

การป้องกันและดูแลโรคน้ำกัดเท้า

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาสกรหญิงอภิฤดี เหมะจุฑา

ภาสกรกิติยศ ยศสมบัติ

คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

www.osotsala-chula.com

โรคน้ำกัดเท้าเกิดจากอะไร

น้ำกัดเท้าไม่ใช่ชื่อโรคแต่เป็นคำเรียกติดปากของประชาชน ซึ่งสื่อถึงภาวะที่เกิดจากการระคายเคืองของผิวหนังที่เท้า ซึ่งมักเกิดจากการแช่น้ำสกปรกเป็นเวลานาน หรือมีความชื้นบริเวณเท้าอยู่ตลอดเวลาเนื่องจากน้ำท่วมขังและต้องเดินย่ำน้ำบ่อยๆ ในช่วงฤดูฝนและบางพื้นที่มีอุทกภัยในขณะนี้ การระคายเคืองของผิวหนังอาจเกิดมากขึ้นหากไม่สามารถรักษาความสะอาดและความแห้งของผิวหนังได้อย่างต่อเนื่อง ทำให้ผิวหนังที่เท้าเปื่อยลอก แดง แสบและคัน ทำให้เกิดแผลได้ง่ายหรือมีการแกะเกาและส่งเสริมให้เกิดการติดเชื้อราหรือเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนได้

อาการของโรคน้ำกัดเท้าเป็นอย่างไร

อาการของโรคน้ำกัดเท้า แตกต่างกันไปได้หลายลักษณะขึ้นกับระยะที่มีอาการแบ่งกว้างๆ ได้เป็น 2 ระยะ

ระยะแรก: ระยะอักเสบระคายเคือง

ระยะแรกนี้จะสังเกตได้ว่าผิวหนังมีลักษณะแดงลอก เนื่องจากการระคายเคือง บางรายอาจมีอาการเท้าเปื่อย คันและแสบ โดยที่ระยะนี้ยังไม่มีการติดเชื้อโรคเข้ามาเกี่ยวข้อง อย่างไรก็ตามการแช่น้ำสกปรกเป็นเวลานานจะทำให้เกิดการติดเชื้อโรคที่ปนอยู่กับน้ำได้ง่ายขึ้น การเกาหรือถูเพื่อบรรเทาความรู้สึกแสบและคันก็อาจสร้างรอบแผลถลอกเล็กๆ ที่ส่งเสริมให้เกิดการติดเชื้อแทรกซ้อนตามมาได้

ระยะที่สอง: ระยะติดเชื้อแทรกซ้อน

ระยะนี้จะพบว่าการติดเชื้อโรคแทรกซ้อนเนื่องผิวหนังที่ขึ้น เปื่อยและหลุดลอก ซึ่งง่ายแก่การก่อโรคของเชื้อจุลินทรีย์ ที่พบบ่อยคือเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อรา โดยจะมีอาการที่

แตกต่างกันพอแยกได้ คือหากมีการติดเชื้อแบคทีเรีย มักมีอาการอักเสบ บวมแดง เป็นหนองและปวด อาการที่เป็นเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ในขณะที่การติดเชื้อรามักเป็นบริเวณซอกนิ้ว มีลักษณะคัน ผิวเป็นขุย เป็นสะเก็ดหรือเป็นปื้นขาว ลอกออกเป็นแผ่นๆได้ ซึ่งการติดเชื้อรามักเกิดเฉพาะรายที่มีความชื้นสะสมที่เท้าอยู่เป็นเวลานาน ไม่ได้พบได้เยอะหรือเป็นสาเหตุของผู้ป่วยโรคเท้ากัดเท้าทุกรายอย่างที่หลายท่านเข้าใจ

เท้าของผู้ป่วยโรคเท้ากัดเท้าระยะที่สองนี้มักมีกลิ่นเหม็นเนื่องจากการหมักหมมของน้ำเหลืองและการติดเชื้อโรคที่กล่าวมาข้างต้น

การรักษาโรคเท้ากัดเท้าทำได้อย่างไรบ้าง

การป้องกันคือการรักษาที่ดีที่สุด

การรักษาที่ดีที่สุดคือการป้องกันตั้งแต่แรก โดยการรักษาความสะอาด และลดความชื้นที่เท้าลงให้มากที่สุด

