โรคผิวหนังจากการทำงาน

โรคผิวหนังเป็นปัญหาสำคัญ และเป็นโรคที่พบมากเป็นอันดับสี่ของประเทศ เนื่องจากปัจจุบันมีการใช้วัสดุและสารเคมีที่ทำให้เกิดโรคผิวหนังอย่างแพร่หลาย หากมีการดูแลการใช้ไม่เหมาะสมจะทำให้ผู้ที่สัมผัสเกิดอาการระคายเคืองและภูมิแพ้ที่ผิวหนัง อาการลักษณะนี้มักเป็นๆ หายๆ ทำให้เกิดปัญหาด้านร่างกายและจิตใจของผู้ที่เป็นโรค การรักษาโรคผิวหนังนั้นมักจะทำได้โดยการบรรเทาอาการและที่สำคัญคือ ต้องกำจัดสาเหตุ และสภาพที่อาจทำให้เกิดอาการของโรคผิวหนัง

สาเหตุการเกิดโรคผิวหนังจากการทำงาน

การเกิดโรคผิวหนังจากการทำงาน มีสาเหตุหลัก ดังนี้

1. สาเหตุจากสารเคมี
2. สาเหตุจากการสัมผัส การเสียดสีและการกระแทก
3. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ
4. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ

1. สาเหตุจากสารเคมี

ในอุตสาหกรรมมีการนำสารเคมีมาใช้ประโยชน์ในการผลิตสินค้าต่างๆ จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข และสวัสดิการประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ประมาณว่ามีการใช้สารเคมีมากกว่า 100,000 ชนิดในอุตสาหกรรมและในจำนวนนี้มีสารเคมีมากกว่า 16,500 ชนิดที่เป็นพิษและสามารถก่อให้เกิดอาการทางผิวหนัง รวมทั้งระบบต่างๆ ของร่างกายด้วย เช่น ระบบประสาท ระบบโลหิตและระบบภูมิแพ้

โรคผิวหนังจากสารเคมีทำให้เกิดภูมิแพ้ที่รู้จักกันมานานในประเทศอุตสาหกรรม เช่น คนงานในโรงงานที่เกี่ยวข้องกับโลหะ เครื่องหนัง ยาง สีย้อมผ้า กาวพลาสติก เส้นใยแก้ว สีพ่น รวมทั้งน้ำมันเบนซินและน้ำมันเครื่อง การที่ผิวหนังสัมผัสกับน้ำมันโดยตรงและไม่มีเครื่องป้องกัน จะทำให้ขุมขนอักเสบหรือเกิดผื่นคล้ายสิวบริเวณหน้า แขน ขาและบริเวณอื่นๆ ที่สัมผัสได้ เช่น การใช้น้ำมันเบนซินล้างมือ สารตะกั่วที่ผสมอยู่ในน้ำมันเบนซินอาจซึมเข้าผิวหนัง เกิดเป็นรอยคล้ำและทำให้เกิดโรคแพ้พิษตะกั่วอินทรีย์ได้ นอกจากนี้ยังเคยพบว่า คนที่ต้องทำงานสัมผัสกับอุปกรณ์ที่ทำจากโลหะชุบนิคเกิลเป็นประจำบางคนจะเกิดโรคผิวหนังผื่นแพ้ได้ ดังนั้นผู้ที่เป็นภูมิแพ้ จะทำให้ผิวหนังแพ้ง่ายเกิดเป็นน้ำเหลืองบริเวณที่สวมใส่เครื่องประดับของเทียมทำด้วยโลหะชุบนิคเกิล เช่น ตุ้มหู สร้อยคอ หัวเข็มขัด เป็นต้น

งานอุตสาหกรรมในครัวเรือนอาจมีการแพ้กาวพลาสติกในการทำดอกไม้พลาสติก ทำเครื่องหนัง แม้แต่งานดอกไม้สดก็อาจแพ้ยางของดอกไม้ได้ เช่น ดอกรัก และดอกมะลิ เป็นต้น

สำหรับงานด้านเกษตรกรรม การใช้ปุ๋ย สารกำจัดแมลงหรือสารกำจัดศัตรูพืชล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการระคายเคืองและผื่นคันที่ผิวหนังได้หากสัมผัสถูกผิวหนังโดยตรงโดยไม่มีเครื่องป้องกัน

