วิธีแก้ปัญหา..... ส้นเท้าแตก

นำเสนอเมื่อ : 10 ต.ค. 2552

แม้จะไม่ใช่โรคร้ายแรง แต่ก็ทำเอาหลายคน โดยเฉพาะสาว ๆ ขาดความมั่นใจส้นเท้าแตก รอยแยกสาก ๆ ดำ ๆ จนไม่กล้าสวมรองเท้าเปิดส้นออกจากบ้านเลยทีเดียว

เกี่ยวกับเรื่องนี้ รศ.พญ.พรทิพย์ ภูวบัณฑิตสิน สาขาตจวิทยา (ผิวหนัง) ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยา ลัย อธิบายว่า
ปัญหาผิวแห้งแตกระแหงโดยเฉพาะบริเวณส้นเท้ากำลังกลายเป็นปัญหาเพราะแฟชั่นรองเท้าเปิดส้น สาว ๆ หลายคนต้องการเปิดเผยบริเวณส้นเท้าที่เรียบสะอาด จึงกลายเป็นภาระที่ต้องรักษาผิวส้นเท้าให้อยู่ในสภาพปกติ เพื่ออวดผู้อื่นได้ แต่หลายคนมีปัญหาผิวแห้งโดยพันธุกรรม ผิวหนังกำพร้าชั้นขี้ไคลของฝ่าเท้าจะหนา และสูญเสียน้ำจากผิวกว่าปกติ ผิวจะไม่สามารถเก็บความชุ่มชื้นได้ผิวจึงแห้งแตก

ถ้าผิวแห้งมากผิวจะแตกเป็นร่องลึกกลายเป็นร่องสะสมของคราบสกปรก ถ้าใช้สบู่ล้างขัดบ่อย ๆ ก็จะยิ่งทำให้คุณภาพของหนังขี้ไคลเสียเพิ่มขึ้น ผิวหนังจึงไม่สามารถซ่อมแซมได้ทันจึงทำให้ผิวยิ่งแห้งมากขึ้น และด้วยวัฒน ธรรมไทยจะเดินเท้าเปล่าในบ้านการสะสมของคราบสกปรกในร่องผิวก็จะมากขึ้นตามมาอีก จำเป็นต้องทำความสะอาดแบบรุนแรงโดยการขัดด้วยหิน หรือทำความสะอาดด้วยแปรงขัด ผิวจะดูสะอาดเพียงชั่วคราว ผิวแห้งก็ยังคงอยู่ ถ้าไม่มีการปกปิดผิวหนังบริเวณ สันเท้าก็จะสกปรกเหมือนเดิม หลายท่านอาจใช้ครีมหลังการขัดล้าง แต่ก็ยังไม่พอที่จะฟื้นฟูสภาพผิวได้ และครีมอาจช่วยดูดซับความสกปรกเพิ่มขึ้นอีก

นอกจากพันธุกรรมแล้ว ยังพบปัจจัยอื่นช่วยเสริมปัญหาผิวแห้งเช่น การทำงานในห้องปรับอากาศผิวจะแห้งเพราะความชื้นในหองปรับอากาศจะต่ำกว่าภายนอก หรือการทำความสะอาดผิวด้วยน้ำอุ่นและสบู่เป็นเวลานานจะล้างน้ำมันหล่อเลี้ยงผิวออกเกินความจำเป็น การแก้ไขผิวแห้งจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผิวแห้งด้วย

1.ควรใส่รองเท้าหรือถุงเท้า เพื่อปกปิดส้นเท้าไม่ให้คราบสกปรกสะสมและยังช่วยลดการสูญเสียน้ำจากผิวหนังได้

2.ทำความสะอาดแต่พอควร การใช้น้ำอุ่น การใช้สบู่และการแช่น้ำนานๆ จะทำให้ผิวแห้งมากขึ้น

3.เมื่อทำความสะอาดโดยการขัดหรือแปรงผิว
ควรทาครีมหรือขี้ผึ้งเพื่อเพิ่มความชุมชื้นทุกครั้งและควรสวมใส่รองเท้าปิดส้นจนกว่าผิวจะปกติ

4.ถ้าเป็นร่องลึกเจ็บ อาจปิดร่องด้วยกาวตราช้างเพื่อทุเลาอาการเจ็บ กาวจะหลุดออกเองภายหลัง

5.ใช้ยาทาผิวส้นเท้ารักษาผิวแห้ง ลักษณะของยามี 2 แบบ คือ

ขี้ผึ้งกรดซาลิซิลิค เนื้อยาจะผสมในวาสลินในความเข้มข้นร้อยละ 5-40 โดยกรดซาลิซิลิคช่วยลอกผิว
ส่วนวาสลินจะเคลือบผิวให้อ่อนนุ่ม ช่วยป้องกันการระเหยของน้ำจากผิวและช่วยเร่งการซ่อมแซมของผิวหนัง
แต่ขี้ผึ้งเหนียวเหนอะหนะเปรอะเปื้อนหลายท่านจึงไม่นิยมใช้ ประสิทธิภาพขี้ผึ้งจะดีกว่าครีม
จึงแนะนำให้ใช้ทาขี้ผึ้งก่อนนอนพร้อมสวมใส่ถุงเท้า

ครีมผิวแห้งผสมสารเพิ่มความชุ่มชื้น
ครีมจะประกอบด้วยน้ำมันและไขหลายชนิดผสมในน้ำโดยใช้สารลดแรงประจุช่วยให้เกิดเนื้อครีมและจะใส่สารเพิ่มความชุมชื้น เช่น น้ำมันสกัดต่าง ๆ ลาโนลิน กรีเซอริน กรดผลไม้ ยูเรีย โปรตีน ฯลฯ
ครีมเมื่อทาเนื้อครีมจะแห้งซึมหายไปจึงเป็นที่นิยมใช้ แต่ถ้าผิวแห้งมากก็ไม่ได้ผล
ในปัจจุบันมีการพัฒนาครีมซิลิโคน ซึ่งจะช่วยเก็บความชุมชื้นได้ดี
ไม่เหนียวเมื่อทาจะซึมหายในชั้นผิวหนังและเคลือบผิวได้ดีกว่าครีมธรรมดา แต่ราคาจะแพงกว่าขี้ผึ้งกรดซาลิซิลิค

การรักษาส้นเท้าแตกควรหลีกเลี่ยงปัจจัยส่งเสริมให้ผิวแห้ง
โดยป้องกันการระเหยของน้ำควรใส่รองเท้าหุ้มส้นจนกว่าสภาพผิวคืนกลับปกติ
ควรทาครีมเพิ่มความชุมชื้นทุกครั้งที่ทำความสะอาดเท้า และไม่ควรใส่รองเท้าเปิดส้นตลอด
ถ้าส้นเท้าเริ่มมีรอยแห้งแตกก็ควรเปลี่ยนกลับมาใส่รองเท้าหุ้มส้นชั่วคราวก่อน
และเมื่ออยู่ในบ้านการใส่ถุงเท้าหรือรองเท้าหุ้มส้นตลอดเวลาปัญหาส้นเท้าแตกก็จะทุเลา
ผู้มีปัญหาส้นเท้าแตกคงมีความมั่นใจในตัวเอง และมีความสุขเพิ่มขึ้นเมื่อได้ใส่รองเท้าตามความนิยมในบางโอกาส
แต่ถ้าทำใจได้ว่าส้นเท้าแตกเป็นเรื่องธรรมดาก็คงหมดปัญหาเรื่องเท้ามีไว้เดิน ไม่ใช่ไว้ดูให้ทุกข์ใจ.

ที่มาข้อมูล : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์