



รองศาสตราจารย์ พญ. เพ็ญพรรณ อึ้งไกร  
หน่วยโรคผิวหนัง ภาควิชาอายุรศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
องครักษ์การประจักษ์มพันธ์ สมาคมแพทย์ผิวหนังแห่งประเทศไทย

# คำแนะนำสำหรับการดูแลผิวหนังแห้งอักเสบที่มือ หรือแฮนด์ เอ็กซีมา (Hand eczema)

**ผิ**งมือแห้งอักเสบ (Eczema) เป็นโรคผิวหนังชนิดหนึ่ง พบได้ที่ผิวหนังทุกส่วนของร่างกาย แต่ผู้ป่วยส่วนหนึ่งจะพบผื่นผิวหนังอักเสบที่มือ หรือ แฮนด์ เอ็กซีมา (Hand eczema) ผู้ป่วยกลุ่มนี้ควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ เนื่องจากมือเป็นอวัยวะที่มีการใช้หยิบจับสิ่งของ และสัมผัสสิ่งต่างๆ ตลอดเวลา ดังนั้นเพื่อป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆ จึงควรปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง

## สาเหตุของโรคที่ควรรู้

สาเหตุของผื่นผิวหนังอักเสบที่มือ อาจเกิดจากการสัมผัสกับสารที่ก่อให้เกิดการแพ้ (Allergen) หรือสารที่ระคายเคืองต่อผิว (Irritant) เช่น ผงซักฟอก สบู่ น้ำยาทำความสะอาด หรือสารเคมีต่างๆ แม้แต่ส่วนผสมบางอย่างในเครื่องสำอางและในผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่ใช้เป็นประจำ การสัมผัสกับน้ำบ่อยๆ การถูกอากาศแห้งจัด หรือเย็นจัด ก็สามารถก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวได้ เมื่อเกิดอาการแพ้หรือระคายเคืองจะทำให้ผิวที่มือแห้ง แดง ลอก คัน และเกิดอาการอักเสบในที่สุด

ผิวหนังบริเวณมือที่แตกแห้งจะสูญเสียความแข็งแรงและความสามารถในการต้านทานกับสิ่งที่สัมผัส ทำให้สารต่างๆ ซึมผ่านผิวได้มากขึ้น และกระตุ้นให้เกิดอาการระคายเคือง หรือแพ้ได้ง่ายกว่าปกติ โดยมากจะพบว่าเริ่มมีอาการแห้งแตกและเป็นตุ่มคัน ถ้าขาดการดูแลรักษาที่ถูกต้องในช่วงเริ่มต้น อาการต่างๆ ของ แฮนด์ เอ็กซีมา จะรุนแรงมากขึ้น

## คำแนะนำและข้อควรปฏิบัติ ของผู้ป่วย แฮนด์ เอ็กซีมา

1. **หลีกเลี่ยงสารที่แพ้** หากผื่นผิวหนังอักเสบเป็นเรื้อรังและสงสัยว่าจะเกิดจากการแพ้สารที่สัมผัส สามารถพบแพทย์ผิวหนังเพื่อ

ทำการทดสอบผื่นแพ้สัมผัสที่ผิวหนัง (Patch test) เมื่อทราบว่าแพ้สารใดสารหนึ่งควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสารนั้น

### 2. การล้างมือ

- ไม่ควรล้างมือบ่อยเกินไปคือ ไม่ควรเกิน 2-3 ครั้งต่อวัน
- ไม่ควรล้างมือด้วยน้ำอุ่น, น้ำร้อน
- ใช้สบู่หรือผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเพียงเล็กน้อย
- หลังล้างมือซับมือให้แห้ง โดยไม่สัมผัสบริเวณซอกนิ้ว
- ทาผลิตภัณฑ์ให้ความชุ่มชื้น (moisturizer) หลังล้างมือทุกครั้ง

### 3. หลีกเลี่ยงการใช้สบู่ สบู่ (soap) และผงซักฟอก

มีฤทธิ์เป็นด่างจะทำให้ผิวหนังที่มีอาการอักเสบเกิดการระคายเคืองและทำให้ผิวแห้งตึงจึงควรใช้แต่น้อย โดยฟอกเฉพาะบริเวณที่จำเป็น เช่น ตามซอกพับ ซอกอับต่างๆ

- ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่อ่อนโยน หรือ Soap free cleanser (ไม่มีส่วนผสมของสบู่) ปลอดภัย ปราศจากน้ำหอมและสารกันบูดที่ไม่จำเป็น
- หลีกเลี่ยงสบู่ที่มีส่วนผสมของน้ำหอมและสบู่ที่ผสมยาฆ่าเชื้อ ยาดับกลิ่น หรือวิตามินที่ไม่จำเป็น
- อาจเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สบู่ที่ผสมมอยซ์เจอร์ไรเซอร์ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น
- **ห้ามใช้** แอลกอฮอล์ ยาฆ่าเชื้อ ผงซักฟอก หรือน้ำยาทำความสะอาด เช็ด หรือล้างมือ

4. **ควรใช้ผลิตภัณฑ์ให้ความชุ่มชื้นผิว** เช่น ครีม โลชั่น หรือมอยซ์เจอร์ไรเซอร์ทาบ่อยๆ ทาซ้ำทุกครั้งที่อยู่ผิวแห้งตึง



