การดูแลผิวพรรณ

จัดเตรียมสำหรับ: โครงการระบบสื่อสาระออนไลน์เพื่อการเรียนรู้ทางไกลเฉลิมพระเกียรติฯ
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารีในโอกาสฉลองพระชนมายุ ๕ รอบ ๒ เมษายน ๒๕๕๘

ตัวละครนำพาทุกท่าน ไปเรียนรู้ คือ Doctor อาสา อาสาพาท่านเข้าสู่บทเรียน

ก่อนอื่นมารู้จักโครงสร้างของผิวหนังกันครับ

เรียบเรียงDr.Krittaya J Detmatology DPD

1.หนังกำพร้า (epidermis) เป็นผิวบนสุด ที่ประกอบด้วยเซลล์บางๆ ตรงพื้นผิวไม่มีนิวเคลียส เป็นส่วนที่หลุดลอกเป็นขี้ไคล แล้วสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาแทนอยู่เสมอ ส่วนต่างที่เกิดจากหนังกำพร้า ได้แก่ เล็บมือ เล็บเท้า รูขุมขนในชั้นหนังแท้ ส่วนเซลล์ชั้นในสุดที่ทำหน้าผลิตสีผิว(melanin) เรียกว่า สเตรตัมเจอร์มินาทีวัม (stratum germinativum) นอกจากนี้ยังมีชั้น stratum basale จะทำหน้าที่แบ่งเซลล์ขึ้นไปทดแทนเซลล์ที่ผลัดออกตามธรรมชาติ

2.(dermis) หนังแท้อยู่ใต้หนังกำพร้า หนาประมาณ 1-2 มิลิเมตร ประกอบด้วยเยื่อเกี่ยวพัน 2 ชั้น คือ

2.1 ชั้นบนหรือชั้นตื้น (papillary layer) เป็นที่นูนมาแทรกหนังกำพร้า เรียกว่า เพ็บพิลลารี (papillary) มีหลอดเลือด และปลายเส้นประสาทฝอย

2.2 ชั้นล่างหรือชั้นลึกลงไป (reticular layer) มีไขมันอยู่ มีรากผมหรือขนและต่อมไขมัน(sebaceous glands)

ความสำคัญของของระบบผิวหนัง

1.เป็นส่วนที่ห่อหุ้มร่างกาย สำหรับป้องกันอันตรายต่างๆ หรืออาจเกิดขึ้นกับอวัยวะได้ผิวหนัง

2.เป็นอวัยวะรับสัมผัสความรู้สึกต่างๆ เช่น ร้อน หนาว แรงกด แรงสัมผัส

3.เป็นอวัยวะขับถ่ายของเสีย เช่น เหงื่อ ซึ่งการขับเหงื่อ เป็นการระบายความร้อนออกจากร่างกายได้ evaporization

ด๊อกเตอร์อาสา

4.เป็นอวัยวะที่ช่วยขับสิ่งต่างๆที่อยู่ใต้ต่อมผิวหนังให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ขับไขมันไปหล่อเลี้ยงเส้นขนหรือผมให้เงางาม

5.ช่วยเป็นส่วนป้องกันรังสีต่างๆไม่ให้เป็นอันตรายต่อร่างกาย

6.ช่วยควบคุมความร้อนในร่างกายให้อยู่คงที่อยู่เสมอ ร่างกายคนเราขณะปกติมีอุณหภูมิ 37 องศาเซลเซียส หรือถ้าอากาศอบอ้าวร้อนเกินไปก็จะระบายความร้อนออกทางรูขุมขน

7.การสังเคราะห์วิตามินD เกิดขึ้นที่ผิวหนังขณะรับแสงแดดช่วงเช้า (แสงแดดที่ไม่แรงจนเกินไป คือก่อน9:00น.)

เมื่อเรารู้ความสำคัญของผิวหนังแล้วเราจึงควรเริ่มดูแลผิวหนังกันอย่างจริงจังแบบองค์รวมน่ะครับ

1. การดูแลผิวหนังทั่วไป กรณี ประชาชนกลุ่มสุขภาพปกติ เพื่อให้มีสุขภาพผิวที่ดี (basic self care : healthy skin)
2. การดูแลผิวหนังในวัยรุ่น ที่เริ่มมีสภาพผิวมันและเกิดสิวได้ง่าย (acne prone skin : general self care)
3. การดูแลผิวหนังในเด็กเล็ก หรือผู้ใหญ่ ที่มีผื่นคัน (itchy dry skin : general self care for sensitive skin)
4. การดูแลผิวหนังในกรณีที่เป็นโรค (advanced : need to see doctor in dermatology fields)

