

## ทำอะไร....เมื่อมีกลิ่นตัว

นำเสนอเมื่อ : 31 ธ.ค. 2552

**ทำอะไรเมื่อเกิดกลิ่นตัว.....ไม่ยากค่ะ รับรองไม่มีกลิ่นตัวให้เป็นปัญหาหัวใจอีกต่อไป หากคุณปฏิบัติตามข้อแนะนำนี้**

เมืองไทยของเราเป็นเมืองร้อน อากาศอบอ้าวเกือบทั้งปี ฤดูหนาวในส่วนใหญ่ของประเทศก็ไม่ค่อยหนาวสักเท่าไร ลมเย็นโชยมาเพียงไม่กี่วันในรอบหนึ่งปี ปัญหากลิ่นตัวจึงเกิดขึ้นในนานเมืองเราได้ง่ายกว่าในประเทศที่มีภูมิอากาศหนาวเย็น

กลิ่นตัวเกิดขึ้นจากกลิ่นผสมผสานระหว่างกลิ่นของสารที่ถูกสร้างจากต่อมไขมัน กลิ่นของโปรตีนเคอราตินที่อยู่บนผิวหนังที่ถูกย่อยสลายโดยเชื้อแบคทีเรีย กลิ่นของอาหารที่เรารับประทานเข้าไป เช่น กระเทียม เครื่องเทศ ที่ถูกขับออกมาทางต่อมเหงื่อธรรมดา และที่สำคัญคือกลิ่นที่มีสาเหตุจากต่อมเหงื่อพิเศษที่อยู่บริเวณรักแร้ที่ทำให้เกิดกลิ่นตัวแรง

ต่อมเหงื่อพิเศษนี้ อันที่จริงยังมีอยู่ที่บริเวณหัวนมและรอบทวารหนักแต่ไม่ค่อยมีการพัฒนาการเต็มที่ และไม่มึบทบาทในเรื่องกลิ่นตัว การทำงานของต่อมเหงื่อพิเศษจะเริ่มขึ้นเมื่อเขาสุวัยหนุ่มสาวทำการผลิตของเหลวออกมาเพียงวันละไม่กี่ลูกบาศก์เซนติเมตร สารที่ผลิตออกมาในเดิมที่ไม่มีกลิ่นแต่อย่างไร เชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนังทำการย่อยสลายสารนี้และผลพลอยได้ก็กลิ่นตัวที่ไม่พึงประสงค์นั่นเอง ยิ่งอากาศร้อนขึ้นมากเท่าไรต่อมเหงื่อธรรมดาจึงผลิตน้ำเหงื่อมากขึ้นเท่านั้น การย่อยสลายสารที่สร้างจากต่อมเหงื่อพิเศษนี้โตมากขึ้นกลิ่นตัวก็จะรุนแรงเพิ่มขึ้นตามลำดับ

อิทธิพลของกรรมพันธุ์และเชื้อชาติก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อขนาดของต่อมเหงื่อพิเศษยังมีขนาดต่อมใหญ่ก็ยิ่งผลิตได้มากและก็จะมึกลิ่นตัวแรงกว่าคนที่มึขนาดต่อมเล็ก ดังนั้นคนเรามีกลิ่นตัวแรงมากน้อยต่างกันเพราะสาเหตุนี้เอง

**การลดกลิ่นตัวที่ง่ายที่สุดคือการอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด เป็นการกำจัดสิ่งสกปรกเหงื่อไคล ลดปริมาณสารที่สร้างจากต่อมเหงื่อพิเศษและเชื้อแบคทีเรียออกไปจากผิว**

ลูกกลิ้งทาร์กแรมที่มีอยู่ในท้องตลาดมักมีส่วนผสมที่ประกอบไปด้วยสารฆ่าเชื้อแบคทีเรีย สารลดเหงื่อ และน้ำหอม ซึ่งก็มีประโยชน์แต่บางคนมีปัญหาในกาใช้เกิดผื่นแพ้ คัน เหน็ดแดงขึ้นมาได้จึงสมควรหยุดใช้และพบแพทย์เพื่อรับการรักษา ถ้าผื่นใช้ต่อไปผื่นแพ้จะรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ และเกิดการอักเสบเรื้อรัง เมื่อรักษาหายแล้ว สีมิวรักแรมจะเปลี่ยนสีคล้ำด่าง ต้องใช้เวลาหลายเดือนกว่าสีผิวจะจางลงเป็นปกติ

ในกรณีที่ใช้ลูกกลิ้งทาร์กแรมไม่ได้ เรวกก็หันมาใช้วิธีดั้งเดิมใช้สารส้มก็พอช่วยได้บ้างหรือใช้ผ้านุ่มๆ หรือกระดาษทิชชูชุบน้ำหมาดๆ เช็ดรักแรมระหว่างวันบ่อยๆ ก็จะช่วยลดกลิ่นตัวได้ดีพอควรค่ะ