- และทุกครั้งหลังล้างมือหรือถอดถุงมือ เพื่อไม่ให้มือแห้ง
- เลือกผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัย ปลอดภัย และไม่มีส่วนผสมของสารที่ก่อให้เกิดการแพ้ / ระคายเคืองผสมอยู่
  - สำหรับมอยซ์เจอร์ไรเซอร์ ถ้ายังมีลักษณะเหนียวเหนอะหนะ เช่น ขี้ผึ้ง จะสามารถป้องกันการระเหยของน้ำจากผิวและให้ความชุ่มชื้นผิวได้ดีกว่า เช่น ผลิตภัณฑ์ลักษณะขี้ผึ้ง white petrolatum jelly (วาสลีน) จะดีที่สุด รองลงมาเป็นมอยซ์เจอร์ไรเซอร์ประเภทน้ำมัน เช่น mineral oil ครีมและโลชั่นตามลำดับ
  - ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของยูเรีย (urea) นอกจากช่วยอุ้มน้ำในชั้นผิวแล้วยังช่วยเพิ่มการซึมผ่านผิวของยาทาชนิดอื่น ทำให้เพิ่มประสิทธิภาพการรักษาด้วยยาทา

**5. การสวมถุงมือ** แนะนำให้ใส่ถุงมือ เมื่อทำงานที่เปียกแฉะ หรือต้องสัมผัสกับน้ำ

- เลือกใช้ถุงมือพลาสติก (โพลีเอทิลีน) ถุงมือไวนิล (vinyl) หรือถุงมือพีวีซี (PVC) จะดีกว่าถุงมือยางลาเท็กซ์ (ถุงมือแพทย์) ซึ่งอาจก่อให้เกิดการแพ้สัมผัสจากยางได้
- ภายในถุงมือควรจะมีช่องว่าง และสะอาด ควรเปลี่ยนถุงมือทันทีเมื่อรู้สึกว่ามีน้ำในถุงมือเปียกชื้น
- ในการสวมถุงมือแต่ละครั้ง ไม่ควรใส่ถุงมือนานกว่า 10-15 นาที เพราะจะก่อให้เกิดความอับชื้น, ระคายเคืองได้ ถ้ามีเหงื่อออกมากให้ใส่ถุงมือผ้าขาวไว้ข้างในถุงมืออีก 1 ชั้นเพื่อดูดซับเหงื่อ ในระหว่างที่ทำงาน
- ถ้าทำงานแห้งๆ ที่มีฝุ่นสกปรก เลือกใส่ถุงมือผ้าสีขาวที่ไม่อับชื้น เพื่อป้องกันไม่ให้มือสกปรก จะทำให้ไม่ต้องล้างมือบ่อย

- การใส่ถุงมือผ้าสีขาวจะช่วยให้สามารถทามอยซ์เจอร์ไรเซอร์ที่เหนียวเหนอะหนะได้บ่อยๆ โดยไม่รู้สึกรเหนียวเหนอะหนะ นอกจากนี้หากททายาแล้วใส่ถุงมือผ้าสีขาวก่อนนอนจะช่วยให้ผิวกักเก็บความชุ่มชื้นได้มากขึ้น และยาดูดซึมเข้าสู่ผิวได้ดีขึ้น

**6. ข้อปฏิบัติอื่น ๆ**

- ไม่ควรใส่แหวน ขณะทำงานบ้าน, ล้างมือ เพราะสบู่ที่คั่งค้างอยู่ใต้แหวนทำให้ผื่นอักเสบที่มือกำเริบได้
- พยายามเลี่ยงงานบ้าน, งานอดิเรกที่ต้องสัมผัสกับตัวทำละลาย, แอลกอฮอล์, น้ำยาทำความสะอาด, กาว, ขี้ผึ้ง (wax), อีพ็อกซี เรซิน (epoxy resin), กาวอีพ็อกซี น้ำมัน และน้ำยาชนิดต่างๆ
- งานบ้าน พยายามใช้แปรงด้ามยาวในการล้างจาน, ทำความสะอาด ถ้าเป็นไปได้ควรใช้เครื่องซักผ้า, เครื่องล้างจาน
- ควรทายาอย่างสม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง และควรดูแลให้ผิวที่มือชุ่มชื้นอยู่ตลอดเวลา
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งของเหล่านี้ด้วยมือเปล่า
- อาหาร, น้ำผลไม้, เปลือกผลไม้ โดยเฉพาะตระกูลส้ม มะนาว ส้มโอ, ฝรั่ง โดยเฉพาะหัวหอม, หอม, กระเทียม, พริก, เนื้อปลาสด, เนื้อสัตว์ต่างๆ
- น้ำยาทำความสะอาด ผงซักฟอก น้ำยาขัดเงา น้ำมันก๊าด ทินเนอร์ ตัวทำละลาย (solvent) กาว แวกซ์ อีพ็อกซี เรซิน น้ำมันใส่ผม ยาย้อมผม เป็นต้น
- ในกรณีหลีกเลี่ยงสารกระตุ้นต่างๆ ไม่ได้ ควรใส่ถุงมือก่อนการสัมผัสสารเหล่านั้น หรือใช้อุปกรณ์เพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับมือโดยตรง เช่น แปรงที่มีด้ามยาว หรือไม้พั่นสาลี เป็นต้น