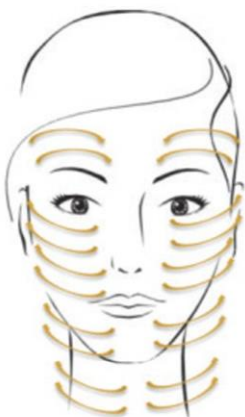


# ผิวแพ้ง่าย



## Happiness & Health

เรื่อง : โลกศ สว่างเลกกา  
Sopitasavang2010@gmail.com



**พ**วแพ้ง่ายไม่ได้จำกัดอยู่กับเด็ก  
แต่นั้น ทุกเพศทุกวัยก็สามารถ  
แพ้ได้ บางคนผิวแพ้ง่ายตั้งแต่  
เด็ก เมื่อโตขึ้นอาการแพ้ก็เริ่มน้อยลง บาง  
คนไม่เคยมีอาการแพ้อาจจะมาแสดงตอน  
โตก็เป็นได้ โดยเฉพาะสิ่งแวดล้อมและ  
อากาศที่เต็มไปด้วยมลพิษ เสี่ยงกับการได้  
รับสารพิษโดยไม่รู้ตัวจึงทำให้เกิดอาการแพ้  
ได้ง่าย การเรียนรู้และป้องกันจะทำให้  
โอกาสเกิดการเป็นผิวแพ้ง่ายลดลง

พญ.พัฒนพัชร บุรณศิริพันธ์ แพทย์  
ผิวหนังประจำเฮนาคคลินิก ชั้น 2 โฉปี  
เซ็นเตอร์ (คิวเฮาส์ ลุมพินี) ได้มาให้อบรม  
เรื่องผิวแพ้ง่ายว่า ผิวแพ้ง่ายสาเหตุหลักเกิด

จากการสูญเสียสมดุล (Homeostasis) ของ  
ชั้นผิวหนังของเรา โดยเฉพาะชั้นผิวหนัง  
กำพริ้า (Stratum Corneum) ทำให้ผิวไวต่อ  
สารต่างๆ มากขึ้นกว่าปกติ

“การสูญเสียความสมดุลของชั้นผิวหนัง  
ทำให้สูญเสียน้ำของผิวมากกว่าปกติ เป็น  
สาเหตุให้เซลล์ผิวเกิดความเสียหาย และ  
เมื่อใช้ผลิตภัณฑ์ใด ๆ ที่ระคายผิวจะเกิด  
อาการคัน ๆ ยิบ ๆ อย่างรวดเร็ว นอกจาก  
สูญเสียน้ำแล้ว ผิวหนังของเรายังมีไขมัน ที่  
หุ้มเซลล์ในชั้นหนังกำพริ้า ซึ่งจะทำหน้าที่  
ไม่ให้สารที่ละลายน้ำผ่านไปได้โดยง่าย”

พญ.พัฒนพัชร ยังขยายความต่อว่า แต่  
เมื่อไขมันลดน้อยลงหน้าที่ของมันจะน้อยลง  
และทำให้เปรียบเสมือนว่าสารระคายเคืองใดๆ

ที่ละลายน้ำได้ดี ซึมผ่านผิวหนังไปได้มากขึ้น จึงเกิดการระคายเคืองมากขึ้น

“อาการของผิวแพ้ง่าย ส่วนใหญ่ผิวหนังจะมีลักษณะ แดง คัน และมีขุย ถ้าเป็นเรื้อรัง อาจจะทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นหนาตัวขึ้น มากกว่าปกติ บางรายอาจจะมีการติดเชื้อตามมาได้”

สาเหตุของการมีผิวแพ้ง่าย เกิดจาก 2 ปัจจัยหลัก พบ.พัฒนาพัชร บอกว่า ปัจจัยภายใน คือ ปัจจัยทางกรรมพันธุ์ หรือการที่ภาวะร่างกายของเราไวต่อสิ่งแปลกปลอมมากกว่าปกติ และ ปัจจัยภายนอก

“สาเหตุส่วนใหญ่ต้องแยกให้ดีๆ ว่าเป็นการแพ้จริงๆ หรือเป็นการระคายเคืองของจากการสัมผัสสิ่งแปลกปลอมแล้วมีอาการ แบบนี้จะไม่จัดว่าเป็นอาการแพ้ เพราะการระคายเคืองนี้จะเกิดได้กับทุกคน เช่น สัมผัสกับสารเคมีที่มีภาวะเป็นกรด หรือต่างมากเกินไป ถ้าเลี่ยงการสัมผัสสารเหล่านี้ ก็จะไม่มีอาการ”

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าผิวหนังเราแพ้อะไร พบ.พัฒนาพัชร ชี้ว่าสามารถทดสอบการแพ้สารเคมีและผลิตภัณฑ์ที่ใช้ต่างๆ โดยทดลองทาครีมที่บริเวณท้องแขน หลังหู หรือข้อพับ

“ทาเป็นวงประมาณเท่าเหรียญ 10 บาท ทาวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น ทุกวัน ติดต่อกันประมาณ 3-5 วัน แล้วสังเกตอาการแพ้ แต่ถ้าหากไม่ทราบว่ามีสารชนิดใดจริงๆ ก็ควรมาพบแพทย์และ



ทำการตรวจอย่างจริงจังโดยวิธี Patch Test คือนำสารที่คิดว่าแพ้ประมาณ 20 กว่าชนิด แปะทิ้งไว้บริเวณแผ่นหลังเป็นเวลา 48 ชั่วโมง หลังจากนั้นแพทย์จะนัดพบเพื่ออ่านและติดตามผลในชั่วโมงต่อไป เพื่อที่จะได้หลีกเลี่ยงการแพ้ที่เกิดขึ้นได้”

การรักษาผิวแพ้ง่าย พบ.พัฒนาพัชร บอกว่าสิ่งสำคัญที่สุดคือการหลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้ พยายามรักษาสมดุลผิวหนัง

การใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่กระตุ้นให้เกิดการผลัดลอกของผิวหนังมากเกินไป อาจจะมีความเสี่ยงของอาการแพ้ได้มากขึ้น การดื่มน้ำให้เพียงพอ และการทาผลิตภัณฑ์ที่เพิ่มความชุ่มชื้นของผิว ก็จะช่วยอาการต่างๆ ดีขึ้น

“หากไม่ดีขึ้น มีลักษณะแดง อักเสบมากขึ้น หรือบางรายอาจจะมีการติดเชื้อแทรกซ้อนควรมาพบแพทย์เพื่อทำการรักษาต่อไป” 