

วิธีการทายาที่หนึ่งศีรษะ

1. ล้างมือให้สะอาดและเช็ดให้แห้ง
2. ใช้หัวเข็มหมุดโดยแบ่งเป็นช่องๆ ขนาด 1 ซม. ใช้เข็มฉีดยาเล็กๆที่สะอาด หรือผ้าก๊อศชุบน้ำยาบริเวณหนึ่งศีรษะจนทั่วบริเวณที่เป็น ระวังอย่าให้น้ำยาไหลเข้าในตา เนื่องจากจะทำให้เกิดการระคายเคืองได้ ถ้าเป็นยากรีมใช้หัวมือ หรือไม้พันสำลีป้ายยาได้เลย
3. ใช้ปลายนิ้วมือนวดเบาๆ ทั่วศีรษะ เพื่อให้ตัวยามีซึมเข้าหนังศีรษะ และอย่างกรุนแรง เพราะจะทำให้เกิดแผลและติดเชื้อที่หนังศีรษะได้

การทายา เพื่อ

1. เพื่อเป็นการรักษาโรคผิวหนัง
2. เพื่อให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง
3. เพื่อบรรเทาอาการคัน
4. เพื่อบรรเทาอาการอักเสบของผิวหนัง



อุปกรณ์ที่ต้องใช้

1. ยานวดทาตามแพทย์สั่ง
2. ไม้ป้ายยา, ไม้พันสำลี หรืออาจใช้มือทายาก็ได้
3. ถ้วยแก้วหรือช้อนตวงยา (ถ้วยที่แพทย์สั่งบรรจุในซองหรือซองยา)

วิธีปฏิบัติ

1. ล้างมือให้สะอาดก่อนทายา
2. แบ่งยาใส่ถ้วยแก้วหรือช้อนที่เตรียมไว้ให้พอดีกับที่จะใช้
3. ใช้ไม้พันสำลี หรือไม้ป้ายยาจากก้นถ้วยหรือหลอดยาทาบริเวณที่เป็นแล้วใช้หัวมือ 2 - 3 นิ้ว หรือผ้าก๊อศชุบน้ำยาทาอย่างนุ่มนวล โดยทาไปตามเส้นขนไม่ควรรูข่วนไปมา หรือขูด ลูงๆ โดยเฉพาะบริเวณที่มีขนมาก อาจทำให้เกิดการระคายเคือง และรูขุมขนอักเสบได้
4. การทายาแต่ละครั้งควรทาในบริเวณที่พอเหมาะๆ ไม่มากหรือน้อยเกินไป
5. ล้างมือให้สะอาดหลังทายา ซับให้แห้ง แล้วทาครีมบำรุงเพื่อให้มือชุ่มชื้น ยานวดทาที่เป็นนี้และมัดข้อ หลังทายาไม่ต้องการล้างออก

แผนที่สถานีโรคผิวหนัง



รถประจำทางที่ผ่านหน้าสถานีโรคผิวหนัง สาย 8, 12, 14, 18, 28, 92, 97, 108, 116 ป.อ.509, 510, 515, 524, ป.อ.พ.4, 8

จัดทำโดย : งานบริการผู้ป่วยใน
งานสูติศาสตร์และนรีแพทย์

สถานีโรคผิวหนัง

420/7 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 โทร : 0 2354 8038-40 โทรสาร : 0 2354 8042

www.inderm.go.th

การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงิน (Health Practice in Psoriasis)



**สถานีโรคผิวหนัง
กรมการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข**

การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงิน (Health Practice in Psoriasis)

โรคสะเก็ดเงินเป็นโรคผิวหนังเรื้อรัง ไม่ติดต่อสู่ผู้อื่น รักษาไม่หายขาด ผู้ป่วยจะระคายเคืองคันได้ ถ้าผู้ป่วยสามารถดูแลผิวหนังที่ป่วย ฟามือ ฟาเท้า ฟาที่หน้า และลิ้นมือ เล็บ ฟาที่ฝ่ามือ ฟาที่ฝ่าเท้า การเปิดรับ ด้วยการรักษาที่ถูกต้อง



การปฏิบัติตัวของผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงิน

1. การดูแลรักษาผิวหนังที่มีสะเก็ดเงินในโรคสะเก็ดเงิน
เพื่อทำให้สะเก็ดที่หนานุ่มลง หลุดลอกง่าย หลีกเลี่ยงการเกิดแผล ซึ่งอาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้ และเพื่อให้ยาสามารถซึมซาบลงสู่ผิวหนังได้ดี
- อุปกรณ์ที่ต้องใช้**
1. ครีมที่ทาให้ผิวหนัง (Emollient cream) หรือยาตามแพทย์สั่ง
 2. แผ่นพลาสติกบางๆ 1 แผ่น ขนาดใหญ่กว่าพื้นที่ทาเล็กน้อย
 3. การไถร พลาสเตอร์
- วิธีปฏิบัติ**
1. ล้างมือให้สะอาดและเช็ดให้แห้ง
 2. ทายาครีมลงบนหนังที่หนาให้ทั่ว ให้มากกว่าบริเวณที่ทาตามปกติเล็กน้อย
 3. ตัดพลาสติกที่ใหญ่ขนาดคลุมบริเวณที่เป็นนั้นได้ วางราบลงตามแนบกับผิวหนังเพื่อเป็นการปิดกั้นไม่ให้ยาไหลย้อนบริเวณอื่น และเพิ่มการดูดซึมของยาให้มากขึ้น โดยปิดให้พลาสติกติดกับผิวหนังจนยากบริเวณนั้นถึงประมาณ 1 เซสชั่น
 4. ใช้พลาสติกหรือขี้ผึ้งบริเวณทั่วๆ ของแผ่นพลาสติก เพื่อกันพลาสติกเลื้อยหลุด