1. การดูแลผิวหนังทั่วไป กรณี ประชาชนกลุ่มที่มีสุขภาพผิวดี (basic self care : healthy skin)

หลักการ ดูแลให้โครงสร้างชั้นผิวให้มีการเรียงตัวของเซลล์ผิวที่สวยงามเป็นร่างแหคอลลาเจนที่ยืดหยุ่นไม่แห้งกร้าน เพื่อคอยปกป้องสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย

การประเมินสภาพผิว

เราสามารถประเมินสภาพผิวของคุณ ให้ล้างหน้าและลูบไล้ให้แห้ง รอสักครู่แล้วกดเนื้อเยื่อบริเวณหน้าผากแก้มคางและจมูก หากใบหน้าของคุณไม่เงางามและไม่มีคราบน้ำมันบนเนื้อเยื่อคุณมีผิวธรรมดา หากใบหน้าของคุณดู / รู้สึกตึงหรือเป็นขุยและไม่มีคราบน้ำมันบนเนื้อเยื่อคุณมีผิวแห้ง ถ้าใบหน้าของคุณเป็นประกายและเนื้อเยื่อเผยให้เห็นคราบน้ำมันคุณจะมีผิวมัน หลายคนมีผิวผสม: T-zone (หน้าผากจมูกคาง) เป็นน้ำมัน แต่แก้มเป็นปกติหรือแห้ง

ผิวธรรมดาจำเป็นต้องมีสมดุลของความชุ่มชื้นและความมันของผิวที่ถูกต้อง มีความเป็นกรดเล็กน้อยที่ความเป็นกรด คือpH 4.5-5.75 (เว้น ภายใต้วงแขนpH 6.5) แบคทีเรียและยีสต์ท้องถิ่นที่เรียกว่า normal flora เป็นจุลชีพชั้นดี ท้องถิ่น ซึ่งช่วยปกป้องผิวจาก ตัวบุกรุกเช่นแบคทีเรียที่เป็นอันตราย เช่น *Staphylococcus* sp. หรือ *Streptococcus* sp.) ดังนั้นควรเลือกครีม หรือโฟมล้างหน้าที่เหมาะกับสถาพผิวคุณอาจปรึกษาแพทย์ผิวหนังใกล้บ้าน

การล้างหน้าที่เหมาะสม คือวันละ2ครั้ง หากจำเป็นต้องล้างมากกว่า2ครั้ง ควรมีการทาครีมชุ่มชื่นเพื่อป้องกันผิวแห้ง นำไปสู่ร่างแหคอลลาเจนในชั้นผิวไม่แข็งแรง ชั้นผิวจะเริ่มเปราะบาง และเป็นช่องทางให้สิ่งมีชีวิตแปลกปลอมจะเข้ามาก่อโรคได้ง่าย

การออกกำลังกาย

จะทำให้มีการเพิ่มการไหลเวียนของเลือดช่วยแลกเปลี่ยนออกซิเจนให้แก่เซลล์ผิว "เลือดนำออกซิเจนและสารอาหารไปยังเซลล์ที่ทำงานภายในร่างกายรวมทั้งเซลล์ผิวนั่นเอง" มาร์คูร์กล่าว นอกเหนือจากแลกเปลี่ยนออกซิเจนแล้วการไหลเวียนของโลหิตยังช่วยขจัดของเสียรวมทั้งอนุมูลอิสระจากเซลล์ที่ทำงาน แต่อย่างไรก็ตามไม่สามารถสรุปได้อย่าง100%ว่า การออกกำลังกายจะไปล้างพิษ(detoxification)ผิว งานของการกำจัดสารพิษนั้นเป็นหน้าที่ของตับ "แต่โดยภาพรวมแล้วการออกกำลังกายมีผลดีต่อสุขภาพโดยรวมคือมีการเพิ่มการไหลเวียนของเลือด มีการกำจัดเหงื่อและจะช่วยล้างสิ่งสกปรกออกจากระบบ" Marmur กล่าวกับ WebMD "หรือ คุณสามารถคิดได้ว่าเป็นการทำความสะอาดผิวของคุณจากภายใน" หมอเชื่อว่า ออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพโดยรวมแข็งแรงครับ https://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/acne/features/exercise opened on April 25, 2018

อาหาร

รับประทานอาหาร ให้ครบ5หมู่ ดื่มน้ำบริสุทธิ์ ทานผักผลไม้ เพื่อช่วยเรื่องขับถ่ายให้ปกติ

