

ผิวในช่วงมีครรภ์

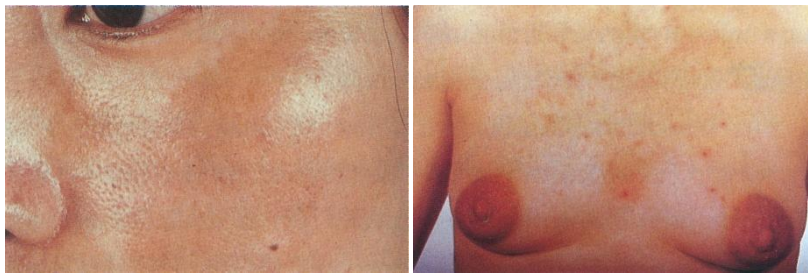
การเปลี่ยนแปลงทางผิวหนังของหญิงมีครรภ์นับเป็นปัญหาใหญ่ของผู้หญิงหลายคนเลยทีเดียว ดังนั้นการดูแลผิวหนังอย่างถูกต้องและมีพื้นฐานความรู้ด้านสุขศึกษาและโรคผิวหนังย่อมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนมีครรภ์ ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนจากรก รังไข่ และต่อมใต้สมอง

ผิวสีเข้มขึ้น

พบว่าหญิงมีครรภ์มีระดับฮอร์โมนซึ่งทำให้มีผิวสีเข้มขึ้น โดยมักพบในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ และจะพบมากถึงร้อยละ 90 เลยทีเดียว โดยเฉพาะรอบหัวนม เล็บ ท้อง รักแร้ และรอบทวารหนัก

ปัญหาฝ้า - กระ

หญิงมีครรภ์บางรายพบพวงเนื้องอก กระเนื้อเพิ่มมากขึ้น พวกนี้ไม่มีอันตราย



ภาพที่ 22 แสดงฝ้า

ภาพที่ 23 แสดงสีผิวเข้มขึ้นในหญิงมีครรภ์



ภาพที่24 แสดงท้องแตกลาย

ภาพที่25 แสดงหลอดเลือดฝอยขยายตัว

สามารถหายได้เองหลังคลอด แต่ถ้ารู้สึกรำคาญมากแพทย์อาจใช้ไฟฟ้่าจี้ หรือเลเซอร์ยิงทำลายออกไป

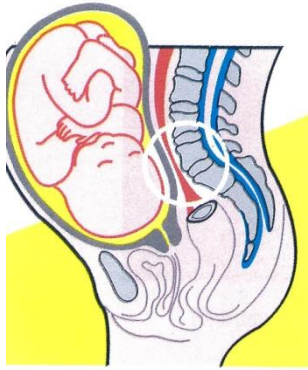
บางรายพบว่าฝ้าและกระอาจเข้มขึ้น ก็ไม่ต้องตกใจนะครับ เพราะหลังคลอดสีของฝ้าและกระจะจางลงเอง ไม่ควรใช้ยา ทั้งนี้เนื่องจากยาที่ใช้รักษาฝ้า เช่น ไฮโดรควิโนน และกรดวิตามิน เอ นั้นยังไม่แน่ใจว่าจะซึมผ่านผิวหนังไปทำอันตรายต่อลูกน้อยของคุณหรือไม่ เพราะฉะนั้นถ้าไม่แน่ใจอย่าเสี่ยงเลยนะครับ แต่การใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดก็ไม่มีข้อห้ามสามารถใช้ได้ครับ

หลอดเลือดฝอยขยายตัวลักษณะคล้ายใยแมงมุม

หญิงมีครรภ์หลายท่านอาจพบหลอดเลือดฝอยบริเวณผิวหนังขยายตัว โดยมีลักษณะเป็นจุดแดงตรงกลางและมีแขนงแยกออกไปคล้ายใยแมงมุม พบบ่อยในหญิงมีครรภ์ระหว่างเดือนที่ 2-5 หลอดเลือดฝอยเหล่านี้จะเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆจนคลอด แต่ก็ไม่ต้องกังวลใจนะครับ เพราะว่าจะหายไปภายใน 2 เดือน แต่ถ้ายังมีความกังวลอาจใช้เครื่องสำอางทาปิดทับ หรือ ไปให้หมอใช้เครื่องจี้เลเซอร์ชนิดพัลส์ไดน์ (Pulse dye) จี้ออก

