การป้องกันและการปฏิบัติตน

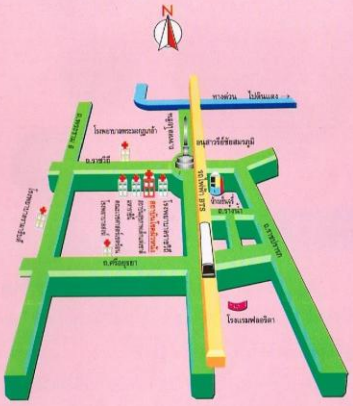
รักษาความสะอาดของร่างกาย ดังนี้

- สระผมให้สะอาด ผู้ที่ตัดผมสั้นหรือโกนผม ต้องทำความสะอาดเครื่องมือ เช่น กรรไกรหรือมีดโกน ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อก่อนนำไปใช้กับผู้อื่นต่อไป
- หลังจากทำงานออกกำลังกายที่มีเหงื่อออกมาก ควรอาบน้ำให้สะอาดและเช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่
- เสื้อผ้าที่จะนำมาสวมใส่ต้องซักและผึ่งแดดให้แห้ง
- ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่ม ควรซักให้สะอาดและผึ่งแดดให้แห้งเสมอ
- ไม่ควรใช้เสื้อผ้า ถุงเท้า รองเท้า ปะปนกับบุคคลอื่น เมื่อใช้แล้วซักให้สะอาด ผึ่งแดดให้แห้ง รองเท้าที่เปียกชื้นควรผึ่งให้แห้ง
- ควรล้างเท้าให้สะอาดและเช็ดให้แห้งภายหลังย่ำน้ำสกปรก หรือหลังจากการใส่ถุงเท้า รองเท้านานๆ ควรเลือกใส่รองเท้าโปร่ง ขณะอากาศร้อนหรือขณะเป็นโรคกลาก
- ผู้ที่มีเชื้อกลากบนศีรษะไม่ควรย้อมผมหรือตัดผมจนกว่าจะหายดี

ข้อแนะนำ

วงแดงที่ผิวหนังหรือเล็บที่ผิดปกติ ไม่ใช่เป็นเชื้อราเสมอไป ควรให้แพทย์ตรวจ และขูดเชื้อเพื่อการวินิจฉัยที่แน่นอน ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง เนื่องจากยาเชื้อราบางชนิด อาจเป็นพิษต่อตับได้

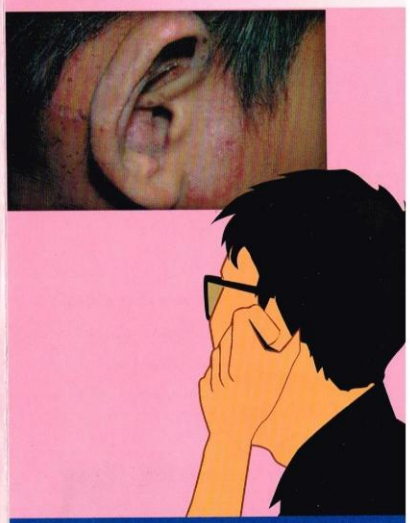
แผนที่สถาบันโรคผิวหนัง



รถประจำทางที่ผ่านหน้าสถาบันโรคผิวหนัง
สาย 8, 12, 14, 18, 28, 92, 97, 108, 116
ปอ.509, 510, 515, 524, ปอ.พ.4, 8

งานสุขศึกษาและเผยแพร่
สถาบันโรคผิวหนัง
420/7 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0 2354 8036-40 โทรสาร : 0 2354 8042
www.inderm.go.th

กลาก
(Tinea)



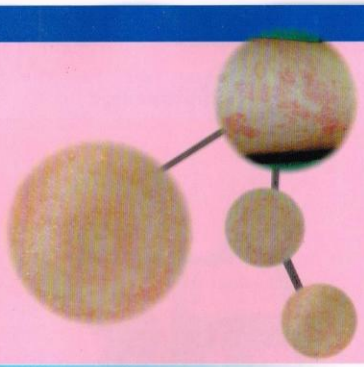
สถาบันโรคผิวหนัง
กรมการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข

กลาก
(Tinea)

สาเหตุ

กลาก เป็นโรคเชื้อราที่ผิวหนัง พบได้บ่อยในประเทศที่มีอากาศร้อนและความชื้นสูง เช่น ประเทศไทย

กลาก เป็นได้ทุกเพศ ทุกวัย พบมากในคนอ้วน ผู้ที่มีเหงื่อออกมาก ใส่เสื้อหมักหมม เชื้อราชนิดนี้มีอยู่ทั่วไปตามพื้นดิน สามารถทำให้เกิดโรคได้ทั้งคนและสัตว์ คนสามารถติดเชื้อได้จากพื้นดิน หรือจากการสัมผัสกับสัตว์และคนที่เป็นโรค เกิดได้กับทุกส่วนของร่างกาย แต่พบบ่อยบริเวณอับชื้น เช่น ขาหนีบ



อาการ

ลักษณะเป็นผื่นรูปวงแหวน เมื่อใช้เล็บขูดจะลอกเป็นขุย มีอาการคัน มีวงเดียวหรือหลายวง มักลุกลามมีขนาดกว้างขึ้นเรื่อยๆ อาจมีตุ่มแดงหรือตุ่มน้ำพุพองร่วมด้วย

กลาก เกิดขึ้นบริเวณต่างๆ ของร่างกายที่สัมผัสกับเชื้อ ได้แก่

- **กลากที่หน้า หู แขน ขา รักแร้ ใต้ราวนม ขาหนีบ และก้น** ผื่นจะเป็นวงแดง มักเริ่มจากขนาดเล็ก แล้วขยายวงกว้างออก ขอบของวงแดง จะมีขุยขาว
- **กลากที่หนังศีรษะ** มักพบในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ หนังศีรษะที่มีการติดเชื้อจะเป็นวงแดง มีเส้นผมหักและขุยขาวๆ อาจจะมีหนองและมีสะเก็ด
- **กลากที่ซอกเท้า** จะมีขุยขาว คัน ผิวหนังบริเวณที่ซอกนิ้วเปื่อยยุ่ย หรือเป็นตุ่มน้ำใสเล็กๆ บริเวณฝ่าเท้า

การรักษา

ยาทา ได้แก่ ซี้ผึ้งวิทฟิลด์, คลอไตรมาโซลครีม, ไมโคนาโซลครีม หรือคิโตโคนาโซลครีม ใช้ทาบริเวณที่เป็นวันละ 2 ครั้ง หลังอาบน้ำ ต่อเนื่องนาน 2 - 4 สัปดาห์ กลากที่หนังศีรษะ ฝ่ามือฝ่าเท้า ทาติดต่อกันอย่างน้อย 6 - 8 สัปดาห์

ยารับประทาน ได้แก่ กริซิโอฟุลวินรับประทานติดต่อกันนาน 4 สัปดาห์ สำหรับกลากที่ศีรษะ ต้องให้ยาต่อเนื่องนาน 6 - 8 สัปดาห์ หรือใช้ยาตามแพทย์สั่งจนกว่าจะหาย หากไม่ตอบสนองต่อกริซิโอฟุลวินหรือแพ้ยาให้ใช้ยาตัวอื่นๆ ได้แก่ คีโตโคนาโซล, อิคตร้าโคนาโซล หรือเทอบีนาฟีน ผู้ที่เป็นโรคกลากควรรักษาอย่างต่อเนื่อง และใช้ยาตามที่แพทย์สั่งจนกว่าจะหายเป็นปกติ

การใช้ยาควรปฏิบัติ ดังนี้

- ทายาเป็นประจำอย่างต่อเนื่องตามที่แพทย์สั่ง
- ถึงแม้บริเวณรอยโรคจะหาย ควรทายาหรือรับประทานยาให้ครบตามแพทย์สั่ง เพื่อฆ่าเชื้อให้หมดและมาตรวจตามนัด