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับน้ำสกปรกโดยใส่รองเท้าบูท ทุกครั้งที่ต้องเดินย่ำน้ำ หากน้ำที่ท่วมขังมีระดับสูงกว่าขอบรองเท้า อาจใช้ถุงดำครอบให้เหนือกว่าระดับน้ำแล้วใช้หนังยางรัดไว้ ไม่ให้น้ำเข้าได้
- ทาวาสลีน (vaseline) ซึ่งมีลักษณะเป็นขี้ผึ้งมันๆ บริเวณง่ามเท้า เพื่อลดโอกาสที่น้ำจะซึมผ่านผิวหนังและทำให้เกิดความชื้นหรือผิวหนังเปื่อยได้ง่ายสำหรับผู้ประสบอุทกภัยซึ่งไม่สามารถทาวาสลีนได้ อาจใช้ยาขี้ผึ้งรักษากลากเกลื้อนตำรับขององค์การเภสัชกรรม (Whitfield's ointment) ทาแทนในวิกฤตประสงค์นี้ได้
- หากจำเป็นต้องเดินย่ำน้ำหรือต้องแช่น้ำสกปรกที่ท่วมขังอยู่ เมื่อเสร็จธุระแล้วให้รีบล้างตัวด้วยสบู่และน้ำสะอาดถ้าหาได้
- หากน้ำมีปริมาณจำกัดอาจใช้วิธีการแช่น้ำต่างทับทิม โดยใช้เกร็ดต่างทับทิม 2-3 เกร็ดละลายน้ำปริมาณพอควรให้ได้สารละลายสีชมพูจางๆ แช่อย่างน้อย 15 นาทีและเช็ดให้แห้ง
- ในกรณีที่ไม่มีต่างทับทิมสามารถใช้ยาใส่แผลโพวิโดน ไอโอดีนจำนวน 8 หยด ผสมน้ำประมาณ 1 ลิตร แทนน้ำต่างทับทิมได้
- หมั่นสังเกตแผลบริเวณเท้าและขาซึ่งสัมผัสกับน้ำสกปรก หากพบว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ควรพยายามหลีกเลี่ยงการสัมผัสของแผลกับน้ำที่ท่วมขัง

ใส่ยาโพวิโดน ไอโอดีน และเมื่อแผลมีลักษณะอักเสบบรุนแรงขึ้น ให้พบแพทย์ เพื่อประเมินอาการ เพื่อแก้ไขอย่างถูกต้องทันที่

- หลังจากล้างเท้าและเช็ดเท้าจนแห้งแล้ว ให้ใช้แป้งฝุ่นโรยตัว โรยบริเวณง่ามเท้าเพื่อให้แห้งอยู่เสมอ

การรักษาโรคน้ำกัดเท้า

การรักษาโรคน้ำกัดเท้าต้องพิจารณาระยะของโรค เนื่องจากมีอาการและสาเหตุที่แตกต่างกัน

- ระยะที่มีอาการเท้าเปื่อย ลอก แดง คันและแสบ การรักษาในระยะนี้ควรใช้ยาทาสเตียรอยด์อ่อนๆ เช่นไตรแอมซิโนโลนครีม หรือเบตาเมทาโซนครีม โดยไม่จำเป็นต้องใช้ยาฆ่าเชื้อรา เนื่องจากยังไม่มี การติดเชื้อแต่อย่างใด อย่างไรก็ตามหากมีแต่ยาสูตรผสมของสเตียรอยด์กับยาฆ่าเชื้อรา ก็สามารถใช้แทนได้ ในรายที่ใช้ยาทา สเตียรอยด์เดี่ยวๆ ต้องพยายามรักษาความสะอาดและความแห้งของเท้าเพราะยาทา สเตียรอยด์อาจทำให้ติดเชื้อราได้ง่ายขึ้น
- การใช้ยาขี้ผึ้งรักษากลากเกลื้อนตำรับขององค์การเภสัชกรรม (Whitfield's ointment) ซึ่งเป็นขี้ผึ้งลักษณะคล้ายยาหม่องประกอบด้วยกรดซาลิไซลิก ร้อยละ 3 และกรดเบนโซอิกร้อยละ 6 ทาบริเวณที่เริ่มมีอาการ วันละ 3 ครั้ง สามารถแก้ไขอาการเท้าเปื่อย ลอกแดง และคัน ซึ่งยังไม่เกิดการติดเชื้อราได้ เพราะยาตำรับ Whitfield's ointment มีความมันสูง หากทา ก่อนโดนน้ำจะช่วยลดความเปียกชื้นของผิวได้ ในขณะเดียวกันก็มีฤทธิ์ต้านการติดเชื้อ และลดคันได้อย่างดี
- ในรายที่เกิดการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อนที่เป็นไม่มาก อาจใช้การชะล้างบริเวณแผลด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น น้ำเกลือ หรือน้ำด่างทับทิม แล้วทาแผลด้วยยาฆ่าเชื้อโรค เช่นโพวิโดน ไอโอดีน หรือยาทา Whitfield's ointment บางตำรับที่ผสมกำมะถัน (sulfur) ก็สามารถใช้ได้
- ในรายที่มีการอักเสบติดเชื้อแบคทีเรียอย่างรุนแรงหรือเรื้อรัง ควรพบแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัยอย่างถูกต้องและรับการรักษาโดยยารับประทานและทาแผลอย่างถูกวิธี
- ในรายที่มีการติดเชื้อรา สามารถใช้ Whitfield's ointment หรือยาทาต้านเชื้อราอื่นๆ เช่นยาทาโคลไตรมาโซล (clotrimazole) ซึ่งมีประสิทธิภาพเท่า

