากแพทย์ จึงอยากขอฝากท่านผู้อ่านด้วยนะครับว่าอย่าเห่อตามแฟชั่น เพราะจะทำให้ท่านเสียเงินเสียทอง และผลลัพธ์ที่ได้อาจไม่คุ้มกับเงินที่เสียไป



การฉีดสารเพื่อลบริ้วรอยเหี่ยวย่น



ยุค 2000 เป็นยุคซึ่งมีความเจริญก้าวหน้าอย่างไม่หยุดยั้งในทุก ๆ ด้าน รวมทั้งเรื่องของการฉีดสารซึ่งใช้ฉีดลบริ้วรอยต่าง ๆ

วิวัฒนาการของสารฉีดลบริ้วรอยเหี่ยวย่น

สารพาราฟิน-น้ำมัน

ในเรื่องของการฉีดสารเพื่อลบริ้วรอยเหี่ยวย่นได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเช่นกัน นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2497 ได้เริ่มทำการฉีดสารพาราฟินหรือน้ำมันเข้าไปในชั้นหนังแท้เพื่อลบริ้วรอยเหี่ยวย่นหรือเพิ่มเติมเสริมแต่งให้เกิดความเต่งตึง แต่พบว่าเกิดปฏิกิริยาแพ้ค่อนข้างมาก เช่น เกิดเป็นก้อนอักเสบ บวมแดง และการเคลื่อนย้ายของสารที่ฉีดทำให้โบหน้าของผู้ฉีดมีลักษณะของการห้อยย้อย ดูหน้าตาพิลึกกึกกือ จึงค่อย ๆ ลดความนิยม

คอลลาเจน

แต่ความพยายามของมนุษย์ย่อมไม่มีที่สิ้นสุด เพราะว่าหลังจากนั้นได้เริ่มมีการค้นคว้าหาสารมาฉีดเพื่อเพิ่มความปลอดภัยให้มากขึ้น ผมจำได้ว่าตอนนั้นประมาณปี พ.ศ. 2528 ผมกำลังศึกษาอยู่ที่ประเทศญี่ปุ่น เพื่อนผมก็เริ่มทำการฉีดคอลลาเจน ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ของประเทศญี่ปุ่น ผมมีโอกาสศึกษาและได้ลองนำมาฉีดให้ผู้ป่วยในประเทศไทย สารคอลลาเจนก่อนจะทำการฉีดต้องทำการทดสอบได้ห้องแล็บเสียก่อน และหลังจากนั้น 1 เดือนให้อ่านผล ถ้าปรากฏว่าไม่แพ้ ก็สามารถฉีดสารคอลลาเจนได้

สารคอลลาเจนเหล่านี้นอกจากประเทศญี่ปุ่น ก็มีบริษัทจากประเทศสหรัฐอเมริกาที่ผลิตออกจำหน่าย แต่สารเหล่านี้เมื่อทำการฉีดไปแล้วพบว่าอยู่ได้ไม่นาน คือ อยู่ได้ประ-



ภาพที่ 138 แสดงวิธีการฉีดคอลลาเจน

มาจน 6-12 เดือน จำเป็นต้องฉีดซ้ำ พบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่ไม่ค่อยชอบ เพราะสิ้นเปลือง และต้องเจ็บตัวบ่อย ๆ จึงมีการคิดค้นพัฒนาสารเหล่านี้ต่อไปเพื่อให้ได้สารที่มีความคงทน ถาวรและอยู่ในร่างกายนานขึ้น

อย่างไรก็ตาม สารเหล่านี้ตามหลักการควรจะต้องมีการสลายตัวเพื่อจะได้ปรับสภาพให้เข้ากับเนื้อเยื่อในชั้นหนังแท้ ทั้งนี้เนื่องจากเนื้อเยื่อของเราในชั้นหนังแท้มีการเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายตามอายุขัย ดังนั้น สารเหล่านี้ควรสลายตัวและมีอายุเช่นกัน แต่การสลายตัวควรเกิดขึ้นให้ช้าที่สุดและเกิดปฏิกิริยากับร่างกายมนุษย์น้อยที่สุด การใช้สารที่ฉีดเข้าไปแล้วไม่สลายตัวจะก่อให้เกิดผลเสียคือ ทำให้ไม่เกิดการปรับสภาพ (remodel) ซึ่งเป็นผลเสียต่อร่างกาย

