

คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยโรคผิวหนังอักเสบเรื้อรังที่มือ



ผศ.พญ.ปราณี เกษมศานต์

ศ.พญ.วรัญญา บุญชัย

ศ.คลินิกเกียรติคุณ พญ.พัชรี สุนทรพะลิน

คลินิกผื่นแพ้สัมผัส หน่วยตรวจโรคผิวหนัง

ภาควิชาตจวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

โรคผิวหนังอักเสบเรื้อรังที่มือ (Chronic hand eczema)

ผื่นผิวหนังอักเสบเรื้อรังที่มือเกิดได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่ **ปัจจัยภายนอก** ร่างกายเป็นสาเหตุที่พบในผู้ป่วยส่วนมาก เช่น การสัมผัสสารที่ก่อให้เกิดการระคายเคือง ได้แก่ ผงซักฟอก สบู่ สารเคมี น้ำยาทำความสะอาดหรือเพียงน้ำประปา หากล้างมือบ่อยเกินจำเป็น หรือ ทำงานที่มือต้องเปียกน้ำอยู่เสมอ ทำให้เซลล์ผิวหนังชั้นหนังกำพร้าถูกทำลายอย่างต่อเนื่องจึงเกิดผิวหนังอักเสบขึ้นได้ ในผู้ป่วยบางรายมีสาเหตุจากปฏิกิริยาภูมิแพ้ผิวหนังต่อสารที่สัมผัส อาจมาจากการทำงานหรืองานอดิเรก เช่น โลหะหนักเกิล ยาง น้ำหอม กาว เป็นต้น และ**ปัจจัยภายในร่างกาย** เช่น โรคภูมิแพ้ผิวหนัง (atopic dermatitis) วัณทอง เป็นต้น



ผิวหนังอักเสบที่มือ

ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้มีผื่นผิวหนังอักเสบเรื้อรังที่มือ



- หลีกเลี่ยงงานอดิเรกหรืองานบ้านที่ต้องสัมผัสสารเคมีที่ก่อให้เกิดการระคายเคือง เช่น กาว ตัวทำละลาย ยางสน เป็นต้น หากจำเป็นควรสวมถุงมือเพื่อป้องกัน
- ถ้าทำการทดสอบภูมิแพ้ผิวหนังและพบสารที่เป็นสาเหตุแล้ว ควรหลีกเลี่ยงสารดังกล่าวหรือสวมถุงมือ หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงการสัมผัสได้
- การสวมถุงมือในแต่ละครั้งไม่ควรสวมนานกว่า 30 นาที และอาจสวมถุงมือผ้าก่อนสวมถุงมือพลาสติกหรือถุงมือยางเพื่อดูดซับเหงื่อ
- ในขณะที่ทำงานบ้านที่ต้องสัมผัสฝุ่นหรือสิ่งสกปรกควรสวมถุงมือผ้า อาจตัดบริเวณปลายนิ้วของถุงมือออกถ้าไม่มีพื้นบริเวณนั้นเพื่อระบายเหงื่อ
- สารเคมีบางชนิดอาจซึมผ่านถุงมือได้ เช่น น้ำยาตัดผม น้ำยาย้อมผม สารละลายต่างๆ จึงควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสสารเหล่านี้

วิธีการล้างมือที่เหมาะสม



1. ไม่ควรล้างมือบ่อยเกิน 2-3 ครั้ง ต่อวัน
2. ล้างมือด้วยน้ำสะอาด การใช้สบู่เมื่อจำเป็นเท่านั้น
3. ควรเลือกใช้สบู่หรือครีมล้างมือที่ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีส่วนผสมของยาฆ่าเชื้อ วิตามิน และน้ำหอม
4. ห้ามใช้ผงซักฟอกหรือใช้น้ำยาล้างจานล้างมือ
5. ห้ามใช้หินขัดหรือฟองน้ำขัดมือ
6. ไม่ควรสวมแหวน เพราะสารเคมีและสบู่อาจติดตามแหวน และทำให้ผิวหนังอักเสบที่มือเป็นมากขึ้น
7. หลังการล้างมือทุกครั้งควรเช็ดมือให้แห้ง



การรักษาโรคผิวหนังอักเสบที่มือ และข้อควรปฏิบัติ

- ทายากลุ่มคอร์ติโคสเตียรอยด์บริเวณผิวหนังอักเสบวันละ 2 ครั้ง หากผื่นหายคันอักเสบ ควรหยุดทายานี้
- ถ้าหากผื่นที่มือเกิดจากการแพ้สารสัมผัสควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสสารต้นเหตุ ควรใช้ถุงมือหรือทาครีมปกป้องผิว (barrier cream)
- กรณีที่มีผื่นผิวหนัง ควรทาผิวด้วยครีมทาผิวหรือซีฟี่งวาสลีนบ่อยๆ
- ควรเลือกใช้ครีมทาผิวที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำหอมและสารกันเสีย เนื่องจากอาจทำให้แพ้ได้
- รับประทานยาแก้แพ้กลุ่มยาต้านฮีสตามีนตามที่แพทย์แนะนำเพื่อบรรเทาอาการคัน
- หลีกเลี่ยงการใช้พลาสติกปิดแผลหรือเทปกาวปิดที่ผิวหนังโดยตรง
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำผลไม้ เปลือกผลไม้ดำนใน เนื้อสัตว์ดิบ ปลา ผักดิบ โดยเฉพาะหัวหอม และกระเทียมด้วยมือเปล่า เนื่องจากอาจระคายผิวหนัง

หากมีอาการผื่นผิวหนังอักเสบเรื้อรังนานกว่า 2 เดือน ควรพิจารณาทำการทดสอบภูมิแพ้ผิวหนัง เพื่อหาสารที่เป็นสาเหตุของการแพ้เพื่อหลีกเลี่ยง ซึ่งช่วยป้องกันการกลับเป็นซ้ำและเป็นผื่นเรื้อรัง

หากท่านต้องการปรึกษาแพทย์ผิวหนังเพื่อการดูแลรักษาที่ถูกต้อง

หรือต้องการทำการทดสอบภูมิแพ้ผิวหนังโดยวิธีปิดสารทดสอบบนผิวหนัง (Patch test)

ติดต่อสอบถามได้ที่หน่วยตรวจโรคผิวหนัง โรงพยาบาลศิริราช โทร 02-4197380-1