Chulalongkorn University
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปัญหาผิวยุค “NEW NORM”

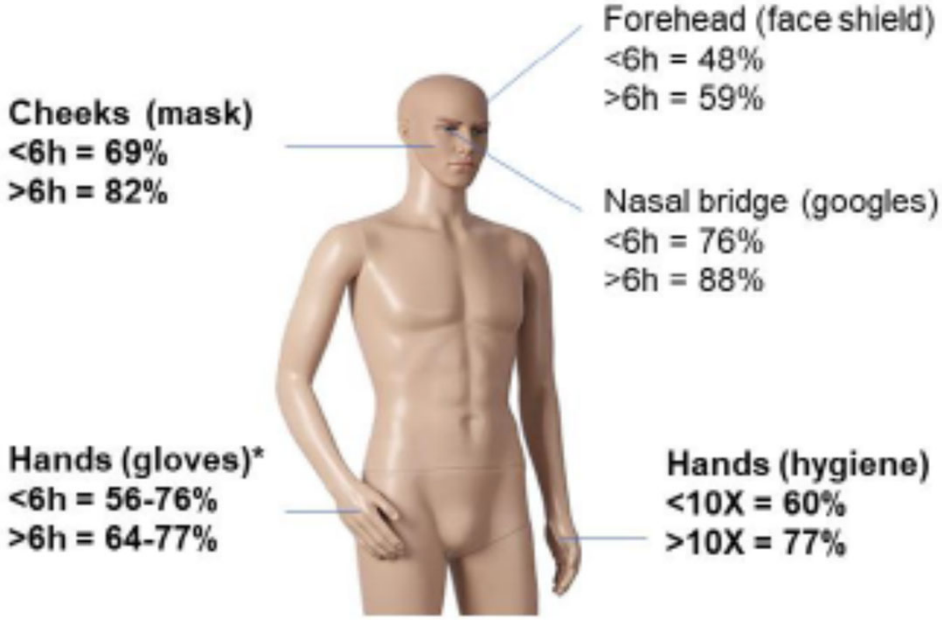
กิติยศ ยศสมบัติ
คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Kitiyot.Y@pharm.chula.ac.th

กิติยศ ยศสมบัติ; คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [2]

Frequency of skin damages is highly influenced by length of wearing personal protective equipment (PPE) & number of hand hygiene/day

Infection-preventive measures	Participants, No.	Variables	Participants (N = 526), No. (%)	Participants with skin damage in related sites, No. (%)	OR	95% CI	P
N95 mask	542	≤6 h/d	225 (41.5)	Cheek: 155 (68.9)	1	[Ref]	
		>6 h/d	317 (58.5)	Cheek: 259 (81.7)	2.02	1.35-3.01	<.01
Goggles	451	≤6 h/d	186 (41.2)	Nasal bridge: 141 (75.8)	1	[Ref]	
		>6 h/d	265 (58.8)	Nasal bridge: 233 (87.9)	2.32	1.41-3.83	<.01
Face shield	265	≤6 h/d	108 (40.8)	Forehead: 52 (48.1)	1	[Ref]	
		>6 h/d	157 (59.2)	Forehead: 92 (58.6)	1.52	0.93-2.50	.66
Gloves	113*	≤6 h/d	52 (46.0)	Hands: 29 (55.8)	1	[Ref]	
		>6 h/d	61 (54.0)	Hands: 39 (63.9)	1.41	0.66-3.00	.44
	321†	≤6 h/d	131 (40.8)	Hands: 100 (76.3)	1	[Ref]	
		>6 h/d	190 (59.2)	Hands: 146 (76.8)	1.03	0.61-1.74	>.99
Hand hygiene	434	≤10 times/d	113 (26.0)	Hands: 68 (60.2)	1	[Ref]	
		>10 times/d	321 (74.0)	Hands: 246 (76.6)	2.17	1.38-3.43	<.01

CI, Confidence interval; *OR*, odds ratio; *Ref*, reference.
*These participants are limited to those who wore double layers of gloves and washed hands 1-10 times/d.
†These participants are limited to those who wore double layers of gloves and washed hands >10 times/d.