ไฟเบอร์ล

ต่อมาจึงได้มีวิวัฒนาการขึ้นมาเรื่อย ๆ จนมาถึงการใช้สารไฟเบอร์ล สารตัวนี้เมื่อฉีดเข้าไปแล้วเข้าใจว่าจะกระตุ้นเนื้อเยื่อในร่างกายให้เกิดปฏิกิริยาคลายคลึงกับการหายของแผล โดยพบว่ามีการสร้างคอลลาเจนขึ้นมาเช่นเดียวกับวิธีการหายของแผล และพบว่าอยู่ได้นานขึ้นกว่าสารพวกคอลลาเจนเล็กน้อย แต่วิธีการค่อนข้างยุ่งยาก เนื่องจากต้องนำเนื้อเยื่อคอลลาเจนจากหมูมาทำการเปลี่ยนแปลงสภาพให้อยู่ในรูปของเจลลาติน แล้วจึงผสมน้ำเกลือร่วมกับพลาสติกของผู้ป่วยและกรดเอพซิลอนแอมมิโนคาโปรอิก ดังนั้นการใช้ไฟเบอร์ลมีวิธีการค่อนข้างยุ่งยาก และต้องทำการทดสอบก่อนใช้เช่นเดียวกับคอลลาเจน จึงเริ่มหมดความนิยม

พีเอ็มเอ็มเอ (PMMA)

หลังจากนั้นมีการคิดค้นสารซึ่งเมื่อฉีดแล้วทำให้อยู่ในร่างกายได้นานเพิ่มขึ้น โดย

นำคอลลาเจนมารวมกับสารบางชนิด เช่น พีเอ็มเอ็มเอ (PMMA) สารผสมชนิดนี้เมื่อฉีดเข้าไปในรอยย่นพบว่าอยู่คงทนถาวรมากขึ้น อาจอยู่ได้นานเป็นเวลา 2-3 ปี

สาร PMMA เป็นสารซึ่งไม่ก่อให้เกิดปฏิกิริยา หรือเกิดปฏิกิริยาแต่เพียงเล็กน้อย ถูกค้นพบตั้งแต่ปี พ.ศ.2455 และได้นำมาใช้อย่างแพร่หลายในวงการทันตกรรม วงการผ่าตัด เปลี่ยนเลนส์ตา และใช้เป็นตัวเชื่อมกระดูกมาเป็นเวลานาน 30-40 ปี

แต่วงการแพทย์ผิวหนังเพิ่งเริ่มนำมาใช้ไม่นานนัก ประมาณเกือบ 20 ปี พบว่าสาร PMMA ไม่ก่อให้เกิดปฏิกิริยาแพ้แต่อย่างใด เนื่องจากสารเหล่านี้มีพื้นผิวกลมเรียบ ซึ่งติดกับสารพวกเพปตอน เซรามิก ซึ่งพวกนี้จะมีข้อบกพร่อง ไม่ราบเรียบ จึงเป็นสาเหตุให้ร่างกายสร้างปฏิกิริยากำจัดสิ่งแปลกปลอมเหล่านี้ออกไป

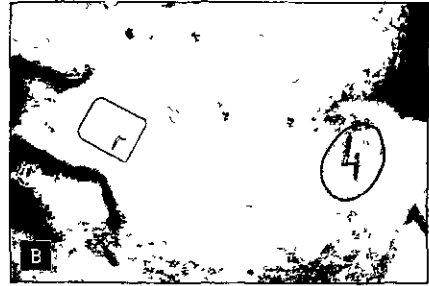
สาร PMMA เหล่านี้เมื่อทำการตัดชิ้นเนื้อและนำมาตรวจดูทางกล้องจุลทรรศน์ จะพบปฏิกิริยาสงบลงเมื่อเวลาผ่านไป 6 เดือน และคงสภาพอย่างนั้นเป็นเวลา 3-4 ปี หลังจากนั้นจึงค่อย ๆ สลายตัวไป ดังนั้นจึงนิยมนำ PMMA มาผสมกับคอลลาเจนหรือกรดไฮยาลูโรนิกเพื่อเสริมเนื้อเยื่อ โดยเชื่อว่าจะทำให้เกิดปฏิกิริยาต่อต้านน้อยลง และได้ปริมาณเพิ่มขึ้นสำหรับการฉีดแต่ละครั้ง เนื่องจากถ้าใช้คอลลาเจนอย่างเดียวหรือกรดไฮยาลูโรนิก (hyaluronic acid) อย่างเดียวราคาจะแพงและสลายตัวเร็ว จากการผสมในอัตราส่วนที่พอเหมาะระหว่าง PMMA คอลลาเจนและกรดไฮยาลูโรนิกพบว่า สามารถกระตุ้นให้ร่างกายสร้างสารคอลลาเจนได้ดีกว่าการใช้ชนิดใดชนิดหนึ่ง

