**แพทย์แนะวิธีดูแล “อาการแพ้เหงื่อตัวเอง” จากภูมิแพ้ผิวหนัง**

การแพ้เหงื่อเป็นอาการหนึ่งของโรคภูมิแพ้ผิวหนัง โดยจะแสดงอาการออกมาในรูปแบบ ผด ผื่น คัน มีผื่นแดงตามร่างกาย ทำให้เกิดปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินกิจวัตรประจำวัน เช่น ออกกำลังกาย ทำงานกลางแจ้ง จึงควรดูแลและป้องกันภูมิแพ้ผิวหนังอย่างถูกวิธี

**นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์** **และโฆษกกรมการแพทย์** กล่าวว่า การแพ้เหงื่อเป็นอาการหนึ่งของโรคภูมิแพ้ผิวหนังซึ่งสามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม โดยมีความเกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกันร่างกายที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ได้มากกว่าปกติ โดยความร้อนเป็นตัวเร่งให้ต่อมเหงื่อในร่างกายขับเหงื่อออกมาอย่างรวดเร็ว ทำให้อุดตันบริเวณต่อมเหงื่อ เกิด ผด ผื่น คัน มีผื่นแดง เกิดอาการแพ้ขึ้นทางผิวหนัง ผู้ที่เป็นโรคนี้มักจะมีประวัติภายในครอบครัวเป็นภูมิแพ้แบบต่าง ๆ เช่น หวัดเรื้อรัง แพ้ฝุ่นไข้ละอองฟางหรือหอบหืด ทำให้เกิดปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินกิจวัตรประจำวัน เช่น ออกกำลังกาย ทำงานกลางแจ้ง

**แพทย์หญิงมิ่งขวัญ วิชัยดิษฐ ผู้อำนวยการสถาบันโรคผิวหนัง** กล่าวเพิ่มเติมว่า อาการของโรคค่อนข้าง
จะมีรูปแบบเฉพาะสังเกตได้ง่าย โดยจะมีผิวแห้งและคัน มีผื่นผิวหนังอักเสบบริเวณของร่างกาย ดังนี้ **ช่วงอายุ 2 เดือน – 2 ปี** มีผื่นผิวหนังอักเสบแดงบริเวณแก้ม หน้าผาก เป็นบริเวณที่มีการเสียดสีในช่วงที่เด็กยังคว่ำหรือคลาน แต่บางคนอาจมีเพียงแค่รอยด่างขาว ๆ ที่แก้มเรียกว่า กลากน้ำนม อาการผิวแห้งคันจะกระตุ้นให้เด็กเกา ยิ่งเกาอาการอักเสบยิ่งมากขึ้น จนบางรายอาจมีการติดเชื้อที่ผิวหนังซ้ำ **ช่วงอายุ 4 - 10 ปี** รอยผิวหนังอักเสบจะเลื่อนไปสู่ตำแหน่งของข้อพับบริเวณแขนและขา ข้อพับเข่า ข้อพับข้อศอก ข้อมือ หรือข้อเท้า ผื่นจะเป็นทั้งสองข้างซ้ายขวา แต่ความรุนแรงของการอักเสบอาจไม่เท่ากัน บางรายเป็นตุ่มคันเล็ก ๆ และเกาจนเยิ้มแฉะ บางรายอาจจะมีผิวหนัง
ที่หนาตัวขึ้นเป็นปื้นและคันมาก พอพ้นช่วงนี้แล้วส่วนใหญ่จะค่อย ๆ ดีขึ้นและหายไป เหลือแต่อาการผิวแห้ง **ช่วงอายุ 12 ปีขึ้นไป** ส่วนใหญ่จะมีอาการผิวแห้ง คันและแพ้ง่าย บางรายมือแตกระแหงจนมีเลือดออกซิบ ๆ และจะแพ้ได้ง่าย ทั้งนี้โรคภูมิแพ้ผิวหนังไม่มีวิธีรักษาให้หายขาดและไม่ติดต่อ แต่สามารถถ่ายทอดไปยังลูกหลานได้ อย่างไรก็ตามอาจลดความรุนแรงของโรคได้โดยการดูแลและปฏิบัติตนให้ถูกวิธี ดังนี้ หลีกเลี่ยงสถานที่มีอากาศร้อนอบอ้าว การอาบน้ำร้อนจัด หรือเปิดแอร์เย็นจัด ความเครียด การพักผ่อนไม่เพียงพอ ควรทำความสะอาด
ที่นอนและเครื่องนอนอยู่เสมอเพื่อขจัดและป้องกันไรฝุ่น อาบน้ำชำระร่างกายบ่อยๆ หรือใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำถูตัวทุกครั้งที่รู้สึกร้อน ใช้ยาทาแก้ผดผื่น เช่น คาลาไมน์ และควรปรึกษาแพทย์ผิวหนังหากมีผื่นแดง คันหรืออักเสบ อย่าซื้อยาใช้หรือหยุดยาเองในขณะที่ยังไม่หายดี จะเป็นสาเหตุที่ทำให้ผื่นเป็น ๆ หาย ๆ และเรื้อรังยิ่งขึ้น

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #สถาบันโรคผิวหนัง #ภูมิแพ้ผิวหนัง #แพ้เหงื่อ

-ขอขอบคุณ-

11 กุมภาพันธ์ 2562