* % Variation is dependent on the number of hand washings/day (< or > 10 times)

J Am Acad Dermatol 2020;82(5):1215-6.

ปัญหาผิวหน้ายุค “New Norm”

การสวมใส่หน้ากากและ face shield ต่อเนื่องเป็นเวลานาน

ความอับชื้น

ความระคายเคืองจากการเสียดสีหรือดึงรั้ง

การสัมผัสกับยางหรือโลหะแปลกปลอม

ผิวหนังแต่ละส่วนสัมผัสแสงแดดแตกต่างกัน

ระคายเคือง แสบแดง ฟกช้ำ

ลมพิษ ผดคัน ผื่นแพ้สัมผัส

สิว “maskne” รูขุมขนอักเสบ

ความไม่สม่ำเสมอของสีผิว

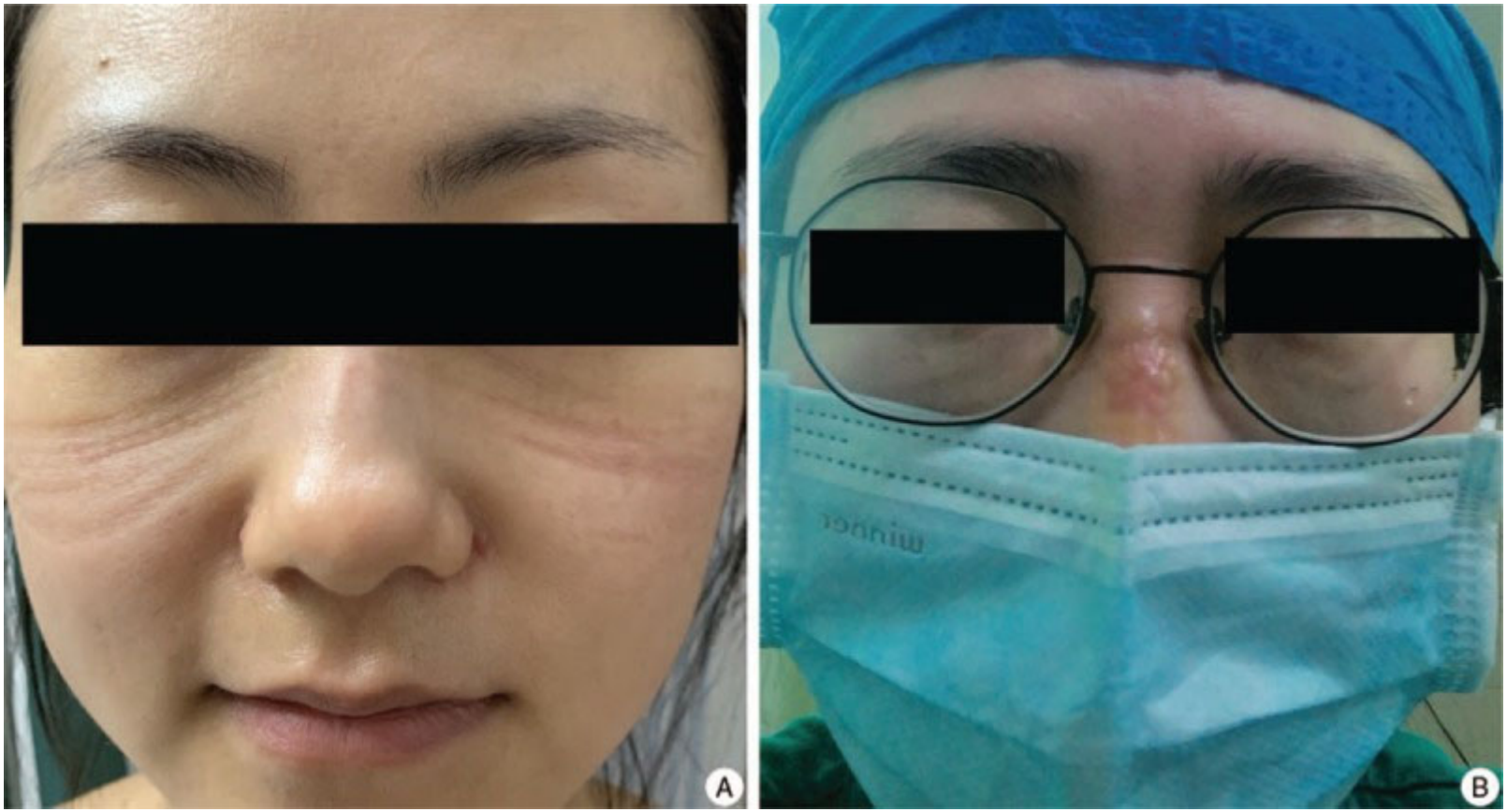
โรคผิวหนังกำเริบ

โรคติดเชื้อของผิวหนัง

Clinical features of health care workers suffered from dermatoses

Type of dermatoses:		
i. Irritant contact dermatitis	17	39.53
ii. Allergic dermatitis	03	6.98
iii. Pressure/friction marks/rhagades	11	25.58
iv. Sweat dermatitis	07	16.28
v. Facial acne	05	11.63
vi. Lip lick dermatitis	04	09.30
Site:		
i. Forehead	09	20.93
ii. Eyelids/canthus (goggle dermatitis)	12	27.91
iii. Nasal bridge (goggle and mask dermatitis/pressure dermatosis)	27	62.79
iv. Temple (Visor/mask straps)	09	20.93
v. Medial concha of ear (N95 respirator straps)	07	16.28
vi. Cheeks and chin	11	25.58
vii. Lips/angle of mouth	04	09.30

JEADV 2020;34:e346-432. DOI: 10.1111/jdv.16628



Facial pressure injuries induced by personal protective equipment.
(A) Mask indentations on the nose and cheek. (B) Blisters on the nose.

https://doi.org/10.1097/JD9.0000000000000085

https://nurseslabs.com/8-tips-to-avoid-skin-damage-while-wearing-ppe/

“maskne”

https://www.inliv.com/got-maskne/

ปัญหาผิวกายยุค “New Norm”