กรดไฮยาลูโรนิก

กรดไฮยาลูโรนิกซึ่งได้กล่าวไปแล้วนั้น ปกติเป็นสารซึ่งพบอยู่ในชั้นหนังแท้ โดยมักจะผสมปนกับคอลลาเจนและอีลาสติน สารตัวนี้ถ้าทำการฉีดตามลำพังโดด ๆ จะดูดซึมเข้าภายในร่างกายและหายไปอย่างรวดเร็วภายในระยะเวลาเพียง 2 เดือน จึงมักนิยมใช้ผสมร่วมกับสารอื่น เช่น พีเอ็มเอ็มเอ (PMMA) ซึ่งทำให้อยู่ได้นานขึ้น

คอลลาเจนของตนเอง

นอกจากนั้นได้มีการพัฒนาสารฉีดทดแทน โดยแทนที่จะใช้คอลลาเจนจากวัวหรือหมู ก็นำเอาเนื้อเยื่อของตนเองมาสกัดเอาคอลลาเจนหรือไขมันออกมาใช้ วิธีการนี้จะนำเอาเนื้อเยื่อจากผู้ป่วยซึ่งเข้าไปรับการผ่าตัดทางศัลยกรรมตกแต่ง ซึ่งเนื้อเยื่อที่ถูกตัดออกมากจะไม่นำไปทิ้ง แต่สามารถจะนำมาใช้ประโยชน์ได้ โดยจะนำไปแช่เย็นในไนโตรเจนเหลว แล้วส่งไปยังบริษัทเพื่อสกัดเอาสารคอลลาเจน หรือไฟโบรบลาสต์ (fibroblast) ซึ่งวิธีการนี้



ภาพที่ 139 แสดงภาพก่อน (A) และหลัง (B) การฉีดคอลลาเจน

มีแต่ในสหรัฐอเมริกาและญี่ปุ่น เมืองไทยยังไม่สามารถทำวิธีการเช่นนี้ได้ คงต้องรอสัก ระยะเวลาหนึ่ง

วิธีการนี้เป็นที่นิยมเนื่องจากปลอดภัย เพราะเป็นเนื้อเยื่อจากตัวผู้ป่วยเอง แต่ ปัญหาคือวิธีการค่อนข้างยุ่งยาก ราคาค่อนข้างแพง และต้องใช้เทคโนโลยีขั้นสูง แต่ข้อดี คืออยู่ได้นานที่สุด นานกว่าสารตัวอื่น เข้าใจว่าอาจอยู่ได้นานถึง 3 ปี *ถือว่าสารสกัดดี กล่าวว่าจะเป็นสารที่ดีที่สุดในปัจจุบัน เป็นสารในอุดมคติ เพราะว่ามันทำให้เกิดอาการแพ้ สามารถฉีดได้อย่างปลอดภัย โดยทางบริษัทจะจัดส่งกลับมาให้แพทย์ฉีดในรูปของหลอดฉีด และเมื่อฉีดเข้าไปในร่างกายแล้วติดตามผล พบว่าภายในช่วงระยะเวลา 1 ปีจะพบสาร คงเหลืออยู่ถึงร้อยละ 75*