5. ทิ้งไว้ประมาณ 4 - 6 ชั่วโมง แกะพลาสติกออก แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด ลูบที่ผิวหนังเบาๆ เพื่อให้สะเก็ดหลุดออก ห้ามแกะ ขูด หรือลอกสะเก็ดที่หลุด เพราะจะทำให้เกิดแผล ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของการติดเชื้อได้
- ถ้าหากเกิดแผลติดเชื้อจะอย่างไร**
- ในการเกิดแผลลอก หรือแผลแตก ให้เช็ดแผล และทาแผลตามปกติ ด้วยน้ำเกลือล้างแผล (0.9% NSS) และเช็ดด้วยยาฆ่าเชื้อตามปกติ
2. การดูแลฝ่ามือ ฝ่าเท้า และลิ้นมือ เล็บที่ ในผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงิน เพื่อทำให้เล็บที่หนานุ่มลง สะเก็ดได้หลุดลอกได้ง่าย ป้องกันการติดเชื้อจากการติดเชื้อ และทำให้ยาที่ทาสามารถซึมซาบสู่ผิวหนังและเล็บได้ดี

อุปกรณ์ที่ต้องใช้

1. การไถรที่สะอาด คม ไม่เป็นสนิม
2. ตะไบเล็บที่ละเอียดไม่หยาบ
3. ภาชนะที่บรรจุน้ำอุ่น
4. เบบี้ออยล์ / น้ำมันงา



วิธีปฏิบัติ

1. แช่มือหรือเท้าที่มีผื่นในภาชนะที่บรรจุน้ำอุ่นผสมเบบี้ออยล์ หรือน้ำมันงา 2 - 3 หยด นานประมาณ 10 - 15 นาที เพื่อให้สะเก็ดตามฝ่ามือ ฝ่าเท้าหลุดลอกได้ง่าย และเล็บอ่อนตัวได้ง่าย
2. เช็ดมือหรือเท้าให้แห้งด้วยผ้าสะอาด
3. ตัดเล็บอย่างระมัดระวัง ขูดสะเก็ดเล็บหรือยาขัดถูเบาๆ อย่างช้าๆ เล็บหรือตัดตรงมุมเล็บเข้าไป เพราะจะทำให้เล็บที่งอกใหม่ได้เข้าไปในผิวหนังหรือที่เรียกว่าเล็บ ทำให้เกิดแผลและเกิดการติดเชื้อได้ง่าย
4. การตะไบเล็บควรใช้ตะไบที่ความละเอียด และคมพอสมควร ตะไบเบาๆ อยุ่กดแรง ให้ตะไบลงด้านเดียวไม่ควรถะไปขึ้นๆ ลงๆ
5. หลังตัดเล็บเสร็จเรียบร้อยแล้ว ควรล้างมือให้สะอาดอีกครั้ง และเช็ดมือให้แห้งก่อนทายาตามแพทย์สั่ง

ข้อควรระวัง

1. การไถรที่คมและที่ตะไบเล็บควรแยกเป็นของส่วนตัวไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น
2. ก่อนและหลังใช้การไถรตัดเล็บ ควรทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เช่น 70% แอลกอฮอล์
3. การดูแลหนังศีรษะของผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงิน เพื่อ

อุปกรณ์ที่ต้องใช้

1. แชมพู เช่น ทาร์แชมพู
2. น้ำมันงาหรือเบบี้ออยล์
3. ดุงมือ (ถ้าต้องการใช้)
4. หัวบีบีบี ไม่คมมาก
5. กระจาก่องหน้า
6. ยาทาศีรษะตามแพทย์สั่ง
7. หมวกคลุมผม



วิธีปฏิบัติ

1. หมักหนังศีรษะด้วยน้ำมันงาหรือเบบี้ออยล์ โดยการใช้แชมพูขึ้นเล็กน้อย ชูบน้ำยาเช็ดให้ทั่วหนังศีรษะ ทิ้งไว้ประมาณ 4 - 6 ชั่วโมง หรือทิ้งไว้ทั้งคืน (ถ้าคุณศีรษะด้วยหมวกคลุมผมแล้ว จะทำให้สะเก็ดอ่อนนุ่มมากขึ้น และน้ำยาจะไหลประปราย)
2. สระผมให้สะอาดด้วยแชมพูทั่วๆ ไป หรือแชมพูที่แพทย์สั่ง
3. เช็ดผมให้แห้งพอหมาดๆ แล้วใช้หัวบีบีบี ที่ไม่คมมากสระสะเก็ดออกก่อนเริ่มทายา เพื่อให้ได้ผลดีกว่าหมักผมด้วยน้ำมันงาอีกสักปัดที่สระ 3 - 4 ครั้ง จะทำให้สะเก็ดหลุดลอกได้ดีขึ้น