การล้างมือหรือใช้ผลิตภัณฑ์แอลกอฮอล์
และ antiseptics บ่อยครั้ง

สมดุลชั้นไขมันที่ผิวหนังถูกรบกวน

การสูญเสียน้ำผ่านชั้นผิว (TEWL) เพิ่มขึ้น

ความแข็งแรงของผิวหนังลดลง

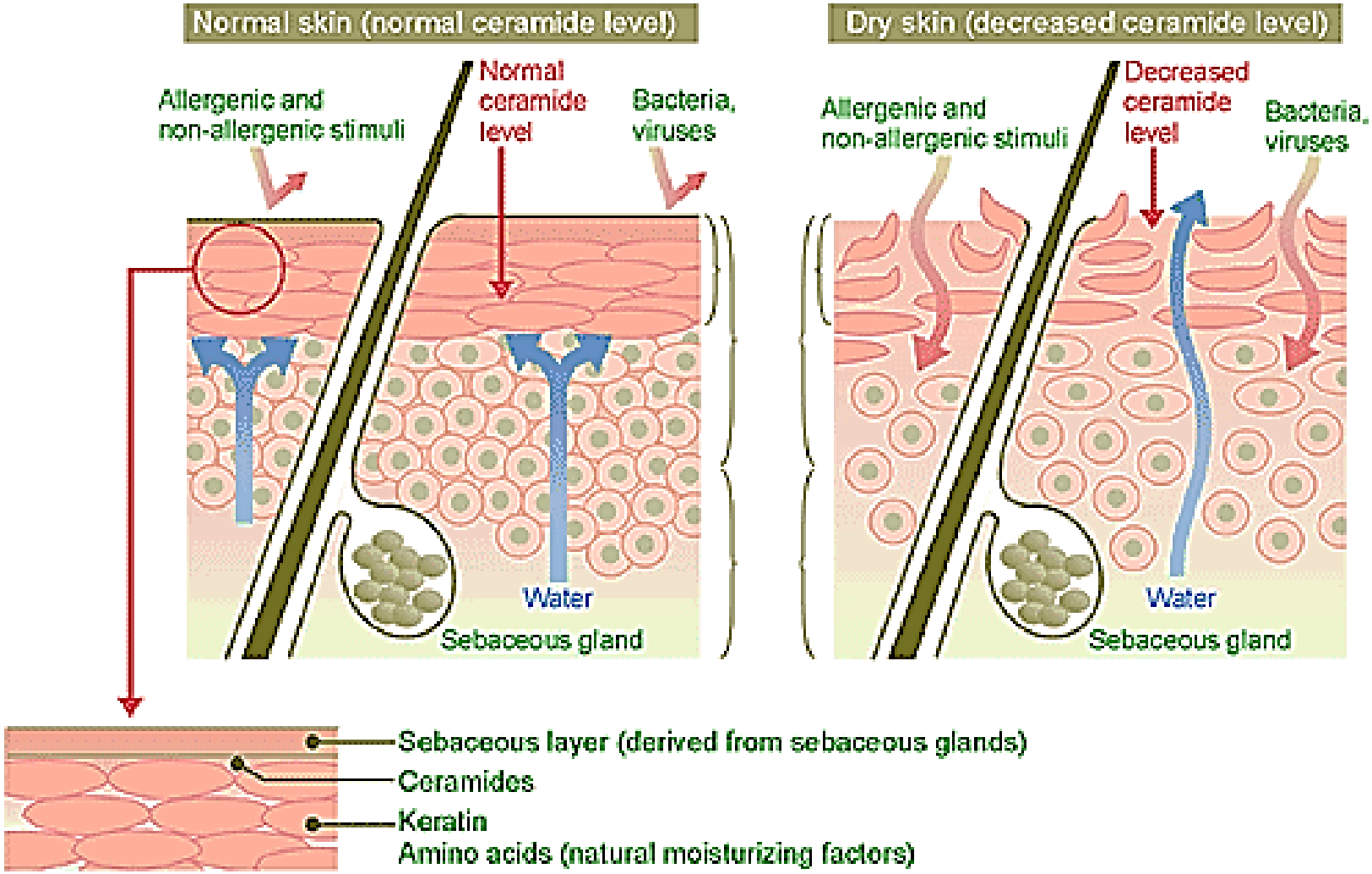
สมดุลจุลินทรีย์ (microbiome) ถูกรบกวน

ผิวแห้ง ระคายเคือง แสบแดง

ผื่นแพ้สัมผัส

โรคผิวหนังกำเริบ

https://doi.org/10.1097/JD9.0000000000000085



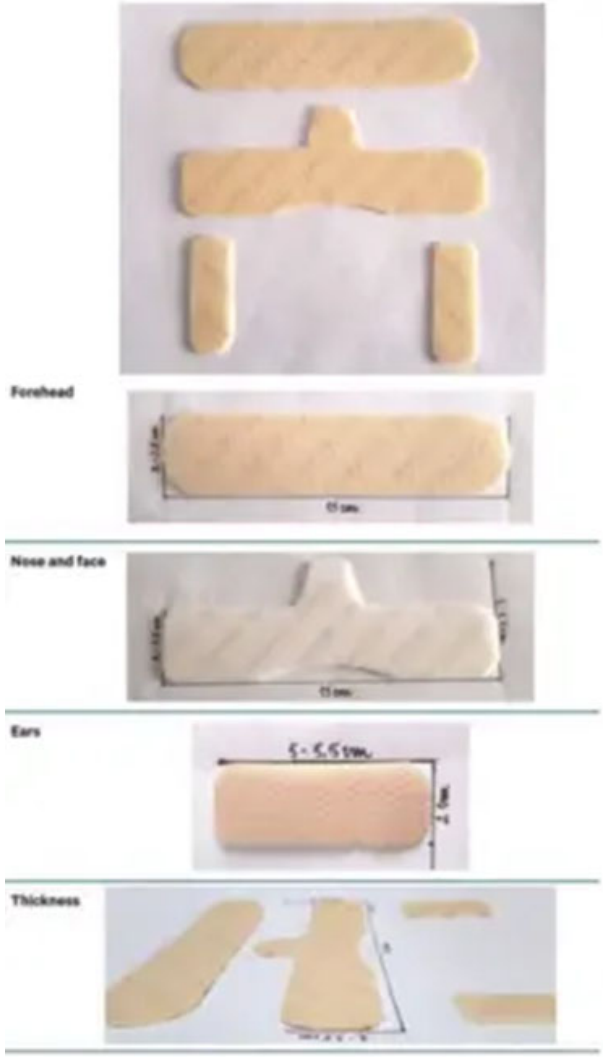
http://lashesandstrokes.blogspot.com/2014/12/

