

อากาศเย็นแต่แดดแรง! หมอผิวหนังเตือนดูแลผิวผิด เสี่ยงแห้งลอก-อักเสบ แนะ 6 วิธีดูแลผิว



สถาบันโรคผิวหนัง กรมการแพทย์ แนะนำวิธีการดูแลผิวหนังให้สุขภาพดี ในช่วงหน้าหนาวถึงแม้ว่าประเทศไทย จะไม่ใช่ประเทศเมืองหนาว แต่อากาศที่เย็นและแห้งสามารถส่งผลต่อผิวหนังได้เช่นเดียวกัน

นายแพทย์อัครฐาน จิตนุยานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ ในช่วงฤดูหนาว อุณหภูมิและความชื้นใน อากาศจะลดลง ส่งผลให้อากาศมีลักษณะแห้งและเย็น ซึ่งปัจจัยดังกล่าวสามารถกระทบต่อสภาพผิวหนังได้โดยตรง ทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้นตามธรรมชาติ โดยอาจพบอาการริมฝีปากแห้ง แดกเป็นร่อง หรือเกิดแผล ผิวหนังแห้งลอก เป็นขุย เมื่อสัมผัสจะรู้สึกสาก ไม่เรียบเนียน บางรายอาจเกิดไฟฟ้าสถิตเมื่อเสียดสีกับเสื้อผ้า นอกจากนี้ผิวยังอาจแตก ลอกเป็นเกล็ด โดยเฉพาะบริเวณขา แขน หรือส่วนที่สัมผัสอากาศโดยตรง หากไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม อาการ ดังกล่าวอาจรุนแรงขึ้นจนเกิดการระคายเคืองหรือผิวหนังอักเสบได้

นายแพทย์วีรวัด อุดรพันธ์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคผิวหนัง กล่าวว่า แนวทางการดูแลผิวเมื่อต้อง เจอกับช่วงเวลาที่อากาศเย็นและแห้ง สามารถทำได้โดย การอาบน้ำควรหลีกเลี่ยงการอาบน้ำด้วยน้ำร้อน ควรใช้น้ำ อุณหภูมิปกติ การอาบน้ำที่เหมาะสมควรใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที และกรณีที่มีผิวแห้งหรือผิวหนังอักเสบ ควรใช้ เวลาในการอาบน้ำที่สั้นกว่าปกติ เนื่องจากการอาบน้ำที่อุณหภูมิสูงและใช้เวลานานเกินไปจะทำให้ผิวแห้งสูญเสียความ ชุ่มชื้น การเลือกใช้สบู่ สบู่บางชนิดจะทำให้ผิวแห้งสูญเสียความชุ่มชื้น ทำให้ผิวแห้งตึงและอาจเกิดอาการคันตามมา ได้ ควรเลือกใช้สบู่เหลวที่ช่วยเรื่องการให้ความชุ่มชื้นและบำรุงผิว มีความเป็นกรดต่ำที่พอเหมาะ เช่น pH 5-5.5 การ ทาครีมบำรุงผิวหลังอาบน้ำ และระหว่างวันโดยหลังอาบน้ำควรทาครีมบำรุงผิวหลังจากที่เช็ดตัวให้หมาดแล้ว ภายใน 3-8 นาที หลังอาบน้ำ เพื่อให้ผิวแห้งกักเก็บความชุ่มชื้นไว้ที่ผิว

แพทย์หญิงปิ่นนรี ชัตติพัฒนาพงษ์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนัง สถาบันโรคผิวหนัง กล่าวเพิ่ม เติมว่ากรณีผิวแห้งลอกในช่วงฤดูหนาว ควรหลีกเลี่ยงครีมบำรุงที่มีส่วนประกอบที่ทำให้มีการหลุดลอกเพิ่ม เช่น AHA กรดวิตามินเอ เป็นต้น การบำรุงริมฝีปาก ควรใช้ลิปบาร์มหรือผลิตภัณฑ์ให้ความชุ่มชื้นแก่ริมฝีปาก งดพฤติกรรมเลียริม ฝีปาก การทาครีมกันแดด เนื่องจากในฤดูหนาว แสงแดดจะมีความจ้า จึงควรป้องกันผิวจากแสงแดดเพื่อไม่ให้ผิวเสีย การเลือกเสื้อผ้าที่ใส่ ควรเลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับฤดูกาล ถ้าอากาศหนาวเย็นควรเลือกเสื้อผ้าที่มีความอบอุ่นเพียงพอ และมีเนื้อนิ่ม ไม่ทำให้เกิดความระคายเคือง การดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อให้ผิวหนังและริมฝีปาก มีความชุ่มชื้น การ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงการทำร้ายผิว เนื่องจากผิวหนังชั้นนอกจะปกป้องร่างกาย ไม่ให้สูญเสียความชุ่มชื้น และป้องกันเชื้อโรคได้ การแกะเกา ขูดขีด การขัดผิวอย่างรุนแรงจะทำให้เกิดอันตรายต่อ ผิวหนังชั้นนอกได้ อย่างไรก็ตามหากมีอาการผิดปกติที่ผิวหนังควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการดูแลรักษาที่ถูก ต้องและเหมาะสมต่อไป