

## บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “ไม่ทำความสะอาดสะอาด อันตรายกว่าที่คิด”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ “สะอาด” เป็นอีกส่วนหนึ่งของร่างกาย ที่หลายคนอาจจะหลงลืมในเรื่องของการทำความสะอาด เพราะอาจคิดว่าเป็นส่วนที่ไม่สำคัญ หรือรู้สึกว่าการทำความสะอาดค่อนข้างยากจึงเลยละเลยการทำความสะอาดส่วนดังกล่าว รวมทั้งมีความเชื่อผิด ๆ เรื่องการทำความสะอาดที่ไม่ถูกต้อง ทราบหรือไม่ครับว่า หากปล่อยให้สะอาดสกปรก หรือทำความสะอาดอย่างไม่ถูกวิธี จะส่งผลกระทบต่อร่างกายถึงขั้นติดเชื้อรุนแรงทีเดียว ครับ/คะ

ข้อมูลจากกรมอนามัย ได้ให้ข้อมูลไว้ว่า บริเวณสะดือ หากไม่ได้ทำความสะอาดอย่างถูกต้อง จะก่อให้เกิด “ขี้สะดือ” ซึ่งเกิดจากการสะสมตัวของซีบัมและเคราตินจากเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วภายในสะดือ ทำให้เกิดเป็นก้อนแข็งสีดำ จับตัวแน่นภายในสะดือคล้ายกับสีหัวดำ ขี้สะดือจะใช้เวลานานในการสะสมตัว ทำให้เราอาจไม่รู้ตัวว่ามีขี้สะดือจนกระทั่งสะสมจนกลายเป็นก้อนขนาดใหญ่ โดยในบางกรณีขี้สะดือขนาดใหญ่อาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองภายในสะดือตามมาได้

สาเหตุที่ทำให้เกิดขี้สะดือ อาทิ การไม่รักษาความสะอาดของร่างกายโดยเฉพาะบริเวณสะดือ ทำให้เกิดการสะสมของเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้ว การมีรูปร่างของสะดือที่ลึก ทำให้สิ่งสกปรกต่าง ๆ เช่น ขุยเสื้อผ้า เหนือไคล และเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วเข้าไปสะสมได้ง่าย และรูปร่างของสะดือที่ลึกทำให้ยากต่อการทำความสะอาดด้วย การมีรูปร่างอ้วน เพราะเนื้อบริเวณหน้าท้องอาจปิดบังหรือกีดขวางสะดือ ทำให้ยากต่อการทำความสะอาด หรือการมีขนบริเวณหน้าท้อง เพราะอาจทำให้เกิดการสะสมของซีบัมและเคราตินในสะดือมากยิ่งขึ้น

ส่วนใหญ่ขี้สะดือไม่ได้ทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อสุขภาพ มีแค่อาการระคายเคืองเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่หากมีขี้สะดืออุดตันเป็นจำนวนมากและไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างเหมาะสม ก็อาจนำไปสู่การติดเชื้อภายในสะดือ ภาวะเยื่อช่องท้องอักเสบ ไปจนถึงการติดเชื้อในกระแสเลือด และจำเป็นต้องรับการรักษาจากแพทย์ได้เช่นกัน ทั้งนี้ การกำจัดขี้สะดือควรทำโดยแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้เกิดความปลอดภัย

สำหรับวิธีการรักษาความสะอาดที่สามารถทำได้ง่าย ๆ คือการอาบน้ำทุกวัน และล้างสะดือให้สะอาดเพื่อไม่ให้มีสิ่งสกปรกค้างอยู่ภายใน หรือหากมีสะดือลึกอาจใช้ก้านสำลีที่สะอาดเช็ดภายในสะดือได้ แต่ควรค่อย ๆ เช็ดอย่างอ่อนโยนเพราะภายในสะดือเป็นบริเวณที่อ่อนไหวมาก อย่างไรก็ตาม ไม่ควรใช้นิ้วหรือของมีคมแหย่เข้าไปในสะดืออย่างรุนแรงเพื่อแคะหรือดึงขี้สะดือออกด้วยตัวเอง เพราะอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บตามมาได้

นอกจากนี้ หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นบริเวณสะดือ เช่น รอบสะดือบวมแดง รู้สึกเจ็บ มีกลิ่น หรือมีหนองไหลออกมาจากสะดือ ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสม

จบบทความประจำวัน เรื่อง “ไม่ทำความสะอาดสะอาด อันตรายกว่าที่คิด”

เรียบเรียงโดย อานนท์ นันตสุคนธ์ / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย [radiothailand.prd.go.th](http://radiothailand.prd.go.th) หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข