



รักษาโรคน้ำกัดเท้า ด้วยสมุนไพรใกล้ตัว

พท.ป.ภัคกร บุรณสันติกุล

แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช

วิวัฏฐะคลินิก สม.พรินซ์สุวรรณภูมิ

bhakkhaphorn@gmail.com

โรคน้ำกัดเท้า (Athlete's Foot) หรือที่เรารู้จักกันดีในชื่อ **โรคฮ่องกงฟุต (Hong Kong Foot)** คือ โรคติดต่อทางผิวหนัง อันเกิดจากเชื้อรา สามารถพบได้ทุกเพศ ทุกวัย พบมากในเพศชาย สาเหตุที่เรียกโรคนี้ว่า “โรคฮ่องกงฟุต” เกิดขึ้นภายหลังการ ล้มสลายของราขงศ์ซึ่งจากสงครามผืนครั้งแรก ด้วยสภาพอากาศ ที่ร้อนชื้นของฮ่องกง ประกอบกับการต้องสวมใส่รองเท้าบู๊ทที่หนา และไม่ระบายอากาศ ทำให้พลทหารชาวอังกฤษที่มาประจำการ ในพื้นที่ต้องประสบกับโรคติดต่อทางเท้าจำนวนมากหลายราย โดยพบ อาการตุ่มสีแดงเล็ก ๆ บริเวณฝ่าเท้า บ้างก็เกิดอาการบวมแดง คัน เหนียว พบกลิ่นไม่พึงประสงค์บริเวณง่ามนิ้วเท้า และฝ่าเท้า ซึ่งเป็นภาวะทางการแพทย์ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนในยุโรป แพทย์ชาว ยุโรปจึงเชื่อว่า เกิดการแพร่ระบาดของโรคดังกล่าวที่ฮ่องกง จึงได้ ระบุชื่อโรคทางการแพทย์ในขณะนั้นเป็น “โรคฮ่องกงฟุต” ตามพื้นที่ การระบาดของโรค

สำหรับในประเทศไทย **โรคน้ำกัดเท้า** จัดเป็นโรคติดต่อ ทางผิวหนังที่พบได้บ่อยในสถานการณ์น้ำท่วม โดยเชื้อราสายพันธุ์ **Dermatophytes** ซึ่งสามารถเจริญเติบโตได้ดีในพื้นที่เปียกชื้น เป็น สาเหตุหลักของการเกิดโรคนี้ เมื่อเราสวมใส่รองเท้าเดินลุยบริเวณ น้ำท่วมซึ่งเป็นเวลานานกว่า 1 ชั่วโมง หรือรองเท้าเปียกผ่นอับชื้น เป็นเวลานาน แล้วไม่ได้นำไปซักล้าง ตากแห้ง เพื่อฆ่าเชื้อโรค เมื่อ

นำรองเท้ากลับมาสวมใส่อีกครั้งจะเกิดการสะสมของเชื้อราชนิดนี้ บริเวณฝ่าเท้า และทำให้เกิดโรคน้ำกัดเท้า ตามมานั่นเอง

เราจะทราบได้อย่างไรว่าเราเป็น **โรคน้ำกัดเท้า** แล้วหรือ ยัง?

โรคน้ำกัดเท้า จะแบ่งออกเป็น 3 ระยะ เริ่มจาก **ระยะที่ 1** ผิวหนังบริเวณเท้าเริ่มเปื่อย รอบฝ่าเท้าพอง บวมแดง มีอาการ คัน และแสบ เมื่อสวมใส่รองเท้า (มีการเสียดสีระหว่างฝ่าเท้ากับ รองเท้า) **ระยะที่ 2** เป็นระยะที่พบการอักเสบ **ติดเชื้อแบคทีเรีย** เป็นระยะที่เกิดผื่น บวมแดงมาก เกิดหนอง และมีอาการปวด บริเวณฝ่าเท้า ในระยะนี้อาการจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เกิดภายหลัง จากที่เท้าแช่น้ำ หรือสวมใส่รองเท้าที่เปียกชื้น เป็นเวลานาน โดย จะพบรอยแผลเปื่อยเป็นขุยสีขาว หรือเกิดคราบเป็นวงสีขาว เป็นช่องทางให้เชื้อโรคเข้าสู่แผลที่เท้าได้ง่าย กรณีที่ติดเชื้อรุนแรง จะพบการบวม และปวดฝ่าเท้ามาก ซึ่งเป็นอันตรายต่อผู้ที่ เป็น โรคเบาหวาน และมีภาวะภูมิคุ้มกันร่างกายต่ำ **ระยะที่ 3** จะเป็น **ระยะที่ติดเชื้อรา** มักเกิดในผู้ที่แช่น้ำอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน พบผิวหนังบริเวณเท้าบวมแดงมากขึ้น ผิวรอบเท้าเปื่อย และ เป็นขุย เท้ามีความคันสูง มีกลิ่นเหม็น ในผู้ป่วยบางรายอาจพบ เชื้อราบริเวณผิวหนัง และเล็บเท้าที่เปื่อยขาว ซึ่งจะต้องได้รับการ รักษาด้วยยาต้านเชื้อรา และยาปฏิชีวนะอย่างเร่งด่วน

การรักษา และบรรเทาอาการ โรคน้ำกัดเท้าด้วยสมุนไพรใกล้ตัว

➢ ตามแนวทางของศาสตร์การแพทย์แผนไทย จะนิยมใช้สมุนไพรสดที่มีสรรพคุณช่วยสมานแผล (ทั้งแผลสด และแผลเปื่อย) เป็นยาฆ่าเชื้อ รักษาบาดแผล สำหรับรักษาอาการ โรคน้ำกัดเท้า โดยมีสมุนไพรดังนี้ เช่น **เปลือกมังคุด, เปลือกมะขามป้อม, ใบฝรั่ง, แก่นสีเสียด, หมากดิบ (ผล)** นำมาต้มเคี่ยวเป็นเวลา 30 นาที จะได้ ยาต้มรสฝาด ตั้งพักทิ้งไว้รอจนน้ำสมุนไพรเริ่มอุ่น จากนั้นแช่เท้าลงในน้ำสมุนไพรประมาณ 10-15 นาที แล้วจึงเช็ดเท้าให้แห้ง โดยไม่ต้องล้างยาออก จะช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่สะสมอยู่บริเวณฝ่าเท้า **สารสำคัญ Tannin (แทนนิน)** ในสมุนไพรสดจะมีส่วนช่วยรักษาเชื้อราที่ผิวหนัง และเล็บ ลดกลิ่นไม่พึงประสงค์ที่เท้า ช่วยตกตะกอนโปรตีน ทำให้ผิวหนังกระชับ ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคเข้าสู่ผิวหนังได้ง่าย



➢ ภูมิปัญญาชาวบ้านในสมัยก่อนที่มีการทำนาข้าวเป็นอาชีพหลัก ชาวนาจะต้องดำนาเป็นเวลานาน เมื่อทำงานเสร็จจะต้องล้างเท้าให้สะอาดก่อน จากนั้นแช่เท้าด้วยน้ำผสม **เปลือกมะขามป้อม** หรือ **เปลือกกระโดน** ซึ่งมีสรรพคุณช่วยฆ่าเชื้อโรคบริเวณเท้า และทำให้เท้าไม่เปื่อยง่าย เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วจึงค่อยขึ้นเรือนที่พักอาศัย

➢ จากข้อมูลของ กรมการแพทย์แผนไทยฯ ได้แนะนำวิธีทำ **ทิงเจอร์เหง้าข่า** ช่วยรักษาโรคน้ำกัดเท้า สามารถทำได้ง่าย ๆ ด้วยวิธีดังนี้

• สูตรทิงเจอร์เหง้าข่า

สิ่งที่ต้องเตรียม 1. เหง้าข่าแก่ (สด) ขนาดประมาณ 1 แ่ง

2. โหลแก้ว (สะอาด) 1 โหล 3. เอธิลแอลกอฮอล์ ขนาด 250 มล.

4. ขวดสเปรย์สำหรับพ่นยา 1 ขวด

วิธีทำ

1. นำ เหง้าข่า มาบุบให้พอแหลก หรือนำไปตำหยาบ ๆ จนมีน้ำซึมรอบเหง้าข่า

2. ใส่ เหง้าข่า ลงใน ขวดโหลแก้วสะอาด

3. ริน เอธิลแอลกอฮอล์ ลงในโหลแก้ว จนพอท่วมเหง้าข่า

4. ปิดฝาโหลแก้วให้สนิท ตั้งหมักทิ้งไว้ ประมาณ 1 สัปดาห์

โดยให้คนสมุนไพรทุกวัน เวลาเช้า-เย็น

5. เมื่อครบกำหนด กรองเอาแต่น้ำ แล้วบรรจุในขวดสเปรย์สำหรับพ่นยาสมุนไพร

6. นำสเปรย์ **ทิงเจอร์เหง้าข่า** พ่นทาบริเวณที่มีอาการโรคน้ำกัดเท้า ทุกวัน เมื่ออาการดีขึ้นแล้วให้พ่นต่อเนื่องจนครบ 2 สัปดาห์ เพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และรักษาอาการโรคน้ำกัดเท้าให้หายสนิท

ข้อห้าม

- ห้ามทาบริเวณขอบตา และเนื้อเยื่ออ่อน

- ห้ามทาบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผล หรือมีแผลเปิด

โรคน้ำกัดเท้า ในระยะแรกจะสามารถหายได้เองภายใน 2-4 สัปดาห์ หากมีการรักษาสุขอนามัยบริเวณเท้าเป็นอย่างดี และเพื่อไม่ให้กลับเป็นโรคซ้ำอีกรอบ ควรหลีกเลี่ยงการแช่น้ำเป็นเวลานาน หรือหากมีความจำเป็นต้องเดินลุยน้ำ เมื่ออยู่ในพื้นที่แห้งแล้ว ควรทำความสะอาดเท้า และงามนิ้วเท้าด้วยสบู่ และเช็ดให้แห้งโดยทันที เพื่อลดการสะสมของเชื้อโรค ป้องกันการติดเชื้อซ้ำ และทำความสะอาดรองเท้าที่อับชื้นก่อนจะนำมาสวมใส่อีกครั้ง นอกจากนี้ ยังควรหลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น เช่น ถุงเท้า, รองเท้า และผ้าเช็ดตัว เป็นต้น เนื่องจากโรคน้ำกัดเท้าเป็นโรคติดต่อ สามารถแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่น และผิวหนังบริเวณอื่นได้ค่ะ

อย่างไรก็ตาม หากปฏิบัติตามแนวทางที่ได้แนะนำ แล้วอาการยังไม่ดีขึ้น ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินอาการ และรับยาปฏิชีวนะในการรักษาโรคน้ำกัดเท้า เพื่อลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงต่าง ๆ ที่อาจจะตามมาได้ค่ะ

ช่วงนี้ฝนตกน้ำท่วมบ่อย ขอให้คุณผู้อ่านทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรง ปลอดภัยจาก “โรคน้ำกัดเท้า” กันนะคะ 😊 แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ **#หมอบุ๊ สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเรา**