หลอดเลือดโป่งพอง

ยังพบว่าหญิงมีครรภ์จะมีหลอดเลือดโป่งพองตามบริเวณต่างๆ เช่น อาจเกิดริดสีดวงทวารเพิ่มมากขึ้น พบเส้นเลือดขอดที่ขา ซึ่งพวกนี้เกิดจากการที่มดลูกมีขนาดโตขึ้น ทำให้ความดันช่องท้องเพิ่มขึ้น เลือดไหลเวียนไม่สะดวก หลอดเลือดจึงเกิดการโป่งพอง ซึ่งสามารถแก้ไขโดยอาจต้องพันขาด้วยผ้ายืด เพื่อลดอาการปวดขา และควรพักผ่อนมากๆ



หลอดเลือดเปราะ

ในหญิงมีครรภ์บางรายจะพบหลอดเลือดเปราะ ทำให้เกิดเลือดออกตามผิวหนังได้บ่อย ทำให้เห็นเป็นรอยจ้ำ บริเวณแก้มจะหนาตัวขึ้นและมีสีแดง ดังนั้นจึงควรดูแลรักษาสุขภาพฟันและช่องปากอย่างสม่ำเสมอ แต่อาการเหล่านี้จะหายได้เองหลังคลอด

ร้อนๆหนาวๆ

หญิงมีครรภ์บางรายอาจมีอาการร้อนๆหนาวๆ หน้าซีดสลับกับหน้าแดง ซึ่งพวกนี้ไม่ต้องรักษาเช่นกัน เพราะว่าจะดีขึ้นหลังคลอด บางรายอาจมีอาการบวมแดงรอบเปลือกตา และแขนขา ซึ่งทั้งหมดเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนซึ่งสูงขึ้นระหว่างการตั้งครรภ์

ท้องลาย

ท้องลายเป็นอีกหนึ่งปัญหาที่พบบ่อยมาก มักมีประวัติในครอบครัว พบบ่อยในช่วงหลังของการตั้งครรภ์ เชื่อว่าเกิดจากการที่ผิวหนังมีการยืดออกอย่างมาก ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงในระดับฮอร์โมน ทำให้เส้นใยคอลลาเจน และอีลาสติกถูกทำลาย ซึ่งหลังคลอดอาการจะดีขึ้น

บางรายแพทย์อาจจะทำการรักษาโดยใช้กรดวิตามิน เอ แต่อย่าลืมนะครับว่ายาตัวนี้ไม่ควรใช้ระหว่างตั้งครรภ์ คงจะต้องรอหลังคลอดแล้วค่อยรักษา

สำหรับยาที่ใช้รักษาท้องลายได้มีการทำวิจัยใหม่ๆพบว่าสารบางตัว เช่น เอเอชเอ (AHA), cromo peel ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์จากประเทศทางแถบอเมริกาใต้ อาจนำมาใช้รักษาท้องลายได้ผลดี แต่คงต้องรอดูกันต่อไป เพราะปัจจุบันยังไม่พบว่ามีครีมหรือตัวยาใดๆสามารถช่วยป้องกันและรักษาท้องลายอย่างได้ผล ขณะเดียวกันกรดวิตามิน เอ ถ้าจะใช้ก็ต้องอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของแพทย์ผิวหนังนะครับ



ภาพ แสดงผื่น PUPPP



ภาพแสดงผื่น herpes gestationis

แต่ในปัจจุบันมีเทคโนโลยีที่ช่วยรักษาท้องลายที่พบว่าได้ผลดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่รอยโรคยังใหม่ คือเห็นเป็นเส้นสีแดงปนชมพู ไม่มีรอยนูน ได้แก่ วิธีการกรอผิวด้วยเกร็ดอัลูมิเนียม (microdermabrasion) ,การใช้เลเซอร์ในกลุ่ม พัลส์ไดน์ (pulse dye) พบว่าได้ผลดีกับรอยโรคชนิดนี้ แต่กรณีที่ปล่อยทิ้งไว้ไม่ได้รับการรอยโรคก็จะกลายเป็นสีขาวและมีรอยนูนระยะนี้ จะรักษายากกว่า ได้แก่ การใช้แสง IPL, การใช้เลเซอร์ Q-switch Nd:YAG ,Excimer laser ,Diode และ Fraxel เป็นต้น