ไขมันของตนเอง

การฉีดไขมันของตัวเองเป็นที่นิยมในหมู่ศัลยแพทย์ตกแต่งในประเทศไทย เนื่องจาก ราคาค่าไม่แพงนัก มักทำในคนไข้ซึ่งไปรับการดูดไขมันเพื่อลดน้ำหนักแล้วมีไขมันเหลือก็ จะนำเอาผลพลอยได้มาทำการฉีดเสริมเติมแต่งบริเวณที่เป็นรอยย่น เช่น บริเวณคาง ร่อง แก้ม ไขมันซึ่งเหลือใช้สามารถเก็บไว้ได้ในหลอดฉีด โดยเก็บไว้ที่อุณหภูมิ -70°C ซึ่งพบว่า สามารถเก็บได้นานถึง 7 ปี โดยไขมันที่เก็บรักษาเหล่านี้พบว่ามีความสมบัติใกล้เคียงกับไขมัน สด ๆ ที่เพิ่งดูดออกมา คือพบอัตราการดูดซึมกลับเข้าสู่ร่างกายใกล้เคียงกันคือร้อยละ 30-70 ในช่วงระยะเวลา 4-6 สัปดาห์

อย่างไรก็ตามการฉีดไขมันนี้ต้องค่อย ๆ เสริมเติมแต่ง เนื่องจากไขมันที่ฉีดเข้าไป สามารถดูดซึมกลับเข้าสู่ร่างกายได้ถึงร้อยละ 30-70 ในช่วงระยะเวลา 4-6 สัปดาห์ วิธีการนี้ไม่เป็นที่นิยมในสหรัฐอเมริกา เนื่องจากคนอเมริกันเขาคิดว่าไม่สะดวกสบายเท่าการ



ใช้คอลลาเจนของตนเอง (autologen) หรือออโตโลจีคอลลลาเจน ซึ่งผลิตออกมาเป็นคอลลาเจนบรรจุอยู่ในหลอดฉีดสำเร็จรูปทำให้แพทย์สามารถใช้ฉีดได้อย่างง่ายดาย

แอลโลเดอร์ม

นอกจากคอลลาเจนจากวัว หมู คอลลาเจนของตนเอง (autologous collagen) ไขมันของตนเอง (autologous fat) กรดไฮยาลูโรนิก (hyaluronic acid) ไฟเบอร์ส ก็ได้มีการพัฒนาสารฉีดหรือเสริมเนื้อเยื่อประเภทอื่น ๆ เช่น แอลโลเดอร์ม (alloderm) สารนี้ได้จากการสกัดหนังกำพร้าออกเหลือแต่หนังแท้ และนำหนังแท้เหล่านี้ไปทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาวที่ติดค้างอยู่ ซึ่งจะทำให้เวลาใช้แอลโลเดอร์มแล้วก่อให้เกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้ น้อยที่สุด

วิธีใช้คือ จะต้องนำแอลโลเดอร์มมาแช่น้ำ แล้วอาจต้องมีการตัดตกแต่งให้ได้รูปร่างตามต้องการ และสอดใส่ไปยังบริเวณที่ต้องการจะเสริมซึ่งอาจจะมีความยุ่งยากบ้าง ซึ่งขณะนี้กำลังพัฒนาในรูปแบบของสารซึ่งสามารถใช้ฉีดได้ เชื่อว่าจะทำให้การใช้สะดวกสบายขึ้น และอาจจะเป็นสารสลับร่วรอยที่ยาวนานในอุดมคติได้ ซึ่งเราคงต้องติดตามกันต่อไป

ซิลิโคน

นอกจากนี้วงการแพทย์ผิวหนังในปัจจุบันยังพยายามผลิตสารต่าง ๆ เพื่อให้สามารถใช้ได้โดยสะดวกและปราศจากอาการแพ้ โดยพยายามนำอนุพันธ์ของซิลิโคนมาทำให้บริสุทธิ์มากขึ้น เพื่อใช้ในการฉีดเสริมเติมแต่งลบริรอยที่ยาวนาน หลุมแผลเป็น เนื่องจากซิลิโคนมีราคาสูงและอยู่ได้นาน ซึ่งคงต้องติดตามต่อไป

แม้ว่าสารซิลิโคนจะเป็นสารต้องห้ามในสหรัฐอเมริกา แต่ก็ยังเป็นที่ยอมรับใช้อย่างแพร่หลายในยุโรปและแถบอเมริกาใต้ โดยแพทย์ผิวหนังเหล่านั้นเขามีความเชื่อว่า ถ้าการฉีดซิลิโคนซึ่งบริสุทธิ์มาก โอกาสที่จะเกิดอาการแพ้และผลข้างเคียงจะมีน้อยมาก

