

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “น้ำกัดเท้า โรคที่มาพร้อมน้ำท่วม”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ สถานการณ์ฝนตกในปัจจุบันส่งผลให้มีน้ำท่วมขังในหลายพื้นที่ ซึ่งส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพในหลายด้าน โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่ต้องลุยน้ำหรือย่ำน้ำสกปรก ซึ่งอาจมีเชื้อโรคหรือสารเคมีต่าง ๆ ปะปนอยู่ จึงมักทำให้เกิดโรคผิวหนังที่เรียกว่า “โรคน้ำกัดเท้า” นั่นเองครับ/คะ

“โรคน้ำกัดเท้า” เป็นอาการทางผิวหนังที่พบบ่อยในช่วงที่เกิดน้ำท่วม เกิดจากการระคายเคืองของผิวหนังบริเวณเท้าที่แช่อยู่ในน้ำที่สกปรกเป็นเวลานาน หรือมีความชื้นที่เท้าอยู่ตลอดเวลา หากปล่อยให้มีการอักเสบอย่างต่อเนื่อง โดยผิวหนังที่เท้าจะมีอาการระคายเคือง คัน แดง เปื่อย และหลุดลอก หรือมีกลิ่น และมักจะเป็นบริเวณซอกนิ้ว จมูกเล็บหรืออาจเป็นทั้งเท้าก็ได้ ทั้งนี้ หากมีการติดเชื้อราแทรกซ้อนจะมีผื่นผิวหนังลอกคันเป็นวง ๆ หรือมีตุ่มน้ำใส หรือเมื่อมีการติดเชื้อแบคทีเรีย มักจะมีอาการปวด บวม แดงร้อน กดเจ็บ หรือมีไข้

อาการของโรคน้ำกัดเท้าแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะแรก ผิวหนังบริเวณเท้าจะมีลักษณะเปื่อย แดง ลอก เนื่องจากการระคายเคือง โดยยังไม่มีการติดเชื้อ แต่หากมีอาการคันและเกาจนเกิดแผลถลอกก็มีโอกาสที่จะติดเชื้อได้ง่ายขึ้น และระยะที่สอง เป็นระยะที่ผิวหนังเปื่อยและลอกเป็นแผล ทำให้เกิดการติดเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อรา โดยการติดเชื้อแบคทีเรียทำให้เกิดอาการอักเสบ บวมแดง ร้อน เป็นหนอง และปวด ส่วนการติดเชื้อราชนิด dermatophyte (โตมาโทไฟต์) จะทำให้มีอาการคัน ผิวน้ำเป็นขุย และลอกออกเป็นแผ่นสีขาว และอาจมีกลิ่นเหม็น โดยเฉพาะตามซอกเท้า หากปล่อยไว้นาน อาการอาจเป็นเรื้อรังและรักษาหายยาก แม้อาการจะดีขึ้นแล้วก็อาจกลับมามีอาการใหม่ได้ถ้าเท้าเปียกชื้นอีก

ทั้งนี้ การป้องกันคือหัวใจสำคัญของโรคน้ำกัดเท้า โดยการหลีกเลี่ยงความชื้น ไม่ใส่รองเท้าและถุงเท้าที่เปียกชื้นเป็นเวลานาน ควรซักถุงเท้าให้สะอาดและตากให้แห้งก่อนนำมาใช้ทุกครั้ง ป้องกันเท้าเมื่อลุยน้ำ เช่น สวมรองเท้าบูททุกครั้งที่ยุยน้ำ ถ้าระดับน้ำสูงเกินกว่าขอบรองเท้าให้ใช้ถุงดำครอบแล้วใช้หนังยางรัดไว้ หากน้ำเข้ารองเท้าให้หมั่นเทน้ำออกเป็นระยะ ๆ รวมถึงการรักษาความสะอาด โดยหลังจากลุยน้ำให้รีบล้างเท้าให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ เช็ดให้แห้งโดยเฉพาะบริเวณซอกเท้า และใช้แป้งฝุ่นโรยบริเวณเท้าและซอกเท้าเพื่อให้เท้าแห้งสนิท และการดูแลแผล หากมีบาดแผลบริเวณเท้า เช็ดแผลด้วยแอลกอฮอล์ และใส่ยาฆ่าเชื้อ เช่น โปวิโดนไอโอดีน และหลีกเลี่ยงไม่ให้แผลสัมผัสกับน้ำสกปรกที่ท่วมขัง

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ในเวลาเช่นนี้ นอกจากการดูแลสุขภาพตัวเองในด้านอื่น ๆ แล้ว การดูแลเท้าของตัวเองก็เป็นเรื่องสำคัญเช่นกัน หากสามารถรักษาความสะอาดของเท้าได้เป็นอย่างดี ก็สามารถป้องกันตัวเองจากโรคน้ำกัดเท้าได้ไม่ยากครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “น้ำกัดเท้า โรคที่มาพร้อมน้ำท่วม”

เรียบเรียงโดย อธิติมา มหัทธนขจร / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : <https://www.bumrungrad.com/>

<https://bangpakok3.com/>