2. สาเหตุจากการสัมผัส การเสียดสีและการกระแทก

การเสียดสีหรือจับต้องกับสารที่ก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนังเป็นประจำ เช่น เส้นใยแก้วและเส้นใยสังเคราะห์ที่ใช้ทำฉนวนต่างๆ เมื่อสัมผัสกับผิวหนังจะทำให้เกิดอาการคัน เมื่อเกาอาจทำให้ผิวหนังเกิดบาดแผลหรือรอยถลอก มีโอกาสติดเชื้อโรคอื่นๆ ได้ง่ายขึ้น

3. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

การได้รับความร้อน ความเย็น แสงอาทิตย์ รังสีเอกซ์-เรย์ และรังสีแตกตัวอื่นๆ ที่มากเกินไปสามารถทำให้เกิดอันตรายที่ผิวหนังได้ เช่น ทำให้ผิวหนังไหม้ อักเสบ แสบ ลอก และอาจเกิดมะเร็งที่ผิวหนังได้

4. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ

สารชีวภาพจำพวก แบคทีเรีย รา และปรสิต เช่น เห็บและไร ซึ่งจะทำลายผิวหนังทำให้เกิดอาการคัน โรคผิวหนังที่เกิดจากเชื้อรา และที่พบบ่อยในคนไทย คือ โรคกลากเกลื้อน โดยสาเหตุจากการทำความสะอาดร่างกายไม่เพียงพอ บริเวณที่พบบ่อยมักจะเป็นบริเวณที่มีความอับชื้น เช่น ขาหนีบ เล็บ ศีรษะ ง่ามมือและง่ามเท้า นอกจากนี้ คนที่มีอาชีพที่มือต้องเปียกชื้นตลอดเวลา เช่น ขายอาหาร ขายผัก น้ำจะโดนเล็บทำให้เล็บเปื่อย เกิดอาการอักเสบบวมแดง อาจมีหนองและติดเชื้อราชนิดยีสต์ได้

พืชมีพิษ จัดเป็นสารชีวภาพชนิดหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคผิวหนัง เช่น เถาวัลย์มีพิษและไม้โอ๊คมีพิษ พืชบางชนิดเมื่อสัมผัสจะทำให้เกิดผื่นแดง อักเสบ และเกิดภูมิแพ้ที่ผิวหนังได้

การป้องกันโรคผิวหนังจากการทำงาน วิธีการป้องกันโรคผิวหนังจากการทำงาน มีดังนี้

1. การใช้สารเคมีที่ปลอดภัยที่สุด

2. การหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสิ่งที่ก่อให้เกิดโรคผิวหนัง

3. การใช้อุปกรณ์ป้องกันผิวหนัง

4. การทำความสะอาดผิวหนังอย่างเหมาะสม

5. การดูแลเอาใจใส่ผิวหนัง

1. การใช้สารเคมีที่ปลอดภัยที่สุด

โดยการเลือกชนิดของสารเคมี ที่มีคุณสมบัติใช้ในงานได้ตามต้องการ แต่ต้องเป็นสารเคมีที่มีโอกาสก่อให้เกิดโรคผิวหนัง ตลอดจนปัญหาสุขภาพอื่นๆ น้อยที่สุด

2. การหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสิ่งที่ก่อให้เกิดโรคผิวหนัง

โรคผิวหนังจากการทำงาน เป็นการอักเสบชนิดหนึ่ง สาเหตุมาจากสิ่งที่ทำให้เกิดการระคายเคือง หรือแพ้วัตถุที่มาสัมผัสผิวหนัง ผิวหนังที่เกิดปฏิกิริยาต่อสิ่งที่ทำให้เกิดการระคายเคืองหรืออาการภูมิแพ้ อาการที่เกิดขึ้นมักจะคล้ายๆ กัน เริ่มแรกจะมีอาการแดงและบวมต่อมาจะเป็นตุ่มพอง มีหนอง ตกสะเก็ด และหนาด้าน การระคายเคืองที่ดวงตาหรืออาการบวมแดงรอบดวงตา เป็นสัญญาณเตือนเบื้องต้นว่าเริ่มมีการระคายเคืองหรืออาการภูมิแพ้สารที่อยู่ในรูปฝุ่นหรือไร

