



บทความวิชาการ

เรื่อง

ภาวะผิวแห้งและโรคผิวหนังอักเสบในผู้สูงอายุ

เรียบเรียงโดย

นาวาอากาศโทหญิง กฤตยา เรียงจันทร์

เลขที่ ๔ สัมนนาที่ ๒

โรงเรียนนายทหารอากาศอวุโส

กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

พ.ศ.๒๕๖๖

ภาวะผิวแห้งและโรคผิวหนังอักเสบในผู้สูงอายุ

บทคัดย่อ

ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักมีปัญหาเกี่ยวกับผิวหนัง โดยความแห้งกร้านของผิวหนัง และผิวหนังอักเสบ ทำให้ มีอาการคันหรือ แสบร้อน ซึ่งบั่นทอนคุณภาพชีวิตมากพอสมควร ในบทความนี้จะกล่าวถึงสาเหตุ ความชุก การจัดการ และทิศทางในอนาคตที่เกี่ยวข้องกับปัญหาผิวหนังเหล่านี้ในผู้สูงอายุ การศึกษาเมื่อเร็ว ๆ นี้ระบุว่าประชากรสูงอายุมากถึง 75% ประสบกับความแห้งกร้านของผิว ซึ่งทำให้เกิดอาการคันและอักเสบได้ง่าย ส่วนสาเหตุนั้นครอบคลุมตั้งแต่การผลิตไขมันใต้ผิวหนังที่ลดลงและความชุ่มชื้นที่ลดลงไปจนถึงการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะระบบนิเวศน์ของผิวหนัง และพฤติกรรมการใช้ชีวิต ซึ่งเมื่อเราทราบสาเหตุการเกิดปัญหาเกี่ยวกับผิวหนังในผู้สูงอายุ จะทำให้เราทราบถึงการดูแลรักษาภาวะเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การใช้ยา ทั้งหมดทั้งหมดเพื่อให้เป็นการดูแลแบบองค์รวม เพื่อสุขภาพผิวที่ดี และ นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ

บทนำ

ผิวหนัง นับว่าเป็นอวัยวะที่ใหญ่ที่สุดของร่างกาย ผิวหนังนั้นมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาในทุกช่วงอายุ เมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น ความสามารถของผิวในการรักษาความชุ่มชื้น ความยืดหยุ่นและการทำงานของเกราะป้องกันจะลดลง ซึ่งส่งผลให้เกิดสภาวะต่างๆเช่นภาวะผิวแห้ง หรือ ในกรณีที่รุนแรงกว่านั้น ได้แก่ ภาวะผิวหนังอักเสบ ในปัจจุบัน เนื่องจากคนเรามีอายุขัยที่ยืนยาวมากขึ้นทำให้นับได้ว่า โลกได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ รวมถึงประเทศไทยด้วย การที่เรามีความเข้าใจในเรื่องของสุขภาพผิวและการจัดการกับผิวแห้งและโรคผิวหนังในประชากรกลุ่มนี้จึงมีความสำคัญมากขึ้น เนื่องจากภาวะดังกล่าวสามารถส่งผลกระทบต่ออย่างลึกซึ้งต่อสุขภาพโดยรวมและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ภาวะผิวแห้งและโรคผิวหนังอักเสบพบได้บ่อยในหมู่ผู้สูงอายุ Valdez-Rodriguez et al. (2015) รายงานว่าอาการคันเรื้อรังมักเกิดจากโรคผิวหนังที่เรียกว่า ภาวะ xerosis เมื่อมีอาการคันเรื้อรังผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีการเกาและถูอย่างรุนแรงซึ่งนำไปสู่ภาวะผิวหนังอักเสบได้ ทั้งภาวะผิวแห้งและภาวะผิวหนังอักเสบส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตได้แก่ การนอนหลับและกิจกรรมต่างๆ ประจำวันของผู้สูงอายุ

ความสัมพันธ์ระหว่างความชราและสภาพผิวที่เปลี่ยนไปได้รับการยอมรับมานานแล้ว อย่างไรก็ตาม สาเหตุการเกิด การจัดการและการดูแลรักษา ยังคงมีการศึกษาค้นคว้าอย่างต่อเนื่อง บทความนี้พยายามอธิบายหัวข้อเหล่านี้ให้ชัดเจนมากขึ้นโดยนำเสนอข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับสาเหตุและแนวทางการจัดการที่ดีที่สุดในปัจจุบัน

สาเหตุการเกิดภาวะผิวแห้งและโรคผิวหนังอักเสบในผู้สูงอายุ

สาเหตุหลักของการเกิดภาวะผิวแห้งและโรคผิวหนังในผู้สูงอายุ อันดับหนึ่งคือ ความชรา เมื่อคนเราอายุมากขึ้น โครงสร้างของผิวหนังได้เปลี่ยนแปลงไป นั่นคือ ชั้นผิวจะบางลง และต่อมไขมันใต้ผิวหนังจะผลิตน้ำมันออกมาน้อยลง ทำให้มีน้ำมันและสารเคลือบผิวออกมาที่ผิวน้อยลง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของเกราะป้องกันผิว เมื่อผิวบางลงและน้ำมันเพื่อผิวน้อยลงทำให้ผิวแห้งและขาดความชุ่มชื้น สิ่งเหล่านี้ทำให้ ระบบนิเวศของผิวเปลี่ยนแปลงไป และผิวอ่อนแอลง

