

ผิวไหม้จากแดด

นำเสนอเมื่อ : 3 ธ.ค. 2552

ผิวไหม้จากแดดเป็นการอักเสบของผิวหนังเนื่องจากถูกแสงแดด แสงแดดมีรังสีสำคัญสองชนิดที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่ามีผลเสียต่อผิวหนังคือรังสี UVB UVA หากได้รับรังสีเข้าไปมากก็จะทำให้เกิดผิวสี TAN ผิวไหม้จากแดด มะเร็งผิวหนัง คนที่เคยเป็นผิวไหม้จากแดดจะมีโอกาสเกิดเป็นมะเร็งผิวหนังเพิ่มขึ้น 2 เท่า

การที่ผิวถูกแสงแดดเป็นประจำจะทำให้เกิดความเสียหายต่อการเป็น มะเร็งผิวหนัง ตกกระ ผ่า ผิวลอกรวมทั้งต่อกระจก

วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันคือการหลีกเลี่ยงจากแสงแดด เช่นไม่ออกแสงแดดช่วงที่มีรังสีมากคือเวลา 10-15 น. ใส่เสื้อหลวมๆและเนื้อเสื้อแน่น ใส่หมวก ใส่แว่นกันแดด ทาครีมกันแดด

อาการของผิวไหม้จากแดด

อาการเบื้องต้นสำหรับผิวไหม้คือ ผิวจะร้อน แดงและเจ็บ การสัมผัสผิวหนังบริเวณดังกล่าวจะทำให้เกิดอาการเจ็บ อาจจะมีการสูญเสียน้ำและทำให้ขาดน้ำ หลังจากนั้นผิวจะพองและตกสะเก็ด

- ผิวจะแดงและร้อน
- บวมและคัน
- รายที่เป็นมากผิวหนังจะพอง

หากมีอาการเหล่านี้ให้ปรึกษาแพทย์

- มีไข้หนาวสั่น คลื่นไส้
- ผิวน้ำองเป็นบริเวณกว้าง
- ผิวน้ำองลุกลามหลังจากเจอแดด 24 ชั่วโมง
- ผื่นเปลี่ยนเป็นสีม่วง
- มีอาการช็อค

การดูแลตัวเอง

- รับประทานยาแก้ปวดเช่น paracetamol aspirin brufen เพื่อลดอาการปวดและอาการบวม
- ให้ความชุ่มชื้นมากๆ
ควรหลีกเลี่ยงน้ำเย็นเพราะจะกระตุ้นให้เกิดอาการหนาวสั่น
- ใช้ steroid ครีมทาบริเวณผิวน้ำอง
- ประคบน้ำโดยใช้น้ำเย็นหรือน้ำธรรมดาประคบวันละหลายครั้งเพื่อลดความร้อน
- หลีกเลี่ยงสบู่เพราะจะทำให้ระคายเคืองผิวน้ำอง
หลังจากล้างเสร็จไม่ต้องซับเพราะจะทำให้ผิวน้ำองลอก
- ให้ทาครีม moisturizer หรือวานหางจระเข้ทาหลังอาบน้ำ
- อย่าแกะผื่น
- ทาครีมกันแดดก่อนออกจากบ้าน
- หลีกเลี่ยงแสงแดด

โรคที่แพ้แสง

โรคเหล่านี้เมื่อถูกแสงแดดจะทำให้เกิดผื่นหรือผิวน้ำองจากแสงแดดได้ง่าย

- พวกคนเผือก Albinism
เนื่องจากเซลล์ผิวน้ำองของคนพวกนี้จะไม่มีการผลิต melanin
ไว้ป้องกันแสงแดด
- โรค SLE

- Porphyrias
- โรคต่างชาว