เทียมกัน สามารถเลือกใช้ชนิดใดชนิดหนึ่งก็ได้ แต่เนื่องจาก Whitfield's ointment มีราคาประหยัดกว่ามาก อีกทั้งเกาะติดผิวหนังได้ดี ไม่ถูกชะออกได้ง่ายเหมือนยาทาโคลไตรมาโซลซึ่งเป็นครีม อีกทั้งสามารถใช้ในวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันได้ จึงน่าจะเลือก Whitfield's ointment เป็นทางเลือกหลักสำหรับกรณีโรคน้ำกัดเท้าที่เกิดขณะมีอุทกภัย

- เมื่อเป็นเชื้อราแล้วมักหายยาก ถึงแม้จะใช้ยาทาติดต่อกัน 3-4 สัปดาห์จนรอยผิวหนังเหมือนหายเป็นปกติดี เนื่องจากเชื้อรบบางส่วนยังหลงเหลืออยู่ในผิว เมื่อเท้าอับชื้นขึ้นก็จะเกิดเชื้อราเจริญขึ้นใหม่ ไม่หายขาด ผู้ป่วยจึงควรใช้อย่างต่อเนื่อง ไม่ควรหยุดใช้ยาเองแม้ว่าจะดีขึ้น การหยุดยาเร็วเกินไปขณะที่เชื้อยังไม่หมด มีโอกาสกลับเป็นซ้ำอีกได้ง่าย โดยปกติแนะนำให้ใช้ยาทาต่อเนื่องอีกอย่างน้อย 2-4 สัปดาห์
- ในรายที่อาการรุนแรงหรือมีการติดเชื้อราที่เล็บร่วมด้วย อาจจำเป็นต้องใช้ยารับประทานซึ่งควรปรึกษาแพทย์ผิวหนังเพื่อวินิจฉัยและรับการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

อาการข้างเคียง หรือข้อควรระวังในการใช้ยาทารักษาโรคน้ำกัดเท้า

เนื่องจากยาที่ใช้รักษาโรคน้ำกัดเท้าส่วนใหญ่เป็นยาทาเฉพาะที่ อาการข้างเคียงที่พบได้บ่อยคือการระคายเคืองบริเวณที่ทายา โดยเฉพาะจากการใช้ซีดี้งรักษากลากเกลื้อนตำรับขององค์การเภสัชกรรม (Whitfield's ointment) เนื่องจากมีกรดซาลิไซลิกและกรดเบนโซอิกเป็นองค์ประกอบ ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการทำในบริเวณที่มีแผลเปิด นอกจากนี้บางตำรับที่มีกำมะถันเป็นองค์ประกอบอาจทำให้เกิดการระคายเคืองได้เช่นกัน หากใช้แล้วเกิดอาการแพ้ แสบ หรือระคายเคืองอาจหยุดใช้สักระยะ เมื่อการระคายเคืองลดลงแล้วสามารถทดลองใช้ใหม่ได้ การใช้คาลาไมน์โลชัน (calamine lotion) ซึ่งมี zinc oxide เป็นองค์ประกอบร่วมกับการทา Whitfield's ointment อาจช่วยลดการระคายเคืองได้

สำหรับยาทารักษาโรคน้ำกัดเท้าชนิดอื่น อาจก่อการระคายเคืองได้เช่นเดียวกับที่กล่าวไปข้างต้น หากเกิดการระคายเคืองอาจหยุดใช้ จนการระคายเคืองลดลงแล้วจึงทดลองกลับมาใช้ใหม่

เอกสารอ้างอิง

Clayton YM, Connor BL. Comparison of clotrimazole cream, Whitfield's ointment and Nystatin ointment for the topical treatment of ringworm infections, pityriasis versicolor, erythrasma and candidiasis. Br J Dermatol 1973; 89(3): 297-303.

- Gooskens V, Pönnighaus JM, Clayton Y, et al. Treatment of superficial mycoses in the tropics: Whitfield's ointment versus clotrimazole. *Int J Dermatol* 1994; 33(10): 738-42.
- Hay RJ. Fungal infections. *Clinics in Dermatology* 2006; 24(3): 201-12.
- Hay RJ. Treatment of superficial fungal infections. *Clin Exp Dermatol* 1986; 6: 509-13.
- Weinstein A, Berman B. Topical Treatment of Common Superficial Tinea Infections. *Am Fam Physician* 2002; 65(10): 2095-2103.
- Wright S, Robertson VJ. An institutional survey of tinea capitis in Harare, Zimbabwe and a trial of miconazole cream versus Whitfield's ointment in its treatment. *Clin Exp Dermatol* 1989; 11: 371-7.