คัน...คัน

อาการคันก็เป็นอีกปัญหาหนึ่งในหญิงมีครรภ์ ซึ่งสาเหตุของการคันมีมากมาย

คือนอกเหนือจากอาการคันที่พบได้ในบุคคลธรรมดาทั่วไป เช่น การติดเชื้อรา ติดเชื้อแบคทีเรีย ยุงกัด การแพ้สารเคมี แพ้เหงื่อ การแพ้เสื้อผ้า เหมือนคนปกติแล้ว ยังมีลักษณะพิเศษของโรคผิวหนังที่พบในช่วงตั้งครรภ์ ได้แก่

1. Pruritic urticarial papules and plaques of pregnancy(PUPPP) พบมากในช่วงไตรมาสที่ 3 ของการตั้งครรภ์ เฉลี่ยอายุครรภ์ 35 สัปดาห์ สาเหตุไม่ทราบแน่ชัด คาดว่าเกิดจากผนังท้องขยายมากทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อเนื้อเยื่อได้ ผิวหนัง และ คอลลาเจน กระตุ้นให้เกิดกระบวนการอักเสบ อาการผื่นมีหลายลักษณะเช่นผื่นนูนแดงคล้ายลมพิษ หรือ เป็นตุ่มน้ำขนาดประมาณ 1-2 มม. พบมากบริเวณหน้าท้อง โดยเฉพาะที่เป็นรอยแตกลาย โดยเว้นรอบสะดือ แล้วจึงกระจายไปที่ต้นขา ก้น หน้าอก และแขน โดยทั่วไปมีอาการคันมาก ผื่นชนิดนี้ขึ้นนานประมาณ 6 สัปดาห์และหายได้เองหลังคลอด ภายใน 1-2 สัปดาห์ ไม่มีอันตรายต่อมารดาและทารกในครรภ์แต่อย่างใด การรักษาเป็นการบรรเทาอาการคันเช่น ยาทาเวลา ไมด์ ,ยาทากลุ่มสเตียรอยด์ และยาแก้แพ้ ก็เพียงพอ

2. Herpes gestationis ผื่นชนิดนี้พบได้ในช่วงไตรมาสที่ 2 และ 3 ของการตั้งครรภ์ ไม่สัมพันธ์กับการติดเชื้อเริ่มหรือสูงวัย ลักษณะสำคัญคือเป็นผื่นแดงเจ็บคันคล้ายลมพิษบริเวณลำตัว หลังจากนั้นจะกลายเป็นตุ่มน้ำใส หากมีการแตกของผื่นอาจกลายเป็นตุ่มน้ำขนาดใหญ่ได้ และมีอาการคันมาก การรักษาคือใช้ยาทาสเตียรอยด์ ผื่นชนิดนี้พบว่ามี ความสัมพันธ์กับภาวะทารกแรกเกิดมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ และภาวะการคลอดก่อนกำหนด



ภาพแสดง pustular psoriasis of pregnancy

3. Pustular psoriasis of pregnancy พบในช่วงไตรมาสที่3ของการตั้งครรภ์ ลักษณะเป็นผื่นแดงร่วมกับตุ่มหนอง กระจายทั่วลำตัว ผื่นมีอาการคันหรือเจ็บ มารดาอาจมีอาการไข้ หนาวสั่น คลื่นไส้ ปวดข้อร่วมด้วย ผื่นมักหายได้เองหลังคลอด แต่อย่างไรก็ตามอาจพบภาวะแทรกซ้อนที่อันตรายได้เช่น ภาวะแคลเซียมในเลือดต่ำ (hypocalcemia) ,การติดเชื้อแบคทีเรียในกระแสโลหิต (bacterial sepsis) , ภาวะรกเสื่อม (placental insufficiency) และทารกตายในครรภ์(still birth) การรักษาคือใช้ยาสตีรอยด์ขนาดสูงตลอดการตั้งครรภ์ ,ยาไซโคลสปอริน(cyclosporine) ,การรักษาด้วยแสงอัลตราไวโอเล็ตชนิดบี อย่างไรก็ตามภาวะนี้มีอันตรายทั้งมารดาและทารก ต้องได้รับการดูแลจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญอย่างใกล้ชิด