สารที่ทำให้เกิดการระคายเคือง จะทำลายผิวหนังที่มีโอกาสสัมผัสสารซ้ำๆ หรือบ่อยๆ เป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้อาจเป็นสารที่มีฤทธิ์กัดกร่อนอย่างรุนแรง เช่น กรดหรือด่าง ซึ่งสามารถทำลายผิวหนังหลังจากถูกสารในระยะเวลาเล็กน้อย หรืออาจเป็นสารที่ก่อให้เกิดอันตรายอย่างช้าๆ เช่น สารตัวทำละลาย น้ำมันเชื้อเพลิง และน้ำมันอื่นๆ จะทำอันตรายผิวหนังหากสัมผัสติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน

สิ่งสกปรกและฝุ่น หากรวมตัวกับน้ำมันและจาระบีแล้วจะเป็นสารที่ก่อให้เกิดอาการระคายเคืองแบบเรื้อรังได้ สำหรับบางคนที่เคยมีประวัติเป็นโรคผิวหนัง ผื่นแพ้ ไข้ละอองฟาง หอบหืด หรือคนที่มีผิวแห้งจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคผิวหนังจากการทำงานได้ง่ายกว่าคนปกติทั่วไป

สารที่ทำให้เกิดอาการโรคผิวหนังภูมิแพ้ มักพบในผู้ที่สมัยเด็กเคยเป็นโรคผิวหนัง ไข้ละอองฟาง หอบหืด หรือเคยมีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้ โดยเคยมีโอกาสสัมผัสกับสารและผิวหนังแสดงอาการภูมิแพ้มาแล้ว หากมีโอกาสสัมผัสอีก ร่างกายจะแสดงอาการภูมิแพ้อีก วิธีการแก้ไข คือ ต้องหยุดสัมผัสสารนั้น จนกว่าอาการจะหายสารที่ทำให้เกิดอาการภูมิแพ้ต่อผิวหนังที่รู้จักกันดีคือ นิคเกิล ยาง เรซิน และพลาสติกบางชนิดเป็นต้น

ขั้นแรกในการป้องกันโรคผิวหนังที่ได้ผลเป็นรูปธรรม คือ การให้ผิวหนังหยุดสัมผัสสิ่งที่ทำให้เกิดอาการระคายเคืองหรือภูมิแพ้ โดยเลือกใช้สารที่อันตรายน้อยกว่าแทนการออกแบบหรือปรับปรุงวิธีการทำงานให้มีโอกาสสัมผัสกับสารต่างๆ ให้น้อยที่สุด การแก้ไขเครื่องจักรหรือการเลือกใช้เครื่องมือที่สามารถทำงาน

โดยส่วนของร่างกายไม่เปียกชื้นหรือเปรอะเปื้อนสาร หมั่นทำความสะอาดพื้นและบริเวณที่ทำงานเป็นประจำ สามารถช่วยลดปัญหาโรคผิวหนังจากการทำงานได้

<u>การเลือกใช้ครีมทาผิวหนัง</u>

1. ครีมทาป้องกัน (Barrier Cream) ใช้ป้องกันสารระคายเคือง และช่วยให้ทำความสะอาดมือง่ายขึ้น แต่ใช้ป้องกันสารเคมีที่ทำให้เกิดโรคผิวหนังภูมิแพ้ไม่ได้ เนื่องจากมีความเหนียวเหนอะหนะ คนงานไม่ชอบใช้

2. ครีมให้ความชุ่มชื้น (Moisturisers) ใช้ทาผิวช่วยลดความแห้งตึงของผิวหนังช่วยป้องกันผิวหนังได้ บ้างกรณีคนงานไม่ชอบใช้ครีมทาป้องกันผิวหนัง (Barrier Cream) อย่างไรก็ตาม ครีมให้ความชุ่มชื้นนี้ก็ช่วยให้การทำความสะอาดมือง่ายขึ้นด้วย

