

# ชัวร์ก่อนแชร์

## 9 วิธี แก้เท้าเหม็น ทำได้จริงหรือ??



ปัญหาเท้าเหม็น เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่งที่เรียกว่า Brevibacterium ซึ่งไม่ใช่เชื้อที่นำกลิ่น สาเหตุที่พบได้บ่อยเกิดจากการที่มีเหงื่อออก โดยปัญหาเหล่านี้จะพบได้ในบางกลุ่มอาชีพ เช่นบุคลากร ในเครื่องบินหรือ นักกีฬา ซึ่งต้องใส่รองเท้าที่อบเป็นระยะเวลาเวลานาน ทำให้เกิดปัญหากลิ่นเท้า และหาก มีอาการมากผิดปกติ อาจจะมีปัญหาโรคเท้าเหม็นเป็นรู ตามมาได้

วิธีที่ 1 : น้ำส้มสายชู 1 ส่วน : น้ำเปล่า 4 ส่วนแช่เท้านาน 30 นาที

จากวิธีการนี้ ยังไม่มีการศึกษาที่ชัดเจน ด้วยฤทธิ์ความเป็นกรดของน้ำส้มสายชูนั้น เมื่อแช่เท้านานถึง 30 นาที อาจทำให้ผิวหนังมีการระคายเคือง เกิดผื่นอักเสบ แดง คัน หรือมีตุ่มน้ำเล็กๆเกิดขึ้น จนอาจนำไปถึงการติดเชื้อที่รุนแรงได้



วิธีที่ 2 : นำใบชาแช่เท้านาน 30 นาที

เนื่องจากยังไม่มีการศึกษาหรือการวิจัยทางการแพทย์ที่เพียงพอที่บ่งบอกถึงประโยชน์จากการนำใบชา มาใช้แช่เท้า จะมีเพียงสีที่อยู่ในใบชา ทำให้ผิวหนังเปรอะเปื้อนเท่านั้น



วิธีที่ 3 : นำเปลือกมะนาว มาขัดถูให้ทั่วเท้า ทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที

เนื่องจากมะนาวมีฤทธิ์เป็นกรด และยังมีพฤษเคมีบางชนิดที่สามารถทำลายแบคทีเรียได้ แต่หากทำ เป็นประจำอาจมีผลข้างเคียงสามารถทำให้เกิดผิวหนังอักเสบแดง หรือมีรอยดำเกิดขึ้นได้ และยังไม่มีการศึกษาวิจัยที่แน่ชัดว่ามะนาวนั้น สามารถแก้โรคเท้าเหม็นได้จริงหรือไม่



ภาควิชาตจวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
สามารถรับชมวิดีโอทัศนัสาระความรู้อื่นๆ ได้ทาง QR code





# ชัวร์ก่อนแชร์

## 9 วิธี แก้เท้าเหม็น ทำได้จริงหรือ??



วิธีที่ 4 : นำสารส้มละลายในน้ำอุ่น สำหรับแช่เท้า และใช้สารส้มแบบก้อน มาขัดถูให้ทั่วเท้า

สารส้มไม่มีฤทธิ์ในการป้องกันแบคทีเรีย แต่มีสารละลาย Aluminum Sulfate ที่เป็นส่วนประกอบ ซึ่งมีฤทธิ์ระงับปัญหาเหม็นออกได้ แต่ปัญหาในการนำสารส้มมาใช้ คือ ยังไม่ทราบปริมาณความเข้มข้นที่แน่นอน และการนำสารส้มแบบก้อนมาขัดถู อาจทำให้เกิดการระคายเคืองและเกิดแผลได้

วิธีที่ 5 : การใช้แป้งฝุ่นโรยเท้า

แป้งฝุ่น มีคุณสมบัติในการช่วยดูดซับความชื้นได้ดี ใช้โรยทั้งที่เท้าและรองเท้าก่อนสวมรองเท้า เพื่อแก้ไขปัญหาคความชื้นและเหม็นออกที่เท้า



วิธีที่ 6 : น้ำยาบ้วนปาก 1 ส่วน : น้ำ 2 ส่วน แช่เท้า 20 นาที

ยังไม่มีการศึกษาหรือการวิจัยที่รองรับในการนำมาใช้ ประกอบกับน้ำยาบ้วนปากมีราคาค่อนข้างสูง อาจเป็นเหตุให้สิ้นเปลืองได้

วิธีที่ 7 : การแก้ไขปัญหากจากถุงเท้า

ควรเลือกใช้ถุงเท้าที่สามารถระบายอากาศได้ดี และไม่ก่อให้เกิดความอับชื้น โดยปัจจุบันได้มีการทำวิจัย โดยใช้ออกุภาคสังกะสีนาโนเคลือบถุงเท้าซึ่งส่งผลชัดเจนในการยับยั้งกลิ่นเท้าได้เป็นอย่างดี



ภาควิชาตจวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
สามารถรับชมวิดีโอทัศนัสาระความรู้อื่นๆ ได้ทาง QR code





