



Athlete's Foot: เจาะลึกโรคเชื้อราที่เท้า รักษาได้ก่อนลุกลาม

Athlete's foot หรือ “โรคน้ำกัดเท้า” เป็นการติดเชื้อราที่ผิวหนังเท้า โดยเฉพาะบริเวณ ซอกนิ้วเท้า ซึ่งเกิดจากเชื้อราที่ชอบสภาพแวดล้อมอับชื้นและอบอุ่น โรคนี้สามารถเกิดได้กับทุกคน ไม่ใช่แค่คนกีฬา แม้แต่คนทำงานออฟฟิศก็เสี่ยงได้เช่นกัน



รู้จักเชื้อราตัวการ: Dermatophytes

เชื้อราในกลุ่มที่ชื่อว่า Dermatophytes เป็นสาเหตุหลักของโรคนี้ เชื้อเหล่านี้กิน เคราติน ซึ่งเป็นโปรตีนในผิวหนัง เส้นผม และเล็บ เชื้อที่พบบ่อย ได้แก่:

- Trichophyton rubrum (พบบ่อยที่สุด)
- Trichophyton interdigitale
- Epidermophyton floccosum



เชื้อเหล่านี้ชอบความชื้น เช่น เหงื่อ หรือรองเท้าที่ไม่ระบายอากาศ พอเท้าชื้น เชื้อก็เจริญเติบโตได้ดี

กลไกการเกิดโรค (เข้าใจง่าย)

- 1.เชื้อราสัมผัสกับผิวหนังบริเวณเท้าที่เปียกหรืออับ
- 2.เชื้อใช้เอนไซม์ละลายชั้นเคราตินของผิวหนัง
- 3.เกิดการอักเสบเฉพาะที่ มีอาการ คัน แดง ลอก หรือพอง
- 4.หากไม่รักษา เชื้ออาจแพร่ไปเล็บ หรือผิวหนังส่วนอื่น

อาการของ Athlete's Foot

โรคนี้มีได้หลายรูปแบบ อาการแตกต่างกันเล็กน้อย:

1. แบบซอกนิ้ว (Interdigital type) พบบ่อยที่สุด ผิวบริเวณซอกนิ้ว (โดยเฉพาะนิ้วที่ 4-5) จะเปื่อย ลอก คัน และมีกลิ่นอับ ผิวหนังอาจแตกหรือแสบเมื่อโดนน้ำ
2. แบบฝ่าเท้าแห้งหนา (Moccasin type) ฝ่าเท้าจะแห้ง หยาบ และลอกเป็นขุย มักเกิดเรื้อรัง อาจแพร่ไปเล็บเท้าได้ ไม่ค่อยคัน แต่รักษายากกว่าประเภทอื่น
3. แบบตุ่มน้ำใส (Vesicular type) มีตุ่มน้ำใส ๆ ที่ฝ่าเท้าหรือสันเท้า มักเกิดแบบเฉียบพลัน บางรายอาจมีอาการปวดหรือแสบร่วมด้วย



วินิจฉัยอย่างไร?

แม้บางคนจะสังเกตอาการได้ด้วยตนเอง แต่แพทย์อาจใช้การตรวจเพิ่มเติม เช่น:

- การขูดผิวหนังและดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ (KOH test) ใช้โพแทสเซียมไฮดรอกไซด์ละลายเนื้อเยื่อเพื่อให้เห็นเส้นใยเชื้อรา
- การเพาะเชื้อรา (Fungal culture) ใช้ระบุชนิดของเชื้ออย่างแม่นยำ โดยเฉพาะกรณีที่รักษาแล้วไม่หาย



แนวทางการรักษา

ยาทา (Topical antifungal) ใช้ในกรณีไม่รุนแรงหรือเริ่มเป็นใหม่ ๆ

- ตัวอย่างยา: clotrimazole, terbinafine, miconazole, ketoconazole
- วิธีใช้: ทาวันละ 1-2 ครั้ง ต่อเนื่องอย่างน้อย 2-4 สัปดาห์
- คำแนะนำ: ควรทาต่อไป 1 สัปดาห์หลังอาการหาย เพื่อฆ่าเชื้อให้หมด

ยากิน (Oral antifungal) ใช้ในกรณีเรื้อรัง ลุกตาม หรือไม่ตอบสนองต่อยาทา

- เช่น terbinafine, itraconazole, fluconazole
- ควรใช้ภายใต้การดูแลของแพทย์ เพราะบางชนิดมีผลต่อดับ



หายแล้ว...กลับมาเป็นอีกได้ไหม?

ได้ครับ เพราะเชื้อราเหล่านี้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทั่วไป โดยเฉพาะพื้นห้องน้ำสาธารณะ รองเท้า หรือถุงเท้าที่เปียกชื้น ดังนั้นการ ป้องกัน จึงสำคัญไม่แพ้การรักษา

เทคนิคป้องกันไม่ให้เกิดกลับมาเป็นอีก

- ล้างเท้าให้สะอาด และเช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะซอกนิ้ว
- เปลี่ยนถุงเท้าทุกวัน และเลือกผ้าที่ระบายอากาศได้
- หลีกเลี่ยงรองเท้าหุ้มปิดแน่นเป็นเวลานาน
- สวมรองเท้าแตะในห้องน้ำรวม หรือสถานที่ชื้น
- ระวังแป้งคลุมความชื้นในรองเท้าหรือถุงเท้า



ข้อควรระวังเพิ่มเติม

- หลีกเลี่ยงการแกะ เกา หรือแคะตุ่มน้ำ เพราะอาจทำให้ติดเชื้อแบคทีเรียซ้ำซ้อน
- หากมีอาการที่เล็บ หรือเป็นเรื้อรังนานเกิน 1 เดือน ควรพบแพทย์ผิวหนัง
- ระวังการแพร่เชื้อให้ผู้อื่น เช่น คนในบ้าน โดยเฉพาะผ่านผ้าเช็ดเท้าหรือรองเท้า

บทสรุป

Athlete's foot เป็นโรคเชื้อราที่พบได้ทั่วไป รักษาได้ง่ายถ้าเริ่มดูแลตั้งแต่เนิ่น ๆ ที่สำคัญคืออย่าปล่อยให้เท้าอับชื้น และหมั่นสังเกตสุขภาพเท้าของตัวเองอยู่เสมอ