ด๊อกเตอร์อาสา

2. การดูแลผิว : ผิวมัน

ในวัยรุ่นที่เริ่มมีผิวมัน และเกิดสิวได้ง่าย (acne prone skin : general self care) สิวเกิดจาก ฮอร์โมน DHT มีมากกว่าคนปกติ ส่งผลให้ไปกระตุ้นต่อมไขมัน ให้ผลิตน้ำมันมากผิดปกติ และระบายออกไม่ทัน ร่วมกับการอักเสบ ติดเชื้อ

การดูแลผิว ในสภาพผิวมัน

รู้ได้อย่างไรว่าตนเอง มีสภาพผิวแห้ง ผิวมัน หรือผิวผสม

ก็ให้ใช้วิธีประเมินเบื้องต้น ต้วหนังสือสีชมพูครับ
นอกจากนี้ คนที่มีสภาพผิวมัน มักจะมี รูขุมขนกว้าง มีหนวดเส้นหนา มีสิวอุดตันเกิดขึ้นง่าย ใบหน้าจะมีน้ำมันเคลือบ

การทายา หรือหากจำเป็นที่จะต้องสัมผัสใบหน้า ควรมีการล้างมือ อย่างถูกวิธี ref : ภาพจากกรมอนามัย

ด๊อกเตอร์อาสา

การดูแลผิว ในกรณี สภาพผิวมัน
กรณี ที่เป็นสิว ควรปรึกษาแพทย์

ล้างหน้าด้วยน้ำสะอาด วันละ 2 ครั้ง เช้า - ก่อนนอน
หากระหว่างวัน มีความมันมาก หรือโดนฝุ่นควัน ทำให้จำเป็นต้องล้างหน้า ควรใช้ เวชสำอาง เพื่อการรักษาสิว ที่เหมาะกับสภาพผิวของตนเอง หากเป็นสิว ไม่ควรบีบแกะ สิว โดย เฉพาะระหว่างวัน มือของเรามักจะสัมผัสแบคทีเรีย เช่น หน้าจอมือถือ เงิน ฯลฯ
การดูแลผิว ในกรณี สภาพผิวมัน เป็นสิวที่รุนแรงมากขึ้น เกิดความกังวล ควรรีบปรึกษาแพทย์ผิวหนังใกล้บ้าน
คำแนะนำ การออกกำลังกาย ท่องเที่ยว ทำบุญและ ทำงานอดิเรกที่ชอบ เพื่อการผ่อนคลาย ร่างกายให้สบายและจิตใจผ่องใส ร่าเริง

สิว คืออะไร?

สิว : เป็นโรคผิวหนัง ที่มีลักษณะที่เรียกว่า comedones (ไขมันอุดตันที่รากขน) แบ่งเป็น สิวอุดตันหัวปิด(สีขาว) และ สิวอุดตันหัวเปิด (สีดำ) และ ถ้ามีการอักเสบ ติดเชื้อ จะเรียกว่าสิวอักเสบ inflamed acne

ภาพแสดง อาการแสดงของ สิว

กรณีที่เป็นโรคผิวหนัง และ/หรือ เกิดความกังวลใจ ควรรีบปรึกษาแพทย์

ในบทถัดไป

การดูแลผิวหนังในเด็กเล็ก หรือผู้ใหญ่ ที่มีผื่นคัน (itchy dry skin : general self care for sensitive skin)

โดยสรุป

คำแนะนำที่ดีต่อคนไข้

Patient Education: การให้สุขศึกษาแก่คนไข้

-Skin care, avoid picking lesions, แนะนำการดูแลผิว อย่าแกะสิวเอง

-Chronicity, emphasise compliance, discuss side

effects อธิบายว่าเป็นโรคเรื้อรัง เน้นเรื่องการทายาต่อเนื่อง

แนะนำเรื่องผลข้างเคียงจากยากินยาทา

อาจมีระคายเคือง ต้องเลี่ยงแสงแดด

-Unlikely to respond to therapy before 3-4 weeks

อธิบายว่าการรักษาจะไม่ดีขึ้นมันทีเริ่มดีขึ้นเมื่อสัปดาห์ : ที่ สาม ถึง สี่

-Recurrences are common, in most resolution

occurs in time : มีโอกาสกลับมาเป็นใหม่ เพราะฉะนั้น พยายามเลี่ยง

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดสิว

หากมีข้อสงสัย ควรพบแพทย์ทันที

ขอขอบคุณ

ภาพขั้นตอนการล้างมือจากกรมอนามัย

ขอบคุณ แหล่งที่มา

MedEcinference CF AC UK