สำหรับวิธีการฉีดและข้อข้อชี้ แพทย์จะเป็นผู้เลือกให้ตนเองว่าจะทำอย่างไร และจะต้องทำการทดสอบก่อนหรือไม่

เราสละรับหวังว่าทุกท่านคงเข้าใจนะครับว่าสารที่ใช้เสริมเติมแต่งมีอะไรบ้าง จึงอยากขอตั้งท้ายให้ดูรูปสักชนิดหนึ่ง ทุกวันนี้สารสกัดเหล่านี้เป็นทางเลือกใหม่ของคนไทยจำนวนมากเช่นกัน แต่ราคายังคงสูงเอาการอยู่นะครับ แต่ถ้าใครอยากจะใช้วิธีไหน สารตัวไหนก็ปรึกษาแพทย์และตัดสินใจกันเองนะครับ สวัสดี



เอกสารอ้างอิง

- 1 Hitch JM Acneiform eruption induced by drugs and chemicals J Am Med Assoc 1967,200:879
- 2 Sneddon J, Sneddon I Acne excoeree and protective device Clin Exp Dermatol 1983,8:65
- 3 Mills DH Jr, Kligman AM Acne detergentians Arch Dermatol 1975,111:65
- 4 Cunliff WJ, Shuster S The pathogenesis of acne Lancet 1969,1:685
- 5 Ebling FJG Hidradentitis suppurativa an androgen-dependent disorder Br J Dermatol 1986,115:259
- 6 Shuster S Acne the ashes of a burnt out controversy In Epstein E, ed Controversies in dermatology Philadelphia WB Saunders, 1984,16:251-5
- 7 Blake J, Cunliff WJ, Holland KT The development and egression of individual acne lesions J Invest Dermatol 1986,87:130
- 8 Shalita AR, Lee WL Inflammatory acne In Weinstein G, Voorhees J, eds Dermatologic clinics Philadelphia WB Saunders, 1983
- 9 Shalita A, Pochi E, Chalker K Topical isotretinoin for the treatment of acne vulgaris J Am Acad Dermatol 1987,17:251
- 10 Dobson RL, Belknap BS Topical erythromycin solution in acne J Am Acad Dermatol 1980,3:478
- 11 Eady EA, Holland KT, Cunliff WJ Topical antibiotics in acne therapy J Am Acad Dermatol 1981,5:455
- 12 Cunliff WJ The conventional treatment of acne Semin Dermatol 1983,2:138
- 13 Rosa FW Teratogenicity of isotretinoin Lancet 1983,2:53
- 14 Chen DT Human pregnancy experience with the retinoids In Saurat J, ed Retinoids new trends in research and therapy Basel Karger, 1985:398
- 15 Cunliff WJ Acne vulgaris the past, the present and future Acta Derm Venereol 1985,120(Suppl):34
- 16 Resnik S Melasma induced by oral contraceptive drugs JAMA 1967,199:95
- 17 Snell RS, Bishitz PG The effect of large doses of estrogen and progesterone on melanin pigmentation J Invest Dermatol 1960,35:73
- 18 Perez M, Sanchez JL Endocrinologic profiles of patients with idiopathic melasma J Invest Dermatol 1983,81:543



