



โรงพยาบาลสงขลานครินทร์

แนะนำการดูแลสุขภาพระยะหลังสถานการณ์น้ำท่วม

การดูแลผิวหนัง

โรคผิวหนังเป็นโรคที่พบได้บ่อยตอนเกิดน้ำท่วม หรือหลังน้ำท่วม ที่พบบ่อยคือบริเวณมือและเท้า มีข้อปฏิบัติในการดูแลผิวหนัง ดังนี้

1. ต้องพยายามทำให้มือและเท้าแห้งหลังจากแช่น้ำ โดยทำความสะอาด แล้วเช็ดให้แห้งทั้งนิ้วมือและเท้า โดยเฉพาะตามซอกนิ้วมือ นิ้วเท้า ตามซอกรักแร้ ซอกขา ถ้าขึ้นมาก เช็ดแล้วเอาแป้งโรย อาจใช้แป้งเด็กหรือแป้งที่ใช่ทั่วไป
2. ถ้ากรณีแช่นาน ๆ ผิวหนังเหียว แสบ เนื่องจากน้ำทำให้เกิดผื่นระคายสัมผัส พวกนี้ใช้ครีมทั่ว ๆ ไป เช่น โลชั่นเด็ก เบบี้ออย น้ำมันมะกอก ขี้ผึ้งวาสลีน ทาวันละ 2-3 ครั้ง ก็จะหายไป ถ้าไม่หายให้ใช้ครีมแก้แพ้ ทาวันละ 2-3 ครั้ง
3. หลังจากโดนน้ำนานหลายวัน ต่อมาเกิดมีขุยขาว คันที่ซอกนิ้วมือหรือนิ้วเท้า แสดงว่ามีเชื้อราแทรกซ้อนเข้าไป ก็ให้ใช้ยาทาประเภทขี้ผึ้ง วิทฟิลด์ (Whitfield) ทาซอกนิ้ววันละ 2-3 ครั้ง หรือยาฆ่าเชื้อราชนิดอื่น ทาวันละ 2 ครั้ง ถ้าไม่หายให้ไปพบแพทย์
4. ในรายที่มีอาการบวมแดง เจ็บ ตรงเนื้อรอบเล็บ แสดงว่ามีเชื้อแบคทีเรียเข้าไปที่โคนเล็บ พวกนี้อาจใช้ยาพวกเบต้าดีน ทาวันละ 2 ครั้ง พร้อมทั้งรับประทานยาปฏิชีวนะฆ่าเชื้อแบคทีเรีย แต่ถ้าขอบเล็บบวมแดงไม่เจ็บแต่คันเล็กน้อย ก็แสดงว่าติดเชื้อรา ให้ทายาฆ่าเชื้อรา วันละ 2 ครั้ง แต่ต้องพยายามให้มือแห้งไม่โดนน้ำ เชื้อราจะหายไป
5. เมื่อแช่น้ำที่ท่วมหรือลงน้ำสกปรกแล้วมีอาการคันตามตัว ก็ให้อาบน้ำล้างสิ่งสกปรกออกก่อน การอาบน้ำก็สามารถช่วยลดอาการคัน ถ้ายังคันก็ใช้ยาพวกคาลาไมน์ ทาตรงที่คัน วันละ 2 ครั้ง พร้อมทั้งให้ยาแก้แพ้ เช่น คลอเฟนิรามีน 1 เม็ด ทุก 6 ชั่วโมงจนกว่าจะหายคัน แต่ต้องระวังยาแก้แพ้ จะทำให้เกิดอาการง่วงซึมขึ้นได้ ถ้าง่วงไม่ควรขับรถหรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุได้ ถ้าอาการคันไม่หายควรไปพบแพทย์
6. หากที่ตัวแช่นาน ๆ หลายวัน เกิดความชื้น แล้วคันที่ซอกขาที่มีผื่นวงแดงที่ซอกขา แสดงว่าเกิดโรคเชื้อราที่ซอกขา ที่ชาวบ้านมักเรียกว่า สังคัง ดังนั้นควรป้องกันการเกิดโรคที่ง่าย ๆ คือ ทุกครั้งที่ขึ้นจากน้ำควรล้างทำความสะอาดเช็ดซอกขาให้แห้ง หรืออาจเอาแป้งโรยก็ได้ ก็จะป้องกันการเกิดเชื้อราได้ แต่ถ้าเกิดเป็นผื่นแดงเป็นวงที่ซอกขาแล้ว ถ้าใช้ยาพวกวิทฟิลด์ หรือยาฆ่าเชื้อรา ทาวันละ 2 ครั้ง ถ้าไม่หายควรไปพบแพทย์
7. ในรายที่โดนไม้ขูด ข่วน เป็นแผลเล็กน้อยก็ให้น้ำยาเบต้าดีนทาวันละ 2 ครั้ง