https://dermnetnz.org/topics/compulsive-hand-washing/

https://community.aafa.org/, https://img.webmd.com/

แนวปฏิบัติเพื่อลดผลกระทบต่อปัญหาผิว

- การใช้หน้ากากป้องกัน
  - ขนาดพอดี ไม่หลวมหรือรัดแน่นเกินไป
  - เนื้อผ้านุ่มสบาย ระบายอากาศได้ดี
  - ถอดหน้ากากออกเป็นระยะ ตามความเหมาะสม
  - เปลี่ยนหน้ากากทุกวัน หรือเมื่อสกปรก
  - ทำความสะอาดหน้ากากผ้าทุกวัน และตากให้แห้งสนิทก่อนสวมใส่
  - ใช้พลาสเตอร์หรือกระดาษทิชชูปิดผิวบริเวณที่มีการเสียดสี
  - ใช้แป้งฝุ่น เพื่อลดความอับชื้น



https://nurseslabs.com/8-tips-to-avoid-skin-damage-while-wearing-ppe/

Fig 5: Prevention and healing measures that should be considered to avoid skin lesions on facial skin[2]

Face: wearing mask and other PPE

Prevention

Before wearing a mask

APPLY MOISTURIZERS or GELS TO REDUCE FRICTION WITH THE SKIN

Prevention of lesions*

Indentation: moisturizers,
Dryness: high potent moisturizers**,
Urticaria: well fitted mask (and other PPE),
Contact dermatitis: emollients (avoid overheated water, ethanol or cleansers),
Blister, erosion & pruritus: apply moisturizers,
Acne: apply moisturizers containing oil-control ingredients.

Healing

Treatment of skin lesions

HEALING MEASURES SHOULD BE TAKEN AS SOON AS POSSIBLE TO AVOID ANY AGGRAVATION AND HAVE A RESOLUTION OF THE LESION

Specific issues

Indentation: intact skin - moisturizers. Antibiotic cream if infected,
Dryness: high potent moisturizers**,
Urticaria: antihistamines, antileukotriene may be added,
Contact dermatitis: moisturizers – in severe cases, glucocorticoids without fluorine
Blister, erosion: glucocorticoid cream,
Pruritus: moisturizers – oral antihistamines can be taken if severe,
Acne: moisturizers containing oil- control ingredients.

*measures to be taken before wearing a mask or other PPE. **To nourish and have a deep hydration.

Fig 5: Prevention and healing measures that should be considered to avoid skin lesions on facial skin[2]

Face: wearing mask and other PPE

Prevention

Before wearing a mask

APPLY MOISTURIZERS or GELS TO REDUCE FRICTION WITH THE SKIN

Prevention of lesions*

Indentation: moisturizers,
Dryness: high potent moisturizers**,
Urticaria: well fitted mask (and other PPE),
Contact dermatitis: emollients (avoid overheated water, ethanol or cleansers),
Blister, erosion & pruritus: apply moisturizers,
Acne: apply moisturizers containing oil-control ingredients.