- 19 Pathak MA, Riley FC, Fitzpatrick TB Melanogenesis in skin following exposure to long-wave ultraviolet and visible light. *J Invest Dermatol* 1962,39 435
- 20 Sanchez JL, Vazquez M A hydroquinone solution in the treatment of melasma *Int J Dermatol* 1982,21 55
- 21 Kligman AM, Wills I A new formula for depigmenting human skin *Arch Dermatol* 1975,111 40
- 22 Vazquez M, Sanchez JL The efficiency of a broad spectrum sunscreen in the treatment of melasma *Cutis* 1983,32 92
- 23 O' Donoghue MN Cosmetics and cosmetic surgery in dermatology *Dermatologic Clinics* 1991 9(1)
- 24 Adams RM, Maibach HI A five-year study of cosmetic reactions *J Am Acad Dermatol* 1985,13 1062
- 25 Calnan CD, Cronin E, Rycroft RJG Allergy to perfume ingredients *Contact Dermatitis* 1980,6 500
- 26 Cronin E *Contact dermatitis* London Churchill Livingstone, 1980
- 27 De Groot AC Contact allergy to cosmetics causative ingredients *Contact Dermatitis* 1987,17 26
- 28 Storrs FJ Permanent wave contact dermatitis Contact allergy to glyceryl monothioglycolate *J Am Acad-Dermatol* 1985,11,74
- 29 Pascher F Adverse reactions to eye area cosmetics and their management *Journal of the Society of Cosmetic Chemists* 1982,33 249
- 30 Wilson LA, Ahearn DG Pseudomonas-induced ulcers associated with contaminated eye mascaras *Am J Ophthalmol* 1977,84 112
- 31 Fisher AA Nail polish dermatitis masquerading as atopic dermatitis *Cutis* 1986, 38 236
- 32 Marks JG, Bishop ME, Willis WF Allergic contact dermatitis to sculptured nails *Arch Dermatol* 1979,115 100
- 33 DeWit FS, DeGroot AC, Weyland Jw An outbreak of contact dermatitis from toluenesulfonamide formaldehyde resin in a nail hardener *Contact Dermatitis* 1986,18 280
- 34 Golhausen R, Przybilla B, Ring J Reproducibility of patch tests *J Am Acad Dermatol* 1989,21 1196
- 35 Plewig G Seborrheic dermatitis In Fitzpatrick TB, Eisen AZ, Wolff K, Freedberg

- IM, Austen KF, eds *Dermatology in general medicine* 4th ed New York McGraw-Hill, 1993 1569-74
- 36 Strauss JS The effect of androgen and estrogen on human sebaceous glands *J Invest Dermatol* 1962,39 293
- 37 Pochi PE, Strauss JS. Sebum production, casual sebum, titratable acidity of sebum, and urinary fraction 17-ketosteroid excretion in males with acne *J Invest Dermatol* 1964,43 383
- 38 Balin AK, Kligman AM *Aging and the skin* New York Raven, 1989
- 39 Kligman LH Topical retinoic acid enhances the repair of ultraviolet damaged dermal connective tissue *Connect Tissue Res* 1984,12 139
- 40 Schwartz E Topical all-trans retinoic acid stimulates collagen synthesis in vivo *J Invest Dermatol* 1991,96 975
- 41 Kligman AM Topical tretinoin for photoaged skin *J Am Acad Dermatol* 1986,15 836
- 42 Weiss JS Topical tretinoin improves photoaged skin a doubleblind, vehicle-controlled study *JAMA* 1988,259 527
- 43 Van Scott EJ, Yu RJ Hyperkeratinization, corneocyte cohesion and alpha hydroxy acids *J Am Acad Dermatol* 1984,11 867-79
- 44 Bassaly M, Gyre RW, Holland KT, et al Studies on pityriasis alba *Arch Dermatol* 1963,88 272
- 45 Pathak MA Sunscreens topical and systemic approaches for protection of human skin against harmful effects of solar radiation *J Am Acad Dermatol* 1982, 1 285
- 46 Koblenzer CS Psychologic aspects of skin disease In Fitzpatrick TB, Eisen AZ, Wolff K, Freedberg IM, Austen KF, eds *Dermatology in general medicine* 4th ed New York McGraw-Hill, 1993 14-26
- 47 Krueger GG, Gyre RW Trigger factors in psoriasis In Weinstein G, Voorhees J, eds *Dermatology clinics* Philadelphia WB Saunders, 1984 373
- 48 Habif TP *Clinical dermatology* St. Louis CV Mosby, 1985
- 49 Heinz HM *Dermatology* New York Fischer, 1988
- 50 Fitzpatrick TB, Eisen AZ, Wolff K, Freedberg IM, Austen KF *Dermatology in general medicine* 4th ed New York McGraw-Hill, 1993
- 51 Marks R, Plewig G *The environmental treat to the skin* London Martin Dunitz Ltd,

