

# ผิวแห้ง...

## ปัญหาที่ทุกคนไม่ควรมองข้าม

หลาย ๆ คนประสบกับปัญหาผิวแห้งโดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนนี้ ประเทศไทยกำลังเข้าสู่ช่วงฤดูหนาวอาจทำให้คุณและลูกน้อยมีผิวแห้งมากกว่าภาวะปกติ ผิวแห้งอาจเป็นจุดเริ่มต้นทำให้เกิดโรคผิวหนังอื่น ๆ ตามมาได้

### ผิวแห้งเกิดจากอะไร?

ผิวแห้งเกิดจากการที่มีน้ำในผิวหนังชั้นหนังกำพร้าลดลง โดยปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดภาวะผิวแห้ง ได้แก่ เพศ อายุที่มากขึ้น โรคผิวหนัง พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น การอาบน้ำร้อน อากาศที่แห้ง และเย็น เป็นต้น





### ผิวแห้งมีอาการอย่างไร?

ผู้ที่มีผิวแห้งจะมีผิวหนังที่แห้งกร้าน มองเห็นร่องของผิว ในรายที่มีอาการมากผิวหนังอาจมีอาการแดง ลอกเป็นขุย แตกปลาย โดยมักพบบริเวณ แขน ขา และมือ นอกจากนี้ยังมีการแสบคัน การเกาอาจทำให้เกิดการ ติดเชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนังได้อีกด้วย

### วิธีการรักษา

วิธีรักษาเบื้องต้นคือ ควรอาบน้ำในอุณหภูมิปกติ ไม่อาบน้ำร้อนหรือน้ำนาน ๆ ทาโลชั่นบำรุงผิวหลังอาบน้ำในตอนเช้าและตอนเย็น โดยควรทาโลชั่นภายหลังจากการอาบน้ำและเช็ดตัวหมาด ๆ ทันที หรือถ้าระหว่างวันรู้สึกผิวแห้ง ก็สามารถทาโลชั่นเพิ่มได้ตลอด ควรเลือกใช้โลชั่นที่มีคุณสมบัติเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวหนัง ไม่มีส่วนผสมของน้ำหอม สารกันเสียหรือมีสีเจือปนอยู่ เพราะอาจจะก่อให้เกิดอาการระคายเคืองกับผิวได้

ในกรณีที่มีผิวแห้งมากจนเกิดอาการแสบคัน แดง ลอกเป็นขุยหรือมีอาการอักเสบของผิวเกิดขึ้น ควรไปพบแพทย์ เนื่องจากอาจจำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยยาสเตียรอยด์เพื่อลดการอักเสบของผิวหนังและยาปฏิชีวนะเพื่อรักษาภาวะ ติดเชื้อของผิวหนัง

### ควรเลือกใช้สบู่อะไรเมื่อมีปัญหาผิวแห้ง?

ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์ที่ผลิตขึ้นมาทดแทนสบู่เรียกว่า “syndet” สามารถทำความสะอาดผิวหนังได้เหมือนสบู่ แต่เกิดอาการระคายเคืองและทำให้ผิวแห้งน้อยกว่า โดยแนะนำให้ใช้ syndet รูปแบบน้ำที่มีค่า pH น้อยกว่า 7 ไม่ใส่ สีหรือสารกันเสีย และปราศจากน้ำหอม

### เราสามารถป้องกันภาวะผิวแห้งได้อย่างไร?

เราสามารถป้องกันภาวะผิวแห้งได้โดยการหลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่น หลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำหอมและ สารกันเสีย และหลีกเลี่ยงการอยู่ในบริเวณที่มีอากาศแห้งและเย็น ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ก็ควรทาโลชั่นเพิ่มความ ชุ่มชื้นให้ผิวหนังอย่างสม่ำเสมอ

