

# บทความพิเศษเรื่อง : เปลี่ยนกลิ่นกายเป็นกลิ่นอายุที่มีเสน่ห์



บทความพิเศษเรื่อง : เปลี่ยนกลิ่นกายเป็นกลิ่นอายุที่มีเสน่ห์

โดยนพ.ชาดา เปี่ยมพงศ์สานต์ นายกสสมาคมเวชสำอางและศัลยศาสตร์ผิวหนังพรรณ

แพทย์กुरुผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนัง และภูมิแพ้ผิวหนังมากกว่า 40 ปี

สภาพอากาศในบ้านเราที่ร้อนมาก บวกกับวิถีชีวิตที่เร่งรีบตลอดเวลา ทำให้ร่างกายต้องผลิตเหงื่อออกมามาก โดยกลไกในร่างกายจะขับเหงื่อซึ่งเป็นของเหลวส่วนเกินออกมาทางต่อมเหงื่อ เพื่อระบายความร้อนและควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ปกติเหงื่อจะไม่มีกลิ่น แต่ถ้าเป็นเหงื่อที่ขับออกมาเริ่มมีกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ หรือที่เรียกว่ากลิ่นตัวนั้นหมายความว่าเหงื่อได้มีการทำปฏิกิริยากับเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งควรได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกวิธี เพื่อกำจัดกลิ่นตัวให้หายไป เพิ่มความมั่นใจให้กลับคืนเช่นเดิม

เหงื่อมีส่วนประกอบจาก คอเลสเทอรอล กลีเซอไรด์ กรดไขมัน และไขมันเป็นส่วนใหญ่ โดยร่างกายของคนเรามีต่อมเหงื่อ 2 ประเภท ได้แก่

ต่อมเหงื่อที่ขับออกตามลำตัวและศีรษะ มักไม่ก่อให้เกิดปัญหาหากกลิ่นตัว เนื่องจากต่อมเหงื่อเปิดระบายเหงื่อได้สะดวก ต่อมเหงื่อที่ขับเหงื่อออกตามรักแร้ ข้อมพับ และขาหนีบ ลักษณะเป็นน้ำขุ่นเหนียวอาจใสหรือขุ่นเป็นนํ้านมตามสีผิวเพศ และการรับประทานอาหาร ซึ่งจะมีกลิ่นเมื่อติดเชื้อแบคทีเรียน้ำมันจากต่อมไขมัน ที่มีสารชนิดเดียวกันผสมอยู่สาเหตุของการเกิดกลิ่นตัว

เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ที่อาศัยอยู่บนผิวหนังโดยเฉพาะบริเวณรักแร้ ขาหนีบ และตามข้อมพับต่างๆ แบคทีเรียสลายไขมันโดยทำปฏิกิริยากับกลีเซอไรด์ จากต่อมไขมัน ซึ่งต่อมเหงื่อที่ข้อมพับและขาหนีบ จะกลายเป็นสารมีกลิ่น และสามารถเพิ่มอัตราการเกิดกลิ่นกายในเพศชายและเพศหญิงไม่เท่ากัน

2.การดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย ที่ไม่เพียงพอมีผลในการเพิ่มปริมาณเชื้อแบคทีเรียที่อาศัยอยู่บนผิวหนัง

อาหาร หรือ พืชผักสมุนไพร เช่นเนื้อแดง กระเทียม และเครื่องเทศต่างๆ

เพศ พันธุกรรม เชื้อชาติ และวัฒนธรรม ( เช่นกลุ่มอินเดีย อาหรับ นิโกร ) ซึ่งอาจมีผลต่อลักษณะการดำเนินชีวิต กิจกรรมประจำวัน การรับประทานอาหาร สิ่งแวดล้อม ภูมิอากาศ รวมถึงชนิดของเชื้อแบคทีเรียในท้องถิ่น การดูแลป้องกันเบื้องต้น

สวมเสื้อผ้าที่ทำจากเส้นใยธรรมชาติเพราะสามารถระบายอากาศและดูดซับเหงื่อได้ดีกว่า ลดการอับชื้นอันเป็นสาเหตุของการสะสมแบคทีเรียที่ทำให้เกิดกลิ่นตัว

รักษาความสะอาดของร่างกายอยู่เสมอ อาจใช้สบู่ที่มีส่วนผสมของสารที่ชื่อว่าไตรโคลซาน (Triclosan) หรือไตรโคลคาร์เบน (Triclocarban) ซึ่งช่วยลดกลิ่นตัวหรือใช้สบู่ที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรคเพื่อลดปริมาณแบคทีเรียบนผิวหนัง

3. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร เช่น เนื้อแดง กระจงเทียม ในกรณีที่มีสาเหตุมาจากอาหาร

4. เข้าปรึกษาแพทย์ผิวหนังเพื่อรับการรักษา

การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต การใส่เสื้อผ้า การดูแลรักษาความสะอาด รวมถึงการรับประทานอาหารถือเป็นส่วนสำคัญที่ต้องเอาใจใส่ เพราะกลิ่นกายหรือกลิ่นตัวส่งผลต่อบุคลิกภาพ เมื่อต้องใช้ชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้คนมากมาย การใช้น้ำหอมอาจสามารถกลบกลิ่นตัวได้เพียงชั่วคราว แต่เป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ หากเรียนรู้การป้องกันและแก้ไขอย่างถูกวิธี ปัญหากลิ่นตัวจะไม่เกิดขึ้นให้เป็นที่น่ารำคาญใจอีกต่อไป แถมยังเปลี่ยนกลิ่นกายให้เป็นกลิ่นอายที่รื่นรมย์สร้างเสน่ห์ให้เราได้อีกด้วย

สำหรับผู้ที่ต้องการคำปรึกษาเพิ่มเติม สอบถามได้ที่โทรศัพท์ 02-4223993 , 095-5415186

หรือเข้าไปดูได้ใน FB: [www.facebook.com/thada.skinexpert](http://www.facebook.com/thada.skinexpert)

สอบถามข้อมูลข่าวสารและบทความได้ที่ฝ่ายประชาสัมพันธ์ โทรศัพท์ 0 2000 8499 , 081 732 7889