Healing

Treatment of skin lesions

HEALING MEASURES SHOULD BE TAKEN AS SOON AS POSSIBLE TO AVOID ANY AGGRAVATION AND HAVE A RESOLUTION OF THE LESION

Specific issues

Indentation: intact skin - moisturizers, Antibiotic cream if infected,
Dryness: high potent moisturizers**,
Urticaria: antihistamines, antileukotriene may be added,
Contact dermatitis: moisturizers – in severe cases, glucocorticoids without fluorine
Blister, erosion: glucocorticoid cream,
Pruritus: moisturizers – oral antihistamines can be taken if severe,
Acne: moisturizers containing oil- control ingredients.

*measures to be taken before wearing a mask or other PPE. **To nourish and have a deep hydration.

แนวปฏิบัติเพื่อลดผลกระทบต่อปัญหาผิว

- การใช้ antiseptics
  - การใช้ alcohol gel ทำให้ผิวแห้งและระคายเคืองน้อยกว่า alcohol solution
  - ความเข้มข้นของ alcohol ในผลิตภัณฑ์ควรอยู่ในช่วง 60-70% v/v
  - หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบอื่น ที่อาจทำให้แพ้หรือระคายเคืองได้ง่าย เช่น น้ำหอม, สารกันเสีย, iodophors, chlorhexidine, triclosan, chloroxylenol
  - ใช้ตามความจำเป็น ไม่ใช้บ่อยครั้งเกินไป
  - เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพน่าเชื่อถือ

WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK144008/

Hands: intensive hygiene

Prevention

DO NOT WAIT TO HAVE SKIN IRRITATION OR LESION TO APPLY MOISTURIZERS or EMOLLIENTS

Skincare

⇒ Moisturizers every time after hand hygiene, if possible,

=> Emollient at least 3 times a day thoroughly on all parts of hands and wrists.

Healing

SKINCARE CREAMS, MOITURIZERS AND/OR EMOLLIENTS SHOULD BE USED TO REDUCE AND PREVENT AGGRAVATION OF SKIN DAMMAGE

Specific damages

Maceration: emollient*,
Erosion/exudations: compress with normal saline solution** + Zinc oxide cream,
Contact dermatitis: topical glucocorticoid cream + emollient,
Eczema: moisturizers + glucocorticoid cream,
Fissure: urea-containing emulsion.

*containing repairing ingredients such as hyaluronic acid, ceramide, vitamin E. ** Or 3% boric acid

การดูแลผิวยุค “New Norm”

✓ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยนต่อผิวหนัง
✓ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ทำให้เกิดการแพ้ ไม่มีสารก่อสิว-น้ำหอม-สารกันเสีย
✓ สัมผัสผิวหน้าอย่างเบามือ ใช้วิธีการซับแทนการเช็ดหรือถู
✓ รักษาความชุ่มชื้นของผิวหนังอย่างสม่ำเสมอ

○ หลีกเลี่ยงการล้างหน้า/ล้างมือด้วยน้ำอุ่น
○ หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำมันเป็นส่วนประกอบหลัก/ ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยคุมความมัน
○ หลีกเลี่ยงการแต่งหน้าบริเวณที่ใส่หน้ากากป้องกัน
○ หลีกเลี่ยงการขัดหน้า การใช้แป้งอัดแข็ง

https://nurseslabs.com/8-tips-to-avoid-skin-damage-while-wearing-ppe/

การดูแลผิวยุค “New Norm”

- ✓ สังเกตอาการผิดปกติของผิวหนังทุกวัน
- ✓ เริ่มการรักษาตั้งแต่ระยะแรกที่มีอาการผิดปกติ
- ✓ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์
- ✓ ดื่มน้ำและพักผ่อนให้เพียงพอ
- ✓ หลีกเลี่ยงความเครียด
- ✓ หลีกเลี่ยงแสงแดด และใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดที่เหมาะสม

https://nurseslabs.com/8-tips-to-avoid-skin-damage-while-wearing-ppe/