1992

- 52 Robins P Sun sense New York The Skin Cancer Inc Foundation, 1990
- 53 Plewig G, Kligman AM Acne, Morphogenesis and treatment. Berlin Springer-Verlag, 1975
- 54 De Villez RL, Dunn J Female androgenic alopecia Arch Dermatol 1986,122 1011-5
- 55 เรณู โคตรจรัส คู่มือโรคผิวหนังสำหรับแพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป กรุงเทพฯ ทจกเอส-เอเนการ์พิมพ์, 2532
- 56 Freedberg IM, Eisen AZ, Wolff K, et al Dermatology in general medicine 5th ed New York McGraw-Hill, 1999



ชาวผู้เขียน

ผิวดิ มีสุข



☞ ผิวดิเป็นอวัยวะสำคัญของคนเรา และมีปัญหาเกี่ยวกับผิวดิที่พบได้เสมอในทุก ๆ วัน อีกทั้งยังเป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุขที่ยังแก้กันไม่ตก แดมยังมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เสียด้วย

ความจริงโรคผิวดิบางโรคสามารถป้องกันได้ ถ้าเรามีความรู้ความเข้าใจ รู้ซึ่งถึงสาเหตุที่แน่นอน และถ้าไม่แน่ใจควรไปพบแพทย์ผิวดิวก่อนที่อาการของโรคจะลุกลามมากเกินไป

โรคผิวดิบางครั้งเป็นโรคที่บั่นทอนสุขภาพร่างกายและจิตใจ โรคผิวดิหลายโรคมีสาเหตุหรือต้นกำเนิดมาจากการเจ็บไข้ได้ป่วย และโรคเรื้อรังภายในร่างกาย โรคผิวดิที่ใด ๆ มักคิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่รุนแรง บางครั้งก็ก่อให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ เช่น การแพ้ยา บางโรคจะส่งสัญญาณเตือนภัยโดยมีอาการแสดงออกทางผิวดิ ทำให้แพทย์สามารถวินิจฉัยและรักษาป้องกันได้ทันที่ แต่บางโรคก็ไม่ใช่อุปสรรคใหญ่โตหรือยุ่งยาก เพียงแต่ต้องการความตั้งใจ ความสนใจของคุณในการที่จะดูแลรักษาตัวเอง ตลอดจนถึงดูแลผู้ใกล้ชิด และลูกหลานอย่างสม่ำเสมอเท่านั้น

รายละเอียดในหนังสือเล่มนี้ ได้จัดพิมพ์รวบรวมขึ้นจากการตอบปัญหาจากการทางสถานวิทยุ 1 ปณ ในรายการ "10 นาทีมีสุข" และ "ฟังสบายสไตล์หมอ" ของกองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข รายการ "เสาร์สบาย" ทางสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และรายการ "ผิวดิ มีสุข" ทางสถานวิทยุยานเกราะ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540 เป็นต้นมา

แม้ว่าจะเป็นเรื่องทางวิชาการ แต่ผู้เขียนก็พยายามทำให้เป็นเรื่องที่อ่านได้ง่าย ๆ หวังว่าจะทำให้คุณผู้อ่านอ่านได้สบาย ๆ ไม่หนักสมอง เพลิดเพลิน เป็นการเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนของโรค การรักษาโรค รวมไปถึงวิธีการป้องกันโรคผิวดิ

หนังสือ และดูแลผิวพรรณให้ดียิ่งขึ้น

เมื่อคุณมีผิวพรรณสวยงาม คุณก็อาจแอบภูมิใจและยิ้มเจิบๆ คนเดียวก็ได้ ผู้เขียนได้ตั้งใจเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อให้ประชาชนชาวไทยมีสุขภาพผิวพรรณที่ดี และขออวยพรให้คุณผู้อ่านทุกท่านที่ได้อ่านหนังสือของผมจบแล้วจงประสบแต่โชคดี มีผิวพรรณงดงาม ปราศจากโรคผิวหนัง สิวฝ้ากันทุกคน ขออย่าให้มีใครต้องนั่งเสียใจว่า กว่าจะได้อ่านหนังสือดี ๆ อย่างนี้ ก็ไม่มีผิวพรรณที่ดีเหลือไว้ให้รักษาแล้ว

ขอให้มีความสุขภาพผิวพรรณที่ดีงามกันทุกคนนะครับ

รศ นพ.ปิติ พลังวชิรา

ศุนย์ผิวหนัง มศว

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กทม.