4. Atopic eruption of pregnancy สัมพันธ์กับผู้ที่มามีประวัติภูมิแพ้มาก่อน พบในช่วงไตรมาสที่2-3ของการตั้งครรภ์ ผื่นพบได้ 2 แบบคือชนิด eczematous เป็นผื่นแดง คัน บริเวณใบหน้า ลำคอ หน้าอก และข้อพับแขนขา อีกชนิดหนึ่งคือชนิด papular eruption ซึ่งเป็นตุ่มแดง คัน กระจายทั่ว เป็นบริเวณด้านนอกของแขนขา การรักษาใช้ยาทาในกลุ่มสตีรอยด์ ,ยาแก้แพ้บรรเทาอาการคัน โรคนี้ไม่มีผลกับทั้งมารดาและทารกในครรภ์แต่อย่างใด

นอกจากนี้ยังพบว่าอิทธิพลของฮอร์โมนจะมีผลต่อการทำงานของตับ โดยทำให้เกิดการขับถ่ายกรดน้ำดีมากผิดปกติ ทำให้เกิดอาการคัน เป็นต้น ซึ่งอาการคันในระหว่างตั้งครรภ์ก็ควรจะต้องหาสาเหตุดูก่อน เพื่อจะได้รับการรักษาที่ถูกต้อง ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยทั้งคุณแม่และลูก



ภาพแสดงรอยแตกภายในหญิงมีครรภ์



เล็บยาวเร็ว

ในหญิงมีครรภ์พบว่าเล็บจะยาวเร็วกว่าปกติ (ปกติเล็บมือจะงอกวันละ 0.1 มม. และเล็บเท้าจะงอกช้ากว่าเล็บมือ 2-3 เท่า ดังนั้น เล็บมือต้องใช้เวลา 6 เดือนจึงจะงอกเต็มแต่เล็บเท้าใช้เวลา 1 ปีครึ่งจึงงอกทั้งหมด) แต่เล็บจะเปราะและหักง่าย นอกจากนี้ยังอาจพบความผิดปกติต่างๆ เช่น พบรอยแนวขวางบนเล็บ ซึ่งเชื่อว่าทั้งหมดเป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติในหญิงมีครรภ์

ผมร่วงหลังคลอด

พบว่าหญิงมีครรภ์หลังคลอด 1-3เดือน อาจเกิดผมร่วง เนื่องจากทางการแพทย์ถือว่าการคลอดเป็นความเครียดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่ต้องตกใจนะครับ เส้นผมจะขึ้นมาใหม่ภายใน 6 เดือน พวกนี้เกิดจากการที่เส้นผมมาหยุดเจริญเติบโตพร้อมกันในช่วงระหว่างคลอด ส่งผลให้ 3 เดือนต่อมาผมหลุดร่วงพร้อมกัน ดังนั้นจึงไม่ต้องวิตกกังวล เพราะที่ไม่จำเป็นต้องรักษา

นอกจากผมร่วงแล้ว พบว่าบางรายอาจมีผมดกขึ้น คืออาจพบขนเพิ่มขึ้นตามใบหน้า คาง แก้ม แขน ขา อวัยวะ
สืบพันธุ์ และท้อง เชื่อว่าระดับฮอร์โมนที่มีการเปลี่ยนแปลงทำให้ขนดกขึ้นได้ ซึ่งพวกนี้ก็เช่นเดียวกัน อาการเหล่านี้จะ
หายไปภายใน 6 เดือนหลังคลอด

ทั้งหมดที่กล่าวมาเป็นการเปลี่ยนแปลงระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นปกติตามธรรมชาติ ไม่มีอันตรายแต่อย่างใด และ
ส่วนใหญ่หลังคลอดอาการจะดีขึ้น สำหรับการดูแลผิวพรรณทั่วไปในหญิงมีครรภ์ควรจะปฏิบัติเหมือนคนปกติทั่วไป เช่น
การดูแลรักษาความสะอาดร่างกายวันละ 1-2 ครั้ง ใช้สบู่อ่อน ทาครีมบำรุงผิวในรายที่มีปัญหาผิวแห้ง บางรายที่มีเหงื่อออก
มากหรือมีกลิ่นตัวก็อาจโกนขนรักแร้ ลดการรับประทานเครื่องเทศ หอม กระเทียม หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม
สารคาเฟอีน เพราะสิ่งเหล่านี้จะกระตุ้นให้เหงื่อหลังออกมาออกมาก บางรายอาจต้องใช้ยาลดเหงื่อและยาดับกลิ่นตัวช่วย
สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวควรได้รับการตรวจดูแลรักษาอย่างใกล้ชิดจากแพทย์ ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้คงจะทำให้คุณแม่คน
ใหม่มีผิวงามตลอดและหลังการตั้งครรภ์นะคะ