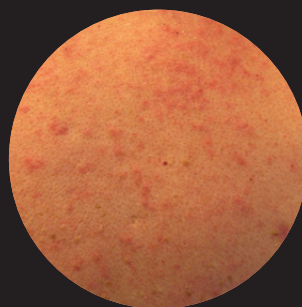




ดูแลผิวหลังเผชิญแดดหน้าร้อน

ผ่านพ้นช่วงสงกรานต์กันไป เชื่อว่าผู้อ่านหลายท่านได้มีวันหยุดพักผ่อนและได้ท่องเที่ยวไปในที่ต่างๆ ซึ่งหลายคนอาจเกิดปัญหาผิวหนัง ไม่ว่าจะเป็นโรคผิวหนังหรือปัญหาความงามอันเนื่องมาจากแสงแดดและความร้อน เนื่องด้วยผิวหนังเป็นส่วนของร่างกายด้านแรกที่สัมผัสแสงแดดและความร้อน ดังนั้นปัญหาต่างๆ จึงเกิดกับผิวหนังมากที่สุด ปัญหาผิวหนังที่เกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อน ได้แก่

- 1. ผื่นคัน** เนื่องจากแสงแดด โดยเฉพาะคลื่นยูวีทำให้เกิดอนุมูลอิสระภายในผิว และทำให้เซลล์เม็ดสีผลิตเม็ดสีออกมามากขึ้น ผิวหนังจึงคล้ำขึ้น ปรากฏการณ์นี้จะเห็นได้ชัดในผู้ที่มีผิวสีคล้ำเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว บางรายสัมผัสแดดเพียง 3 วัน แต่อาจมีผื่นคันไปนานเป็นเดือน
- 2. ผื่นไหม้แดด** เกิดจากการที่ผิวหนังได้รับแสงแดดในปริมาณที่สูง มักพบได้ในผู้ที่มีผิวขาว อาการที่พบได้แก่ ผื่นแสบ แดง หากได้รับแสงมากผิวหนังอาจพองและลอกได้
- 3. โรคผิวหนัง** หลายท่านอาจมีผื่นหรือมีโรคผิวหนังบางชนิด เช่น ผื่นผิวหนังอักเสบที่เป็นโรคประจำตัวอยู่แล้ว ผื่นเหล่านี้อาจสงบอยู่แต่เกิดกำเริบขึ้นได้จากการสัมผัสแสงแดด หรือความร้อน ได้ หรือบางรายเป็นโรคแพ้แดด กล่าวคือผิวหนังไวกับแสงแดดมากกว่าปกติ จึงเกิดผื่นได้ เช่น ลมพิษจากแสงแดด ผื่นอีกชนิดที่อาจเกิดขึ้นได้ ได้แก่ ปฏิกิริยาไวต่อแสงที่เกิดจากยา ไม่ว่าจะเป็นชนิดรับประทาน วิตามิน อาหารเสริม หรือครีมที่ใช้ทาภายนอก สารเหล่านี้อาจไม่ทำให้เกิดการแพ้ในภาวะปกติ แต่เมื่อสัมผัสแสงแดดแล้วจะเกิดการแพ้ขึ้นได้ ภาวะนี้ต้องอาศัยการทดสอบสารแพ้ร่วมด้วย





4. **ผดร้อน** เมื่ออากาศร้อน อาจพบตุ่มแดงคล้ายผด โดยเฉพาะบริเวณลำตัว บริเวณที่ผิวหนึ่งกดทับกับเสื้อผ้านานๆ รวมทั้งบริเวณที่เหงื่อออกมาก ตุ่มเหล่านี้อาจมีอาการคันร่วมด้วยได้

5. **ฝ้า กระ รอยดำ** เป็นปัญหาที่พบได้บ่อย หลายๆ คนที่เป็นฝ้าหรือกระอยู่แล้ว เมื่อสัมผัสแสงแดดเป็นเวลานานอาจพบว่ารอยเหล่านี้เข้มขึ้น รอยดำจากสิวก็น่าจะเข้มขึ้นได้หากสัมผัสแสงแดด

6. **ผิวเสื่อมและมะเร็งผิวหนัง** พบว่าการสัมผัสแสงแดดเป็นระยะเวลานานเป็นประจำ จะทำให้ผิวเสื่อมก่อนวัยได้ ลักษณะที่บ่งว่าผิวเสื่อมจากแสงแดดได้แก่ รอยย่น ผิวแห้ง สีผิวไม่สม่ำเสมอ เส้นเลือดขยายตัว มีการขยายขนาดของรูขุมขนและต่อมไขมัน ผิวตกกระ บางรายผิวหนังตัวขึ้นและขรุขระโดยเฉพาะบริเวณที่สัมผัสแสงมากซึ่งเป็นตัวบ่งว่ากำลังจะเกิดมะเร็งผิวหนังในอนาคต



หากเกิดปัญหาเหล่านี้ วิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้แก่การหลีกเลี่ยงแสงแดดและความร้อน ไม่ควรจะเป็นการหลบแดด การใช้เสื้อผ้าปกปิด การใช้ร่ม การสวมหมวก เพื่อไม่ให้เป็นมากขึ้น หากสงสัยว่าเกิดภาวะผิวไวแสงจากยาหรือครีมที่ทาภายนอก แนะนำให้หยุดใช้ยาหรือครีม หากผิวสีกัล้าเนื่องจากแดด ผิวจะค่อยๆ ขาวขึ้นได้เอง แต่ใช้ระยะเวลาหลายสัปดาห์ถึงหลายเดือนหรืออาจใช้ครีมที่มีส่วนผสมของสารลดการสร้างเม็ดสีร่วมด้วย สำหรับโรคผิวหนังต่างๆ และโรคที่กำลังเรื้อรังจากแสงแดด อาจต้องใช้ยาทาและยารับประทานร่วมด้วย ในกรณีของฝ้า กระ และรอยดำต่างๆ มีวิธีการรักษาหลายวิธี ไม่ควรจะเป็นการใช้ยา และการใช้เลเซอร์เพื่อกำจัดเม็ดสีส่วนเกิน ทั้งนี้แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เฉพาะทางเพื่อรับการรักษาที่ถูกต้อง