3. การใช้อุปกรณ์ป้องกันผิวหนัง

เมื่อมีการใช้สารตัวทำละลาย น้ำมัน ฝุ่น สิ่งสกปรก สารซักฟอก หรือสารเคมีต่างๆ ซึ่งมีโอกาสถูกผิวหนังควรจะป้องกันโดยใช้ถุงมือ ผ้ากันเปื้อนหรือชุดทำงานต่างๆ การเลือกใช้ชนิดของอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับงานเป็นสิ่งสำคัญ เช่น เมื่อทำงานเกี่ยวข้องกับสารเคมีประเภทกรดและสารตัวทำละลายให้เลือกใช้ถุงมือที่ทำจากวัสดุพีวีซี ยางธรรมชาติหรือยางสังเคราะห์ หรือพีวีเอ ทั้งนี้การเลือกใช้ควรพิจารณาถึงคุณสมบัติในการซึมผ่านของสารที่แตกต่างกัน ส่วนวัสดุจำพวก ฝ้าย หนังสัตว์ ขนสัตว์ ผ้าใบ หรือใยสังเคราะห์มีคุณสมบัติป้องกันการเสียดสีหรือความร้อนได้ในระดับที่ต่างกัน หลังจากการเลือกอุปกรณ์ป้องกันสารเคมีที่ถูกต้องแล้ว สิ่งสำคัญที่สุด คือ การเก็บรักษาให้สะอาดและอยู่ในสภาพดี อุปกรณ์ป้องกันสารเคมีที่ชำรุดหรืออุ้มสารเคมีอันตรายไว้ในเนื้อวัสดุไม่ควรนำมาใช้ เพราะว่าไม่ปลอดภัยต่อผู้ใช้ ทำให้คนงานละเลยอาการเริ่มแรกของโรคผิวหนัง หากข้างในถุงมือสกปรกและคนงานยังคงใช้ การสวมใส่ครั้งต่อไปจะสัมผัสกับสารเคมีตลอดเวลา ทำให้เกิดอาการระคายเคืองหรือภูมิแพ้ได้ ดังนั้น การหมั่นเปลี่ยนและทำความสะอาดอุปกรณ์ป้องกันอย่างสม่ำเสมอ เป็นมาตรการป้องกันที่ดีที่สุด

หลักการพื้นฐานในการทำความสะอาดมือ

1. การใช้ครีมทาป้องกัน (Barrier Cream) ทามือทำให้สามารถทำความสะอาดมือได้ง่ายและเร็ว แต่ครีมป้องกันไม่สามารถป้องกันการระคายเคืองได้มากเท่าที่ควรและไม่ควรนำมาใช้ป้องกันสารที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ได้

2. เลือกสารทำความสะอาดที่เหมาะสม (ห้ามใช้สารตัวทำละลายและสารขัดผิว) ควรใช้ทำความสะอาดผิวมือให้หมดจด

3. หลังจากใช้สารทำความสะอาดต่างๆ แล้วให้ล้างด้วยน้ำสะอาด

4. ควรใช้สารหรือครีมให้ความชุ่มชื้นต่อผิวหนัง ทาหลังจากล้างผิวด้วยน้ำสะอาดแล้ว เพื่อชดเชยไขมันที่สูญเสียไปและช่วยให้ผิวหนังไม่แห้ง

4. การทำความสะอาดผิวหนังอย่างเหมาะสม

หลายอาชีพที่ผิวหนังต้องเปรอะเปื้อนกับสารเคมี น้ำมัน และสิ่งสกปรกต่างๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สารเคมีที่มักใช้บ่อย เช่น กรด ด่าง สารตัวทำละลาย ขี้ผึ้ง และน้ำมันดิน สารเหล่านี้จะขจัดให้น้ำมันและไขมันธรรมชาติจากผิวหนังออกไป จากนั้นผิวหนังจะแห้งและแตก และเริ่มเกิดโรคผิวหนังขึ้น ในสภาวะนี้หากผิวหนังถูกฝุ่น เศษโลหะหรือเศษผงต่างๆ เสียดสีผิวหนังอีก จะทำให้อาการของโรคผิวหนังจะยิ่งมากขึ้น ผิวหนังที่เปื้อนสารเคมี หากมีการทำความสะอาดที่เหมาะสม จะขจัดสารที่เป็นอันตรายออกโดยไม่ทำให้ผิวหนังแห้ง แตก รวมทั้งไม่เป็นโรคผิวหนังได้การทำความสะอาดผิวหนังต้องนุ่มนวลและทั่วถึง น้ำมัน จาระบี และการรวมตัวของสิ่งสกปรกอื่นๆ ต้องขจัดออก เพราะสิ่งเหล่านี้จะเป็นสาเหตุของการอุดตันของขุมขน ทำให้เกิดการติดเชื้อ โดยจะเกิดในรูปของสิวหัวดำและตุ่มเล็กๆไม่ควรใช้ตัวทำละลายพวกน้ำมันเชื้อเพลิง น้ำมันก๊าด และทินเนอร์ในการล้างผิวหนังที่เปื้อนน้ำมันและจาระบี เพราะสารเหล่านี้จะทำให้ผิวหนังแห้งมากเกินไป ไม่ควรใช้สบู่ที่ใช้สำหรับขัดผิวมาล้างผิวหนัง เพราะจะทำให้ผิวหนังแตกและเกิดการระคายเคือง วิธีการทำความสะอาดที่ถูกต้อง คือ การใช้น้ำอุ่นชำระล้างนานๆ ใช้สบู่ที่ไม่มีสารขัดผิวและใช้แปรงนุ่มๆ ทำความสะอาดคนงานควรจะให้ความสำคัญในการเลือกสิ่งที่ใช้ในการทำความสะอาดผิวหนังโดยให้ตรงกับชนิดของสารที่สัมผัส พาราฟิน สารตัวทำละลาย ดินเหนียว และปูนปลาสเตอร์ต้องใช้สารทำความสะอาดอย่างหนึ่ง ในขณะที่กระบวนการใช้น้ำหรือสารเคมีผสมน้ำก็ต้องใช้สารทำความสะอาดอีกอย่างหนึ่ง อย่างไรก็ตาม สารทำความสะอาดที่ใช้ทั้งหมดควรมีสภาพเป็นกรดที่ใกล้เคียงกับผิวหนัง คือ pH 6.5 ถ้าผิวหนังสัมผัสกับสิ่งสกปรกซ้ำๆ ควรพิจารณาถึงการเปลี่ยนวิธีการทำงาน การใช้สารเคมีที่ปลอดภัยกว่าแทน และการใช้อุปกรณ์ป้องกันที่เหมาะสม หากจำเป็นต้องใช้ผงซักฟอกทำความสะอาดผิวหนัง ให้ล้างออกด้วยน้ำสะอาดให้หมดจดและใช้ครีมให้ความชุ่มชื้นกับผิวหนัง เพื่อป้องกันผิวหนังแห้งเกินไปเนื่องจากการทำความสะอาด