สาเหตุรองลงมาได้แก่ ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมการใช้ชีวิต ยกตัวอย่างเช่น อากาศที่หนาวหรืออากาศที่แห้ง จะทำให้ความชุ่มชื้นสูญเสียดู้ออกไปจากผิวได้ง่ายมากขึ้น แสงแดดก็มีส่วนที่ทำให้ผิวอ่อนแอลง เนื่องจากแสงแดดมีรังสีอัลตราไวโอเล็ต เมื่อเรตากแดดเป็นระยะเวลาานานจะทำให้ร่างกายนี้ได้รับรังสีมากขึ้น ซึ่งรังสีเหล่านี้สามารถสะสมและทำร้ายผิวได้ในระยะยาว โดยนอกจากจะทำให้เกิดภาวะผิวแห้งและผิวหนังอักเสบแล้วยังสามารถก่อให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้อีกด้วย ส่วนพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ทำให้เกิดภาวะผิวแห้งและผิวหนังอักเสบได้ง่ายนั้นได้แก่ การอาบน้ำบ่อยๆ การใช้สบู่ที่รุนแรง และการเกาและถูอย่างรุนแรงผิวหนังบริเวณที่คัน เนื่องจากทุกครั้งที่เราอาบน้ำและถูสบู่ที่มีฟอง จะทำให้สารเคลือบผิวธรรมชาติของเรานั้นสูญหายไป นอกจากนี้ในสภาวะปกติของผิวของคนเรานั้นมีภาวะเป็นกรดอ่อนๆ เมื่อเราฟอกสบู่ที่มีฟองบ่อยๆ ซึ่งสบู่เหล่านี้มีภาวะที่เป็นด่าง นอกจากจะทำลายสารเคลือบผิวของเราแล้วยังทำให้ภาวะที่เป็นกรดอ่อนๆ ของผิวนั้นสูญเสียดู้อไปด้วย ซึ่งภาวะดังกล่าวจะทำให้ผิวมีความต้านทานต่อเชื้อโรค สารระคายเคือง และสารก่อภูมิแพ้ได้น้อยลง ทำให้ผิวเกิดการคันและอักเสบได้ง่ายยิ่งขึ้น ส่วนการเกาและการถูอย่างรุนแรงที่ผิวนั้นทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ชั้นผิวหนัง และยังเป็นการกระตุ้นสารสื่อประสาทที่ผิวนั้นส่งไปที่สมอง ทำให้เกิดการหลั่งสารสื่อประสาทที่ทำให้เกิดอาการคันมากยิ่งขึ้น

ส่วนสาเหตุอันดับสามของการเกิดภาวะผิวแห้งและโรคผิวหนังในผู้สูงอายุนั้นได้แก่โรคประจำตัวต่างๆที่มีผลต่อผิวหนัง ยกตัวอย่างเช่น โรคเบาหวาน โรคไต โรคของต่อมไทรอยด์ หรืออาจจะเป็นผลข้างเคียงจากยาต่างๆเช่น ยารักษามะเร็งบางชนิด การฉายแสง เป็นต้น ส่วนสาเหตุอื่นๆที่รองลงมานั้นได้แก่ ภาวะทางพันธุกรรมบางอย่างที่ทำให้มีภาวะผิวแห้ง หรือมีโรคประจำตัวที่เป็นโรคภูมิแพ้ผิวหนังอยู่แล้ว เป็นต้น

อาการและภาวะแทรกซ้อนภาวะผิวแห้งและโรคผิวหนังอักเสบในผู้สูงอายุ

อาการที่พบบ่อยที่สุดของภาวะผิวแห้งและโรคผิวหนังอักเสบในผู้สูงอายุได้แก่อาการคัน ซึ่งมีอาการรุนแรงและนำไปสู่การเกา ดังที่ได้กล่าวไว้ในตอนก่อนหน้าแล้วว่า การเกาสามารถทำลายผิวหนัง และเพิ่มความเสี่ยงของการติดเชื้อที่ผิวหนังได้ ควรทำให้เกิดการบาดเจ็บ รอยแตกและอาจมีเลือดออกจากผิวหนัง ทำให้เกิดบาดแผลได้ ซึ่งผิวที่แตกและมีเลือดออกจะทำให้เกราะป้องกันของผิวเสียไปซึ่งจะสามารถเพิ่มความเสี่ยงของการติดเชื้อที่ผิวหนังอย่างเช่น เชื้อแบคทีเรียและเชื้อราได้ ซึ่งการติดเชื้อเหล่านี้อาจลุกลามรุนแรงและทำให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้เช่น เกิดการติดเชื้อในกระแสเลือดโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้สูงอายุที่มีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ

นอกจากนี้ภาวะผิวแห้ง จะทำให้ผิวหนังหยาบกร้าน เป็นขุยหรือ เป็นสะเก็ด ทั้งอาการคันและภาวะที่ผิวหนังหยาบกร้านเป็นสะเก็ด อาจสร้างความรำคาญ รบกวนการนอนหลับ รวมถึงการใช้ชีวิตในแต่ละวัน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้

การดูแลรักษาภาวะผิวแห้งและผิวหนังอักเสบในผู้สูงอายุ

หลักการดูแลรักษาภาวะผิวแห้งและโรคผิวหนังอักเสบในผู้สูงอายุ คือการให้ความชุ่มชื้น หลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น การใช้ยารักษา และในที่สุด ถ้าอาการต่างๆยังไม่ดีขึ้น อาจต้องขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น การปรึกษาแพทย์เป็นต้น การให้ความชุ่มชื้นสามารถช่วยฟื้นฟูการทำงานของเกราะป้องกันผิว สามารถทำได้โดยการใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์ เช่น โลชั่น ครีม ทาตัว ทุกวันโดยเฉพาะหลังอาบน้ำ และ เวลาที่รู้สึกผิวแห้ง ควรเลือกครีมทาตัวที่อ่อนโยน ปราศจากน้ำหอม และแอลกอฮอล์ อาจเลือกใช้ครีม ที่เขียนว่าเป็นสูตรสำหรับผิวแห้ง ลดการอาบน้ำให้เหลือวันละไม่เกินหนึ่งถึงสองครั้ง งดการใช้น้ำอุ่นโดยอาจใช้น้ำเย็นหรือน้ำอุณหภูมิห้อง ไม่อาบน้ำนานเกินไป เลือกใช้สบู่อ่อนๆ ที่มีค่าความเป็นกรดอยู่ที่ประมาณ 4.0-5.0 เนื่องจากตรงกับสภาวะกรดของผิวหนังปกติมากที่สุด หลีกเลี่ยงสภาวะอากาศที่หนาวเย็นหรืออากาศแห้ง โดยอาจใช้เครื่องทำความชื้นช่วยได้ พยายามใช้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมสำหรับผิวแพ้ง่าย ถ้าอาการดังกล่าวไม่ดีขึ้นควรพบแพทย์ เพื่อปรึกษาเรื่องการวางแผนการรักษา โดยส่วนใหญ่แล้วแพทย์จะจ่ายยาเพื่อบรรเทาอาการคันและอาการอักเสบอย่างเช่น ยาแก้แพ้ คอร์ติโคสเตียรอยด์ ยาปฏิชีวนะหรือยากดภูมิคุ้มกัน แล้วแต่ความเหมาะสมขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรคและระยะเวลาการเกิดโรค

บทสรุป

ภาวะผิวแห้งและโรคผิวหนังอักเสบเป็นภาวะที่พบได้บ่อยและเป็นปัญหาซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้สภาวะดังกล่าวสามารถจากการได้ด้วยการดูแลรักษาที่เหมาะสม ซึ่งในบทความนี้ได้อธิบายถึงสาเหตุ อาการ ภาวะแทรกซ้อน และวิธีดูแลรักษาภาวะผิวแห้งและโรคผิวหนังอักเสบในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังกล่าวถึงผลกระทบทางสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของประชากรสูงอายุอีกด้วย จะเห็นได้ว่าสภาวะดังกล่าวไม่ได้เป็นผ้าปัญหาทางด้านความสวยงามเท่านั้น อาจยังส่งผลก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรงได้ จึงควรให้ความสนใจและ ฝ้าระวัง คาดว่าในอนาคตจำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อความเข้าใจกลไกพื้นฐาน และปัจจัยเสี่ยงของภาวะผิวแห้งและโรคอักเสบในผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาการรักษาแบบให้ดียิ่งขึ้นและมีประสิทธิภาพมากขึ้นเพื่อสามารถปรับปรุงสุขภาพผิวและความ เป็นอยู่ที่ดีเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

1. Farage, M. A., Miller, K. W., Elsner, P., & Maibach, H. I. (2013). Characteristics of the Aging Skin. *Advances in Wound Care*, 2(1), 5–10.
2. World Health Organization. (2018). Ageing and health. WHO.
3. Valdes-Rodriguez, R., Stull, C., & Yosipovitch, G. (2015). Chronic pruritus in the elderly: pathophysiology, diagnosis and management. *Drugs & aging*, 32(3), 201-215.
4. Mayo Clinic. (n.d.) *dry skin*. Retrieved October 22, 2023. From <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dry-skin/symptoms-causes/syc-20353885>
5. National Institute on Aging (n.d.) *Skincare and Aging*. Retrieved October 22, 2023. From <https://www.nia.nih.gov/health/skin-care-and-aging>