# ชำระก่อนแช่

## 9 วิธี แก้เท้าเหม็น ทำได้จริงหรือ??

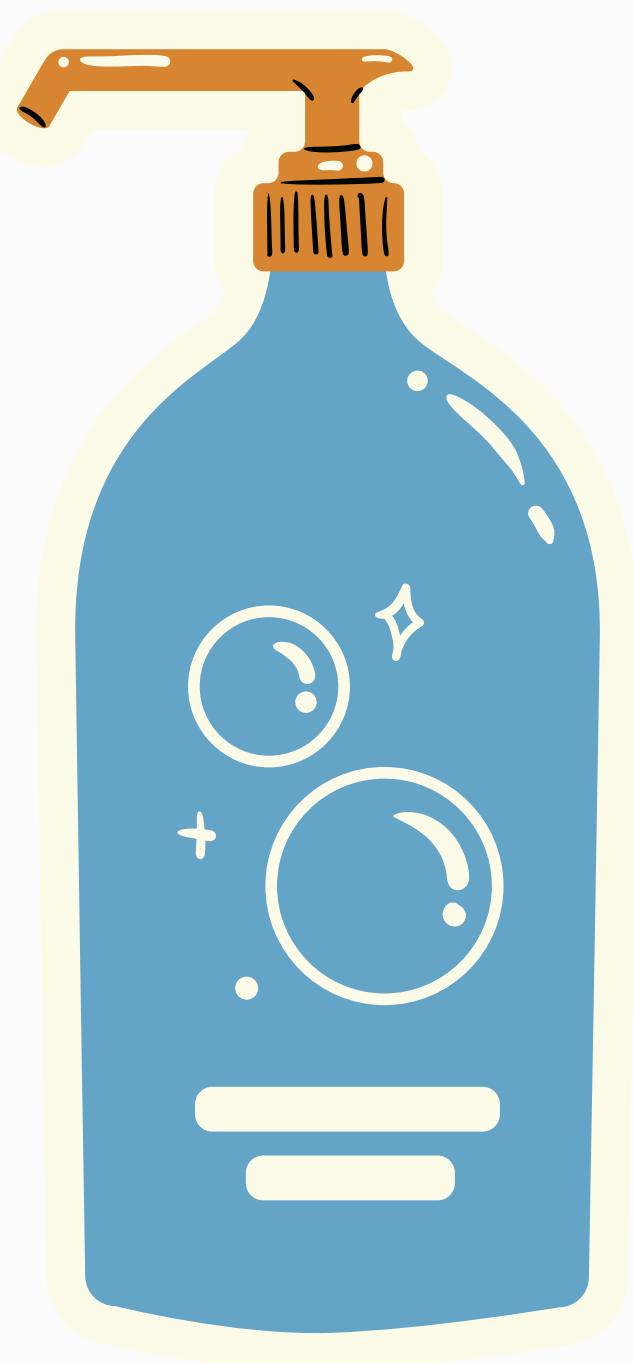
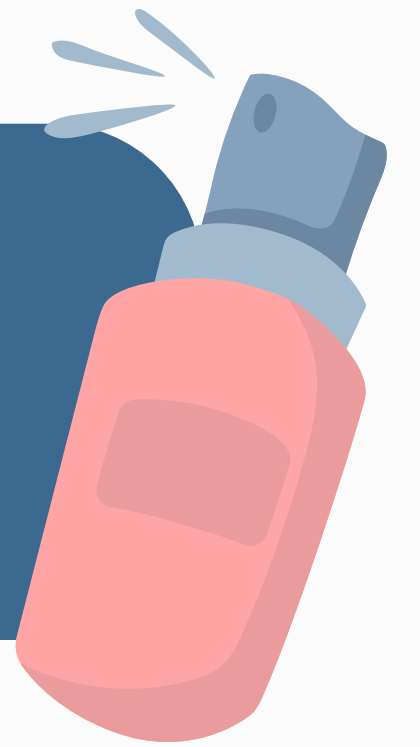


### วิธีที่ 8 : การแก้ไขปัญหากรองเท้า

ทำความสะอาดรองเท้าเป็นประจำ นำมาฟึ่งแดดเพื่อ ลดความอับชื้นรวมไปถึงการใช้สารบางชนิดที่ช่วยในการกำจัดแบคทีเรียที่รองเท้า ซึ่งมีผลในการยับยั้งกลิ่นเท้าได้เช่นกัน

### วิธีที่ 9 : การใช้สเปรย์ดับกลิ่น

หากสเปรย์ดับกลิ่นที่นำมาใช้กับบริเวณเท้าและรองเท้า มีฤทธิ์ในการยับยั้งแบคทีเรีย อาจเป็นตัวช่วยในการลดปัญหากลิ่นเท้าได้



ภาควิชาตจวิทยาได้มีการศึกษาวิจัยการใช้สบู่ Chlorhexidine (คลอร์เฮกซิดีน) เพื่อช่วยระงับกลิ่นเท้า เนื่องจากมีฤทธิ์ในการทำลายแบคทีเรียที่ทำให้เกิดกลิ่นได้ดี อีกทั้งยังมีราคาประหยัดและมีประสิทธิภาพสูงอีกด้วย

วิธีการใช้ : ละลาย Chlorhexidine ในน้ำโดยตีให้เกิดฟอง แช่เท้าทิ้งไว้ 2-3 นาที  
ขัดถูให้ทั่วเท้าและตามบริเวณซอกนิ้ว

ภาควิชาตจวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
สามารถรับชมวิดีโอทัศนัสาระความรู้อื่นๆ ได้ทาง QR code