5. การดูแลเอาใจใส่ผิวหนัง

น้ำมันที่ผิวหนัง ซึ่งเป็นกำแพงป้องกันผิวหนังโดยธรรมชาติ มักจะถูกขจัดออกโดยการชำระล้างขณะทำงาน อย่างไรก็ตาม อาจทดแทนโดยการใช้ครีมทาป้องกัน (Barrier Cream) ก่อนทำงาน และหลังจาก

ทำงานแล้ว เมื่อล้างทำความสะอาดผิวหนังแล้ว จึงทาครีมที่ไม่มีสารก่อให้เกิดผื่นแพ้ต่อผิวหนัง (non-sensitizing hydrophilic cream) หากไม่สามารถใช้ครีมป้องกันได้ก็ควรใช้ครีมที่ให้ความชุ่มชื้นกับผิวหนัง

ถ้าหากมีการระคายเคืองหรือผดผื่นเกิดขึ้น ต้องให้ความสนใจและรักษาให้เร็วที่สุดที่เห็นได้ชัด คือ ผดผื่นทั้งหลายที่เกิดขึ้นมักไม่เกี่ยวกับอาชีพใดอาชีพหนึ่งโดยเฉพาะ แต่สิ่งที่สำคัญ คือ ธรรมชาติของงาน สารที่สัมผัส และคนอื่นๆ ที่ทำงานเหมือนกัน มีอาการเหมือนกัน เป็นข้อมูลที่จะต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานหรือแพทย์ประจำโรงงานทราบ เพื่อจะได้จัดมาตรการป้องกันและควบคุมโรคได้ถูกต้องและเหมาะสมที่สุด การเป็นโรคผิวหนังโดยลำพังอาจไม่มีอาการมากมายจนน่ารังเกียจ แต่กรณีที่ผิวหนังแห้งแตก เป็นแผล และติดเชื้อแบคทีเรีย จะทำให้โรคลุกลามมากยิ่งขึ้น ในกรณีที่คนงานทั้งกลุ่มเป็นโรคผิวหนังเนื่องจากการที่แต่ละคนสัมผัสกับสารที่ทำให้เกิดการระคายเคืองหรือภูมิแพ้เหมือนกัน จะต้องมีการปฐมพยาบาลทันทีเพื่อป้องกันและยับยั้งการติดเชื้อต่อไป การทำความสะอาดบาดแผล ปิดด้วยผ้าที่สะอาด ให้สนิทและหลีกเลี่ยงการใช้สารฆ่าเชื้อที่รุนแรงทำให้ผิวหนังระคายเคือง เป็นหลักการที่สำคัญ