

## โรคผดร้อน (Miliaria)

ดร. พญ. ชนิศา เกียรติสุระยานนท์

### โรคผดร้อนคืออะไร

โรคผดร้อนเป็นผื่นผิวหนังอักเสบชนิดหนึ่งที่มีสาเหตุมาจากการอุดตันของต่อมเหงื่อ (occlusion of eccrine sweat duct) เป็นโรคที่พบได้บ่อยโดยเฉพาะในเด็กทารกและเด็กเล็กเนื่องจากการทำงานของต่อมเหงื่อยังพัฒนาได้ไม่ดี ทำให้เกิดการอุดตันของท่อของต่อมเหงื่อได้ง่าย อย่างไรก็ตามในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ก็สามารถพบภาวะนี้ได้เช่นกัน

### อาการและอาการแสดง

ผู้ป่วยมักเกิดผื่นในบริเวณที่มีต่อมเหงื่อมาก เช่น ที่บริเวณหน้าผาก หน้าอก และหลัง โดยเฉพาะในสภาวะอากาศที่ร้อนอบอ้าว หลังออกกำลังกายที่มีเหงื่อออกมาก เป็นไข้ หรือมีการอุดตัน (occlusion) ของผิวหนัง ลักษณะผื่นที่พบจะมีลักษณะแตกต่างกันตามระดับของการอุดตันของท่อของต่อมเหงื่อ สามารถพบลักษณะผื่นแตกต่างกันตามตำแหน่งที่เกิดการอุดตันได้ดังนี้

1. ผื่นที่มีลักษณะเป็นตุ่มน้ำใสขนาดเล็ก ผิวบางแตกง่าย ลักษณะเหมือนหยดน้ำ เกิดจากการอุดตันของท่อของต่อมเหงื่อที่ส่วนบนของชั้นหนังกำพวด เรียกผื่นชนิดนี้ว่า Miliaria crystallina พบได้บ่อยโดยเฉพาะบริเวณใบหน้าและหน้าผากของเด็กทารกที่ต้องอยู่ในตู้อบหรือส่องไฟเพื่อการรักษาเป็นระยะเวลานาน
2. ผื่นที่มีลักษณะเป็นตุ่มแดง ขนาด 2-4 มิลลิเมตร หรือ Miliaria rubra (prickly heat) เป็นผดร้อนชนิดที่พบบ่อยที่สุด เกิดจากการอุดตันของท่อของต่อมเหงื่อที่ส่วนล่างของชั้นหนังกำพวด มักพบที่บริเวณต้นคอ หน้าผาก หน้าอก หลังและข้อพับ มักมีอาการคันและคันมากขึ้นเวลาเหงื่อออก

### การวินิจฉัย

สามารถวินิจฉัยได้จากลักษณะและการกระจายตัวของผื่น โดยมักพบในเด็กทารกหรือในผู้ที่มีประวัติเหงื่อออกมากหรือสัมผัสกับอากาศร้อนอบอ้าว ในรายที่มีผื่นเยอะหรือมีอาการรุนแรงอาจพิจารณาตัดชิ้นเนื้อส่งตรวจเพื่อยืนยันการวินิจฉัย

### การวินิจฉัยแยกโรค

ควรแยกโรคกับผื่นสีแดงอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายผดร้อน เช่น โรคสุกใส ภูมิแพ้ผิวหนัง สิว และตุ่มยุ้งกั๊ด เป็นต้น

### การรักษา

ผู้ป่วยที่มีฝุ่นไม่มากและอาการไม่รุนแรงส่วนใหญ่มิ่ต้องให้การรักษานี้เองจากฝุ่นสามารถหายได้เอง ควรแนะนำให้หลีกเลี่ยงอากาศร้อนอบอ้าวหรือภาวะที่จะทำให้มีเหงื่อออกมากเนื่องจากจะกระตุ้นให้เกิดการอุดตันของท่อต่อมเหงื่อ ควรใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี เช่น ผ้าฝ้าย และเมื่อเกิดผดร้อนแล้วการอาบน้ำเข้าสู่ที่มีอากาศเย็น หรือใช้ผ้าเย็นประคบก็จะช่วยลดฝุ่นได้ หากมีไข้สามารถให้ยาลดไข้ได้ ในรายที่มีฝุ่นมากหรือมีอาการคันมาก อาจให้การรักษาโดยใช้ยาทากลุ่มสเตียรอยด์ หรือปรึกษาแพทย์เฉพาะทางโรคผิวหนัง

### **การพยากรณ์โรค**

โดยปกติโรคผดร้อนสามารถหายเองได้ แต่ฝุ่นมักเป็นๆหายๆ หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงอากาศที่ร้อนอบอ้าวหรือกิจกรรมที่ทำให้เหงื่อออกมากได้