



# กลากน้ำนม เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแล เกลื่อนน้ำนมในเด็ก

ภาษา

กลากน้ำนม เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลเกลื่อนน้ำนมในเด็ก

คุณแม่ให้บุตร

บทความ

พ.ศ. 9, 2024

7 นาที

กลากน้ำนม หรือบางคนอาจจะเรียกว่าเกลื่อนน้ำนม ที่คุณแม่อาจจะสังเกตเห็นเป็นลักษณะวงกลมหรือวงรีสีขาว มีขุยบางๆ ที่มักชอบขึ้นอยู่บริเวณแก้มของลูก หรือส่วนใหญ่มักจะขึ้นบริเวณใบหน้า ลำคอ ลำตัว แขน และขา โดยทั่วไป กลากน้ำนมมักจะขึ้นในช่วงฤดูร้อนที่มีอากาศอบอ้าว แม้ว่าจะไม่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย แต่อาการจะเป็นๆ หายๆ และอาการจะลดน้อยลงเมื่อลูกเริ่มโตขึ้น

## สรุป

- กลากน้ำนม เกลื่อนน้ำนม หรือเกลื่อนแดดเป็นโรคผิวหนังชนิดหนึ่งที่มีมากขึ้นได้ในเด็กเล็กไปจนถึงเด็กโต และอาการจะลดน้อยลงเมื่อเริ่มโตขึ้นหรือหายไปเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่
- กลากน้ำนม ซึ่งจะมีลักษณะเป็นผื่นสีขาวหรือสีที่อ่อนกว่าสีผิวปกติ อาจจะเป็นสีชมพูจางๆ หรือสีแดงอ่อน กระจายเป็นวงกลมหรือวงรี
- กลากน้ำนม มักจะเกิดขึ้นบริเวณต่างๆ เช่น แก้ม คาง คอ ต้นแขน หน้าอก และหลัง เป็นต้น

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- กลากนํ้านม เป็นโรคผิวหนังหรือไม่
- โรคกลากนํ้านม เกิดจากสาเหตุอะไร
- เด็กทารกเป็นกลากนํ้านมได้ไหม
- เกื้อนํ้านม มีลักษณะแบบไหน
- โรคกลากนํ้านมเป็นอันตรายกับลูกไหม
- วิธีดูแลลูกน้อยที่เป็นเกื้อนํ้านม
- คุณหมอจะมีวิธีรักษากลากนํ้านมยังไงบ้าง
- มีวิธีไหนที่สามารถป้องกันโรคกลากนํ้านมได้ไหม

# กลากนํ้านม เกิดจากอะไร โรคผิวหนังในเด็ก พร้อมวิธีดูแลเกื้อนํ้านม

กลากนํ้านม เกื้อนํ้านม หรือเกื้อนํ้านม เป็นโรคผิวหนังชนิดหนึ่งที่มีมักเกิดขึ้นได้ในเด็กเล็กไปจนถึงเด็กโต โดยสังเกตได้จากอาการคันบริเวณที่เป็นกลากนํ้านม ซึ่งจะมีลักษณะเป็นผื่นสีขาวหรือผื่นสีอ่อนกว่าสีผิวปกติ กระจายเป็นวงกลมหรือวงรี กลากนํ้านมเกิดจากอะไร และหากพบว่าเจ้าตัวเล็กเป็นกลากนํ้านมต้องดูแลอย่างไร มาหาคำตอบนี้กันค่ะ

## กลากนํ้านม เป็นโรคผิวหนังหรือไม่

กลากนํ้านม (Pityriasis alba) เป็นโรคที่แสดงอาการอย่างหนึ่งของโรคผิวหนังที่สามารถเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก ที่คาดว่าเกิดขึ้นจากความผิดปกติของกระบวนการสร้างเม็ดสีที่มีจำนวนลดลง และอาจมีปัจจัยอื่นร่วมด้วย โดยจะปรากฏลักษณะให้เห็นเป็นรอยด่างสีชมพูหรือสีแดงอ่อน หรือเป็นสีที่จางลงกว่าสีผิวปกติ มักจะเห็นได้ชัดในเด็กที่มีสีผิวเข้ม โดยจะเกิดขึ้นบริเวณต่างๆ เช่น แก้ม คาง คอ หน้าอก ต้นแขน และหลัง เป็นต้น มีอาการผิวแห้ง คัน ระคายเคือง ผิวหนังลอกแดง และอักเสบได้ เมื่ออาการดีขึ้นผิวหนังก็จะค่อยๆ กลายเป็นขุยแห้ง สีขาว และตกสะเก็ด ทั้งนี้กลากนํ้านมเป็นโรคผิวหนังชนิดที่ไม่ร้ายแรง หากเกิดขึ้นมาก็จะสามารถหายได้เองเพียงแต่อาจต้องใช้เวลาหนึ่ง และอาการจะลดน้อยลงเมื่อลูกเริ่มโตขึ้นหรือหายไปเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ทั้งนี้เบื้องต้น คุณพ่อคุณแม่สามารถพาลูกมาพบแพทย์ เพื่อขอรับคำปรึกษาและการวินิจฉัยที่ถูกต้องนะคะ

## โรคกลากนํ้านม เกิดจากสาเหตุอะไร

กลากนํ้านม เป็นหนึ่งในโรคที่แสดงอาการของโรคผิวหนังแพ้ทางผิวหนัง ซึ่งปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุอาการเกิดกลากนํ้านมที่แน่ชัด แต่คาดว่าอาจเกิดขึ้นได้จากการถูกแสงแดดจัดเป็นเวลานาน การขาดสารอาหาร หรืออาจเกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียบางชนิด ส่งผลทำให้เซลล์ในการสร้างเม็ดสีที่

ชั้นหนังกำพร้าไม่สามารถผลิตเม็ดสีได้ตามปกติ ทำให้ปริมาณของเม็ดสีผิวหนังลดลง จึงเกิดขึ้นเป็นรอยด่างขาวจางๆ มีสีผิวที่ไม่สม่ำเสมอกันในบางจุด และมองเห็นเป็นวงสีขาวได้ชัดเจนในผู้ที่มีสีผิวเข้ม ส่งผลให้ผิวแห้ง อาจมีขุยบางๆ ติดอยู่ โดยมากมักจะเกิดขึ้นที่บริเวณใบหน้า หรืออวัยวะส่วนต่างๆ เช่น ลำคอ บริเวณไหล่ และแขน เป็นต้น มีลักษณะเป็นวงกลมหรือวงรี

## เด็กทารกเป็นกลากหน้านมได้ไหม

โดยส่วนใหญ่โรคกลากหน้านม มักพบได้ในเด็กช่วงอายุประมาณ 3-14 ปี สามารถเกิดขึ้นกับทั้งเด็กชายและเด็กหญิง ซึ่งมักพบในเด็กที่เป็นโรคภูมิแพ้ หรือโรคผื่นแพ้ผิวหนัง ผิวแพ้ง่าย ผิวที่ไวต่อการกระตุ้น ซึ่งควรหลีกเลี่ยงการพาเจ้าตัวเล็กสัมผัสแดดจัดเป็นเวลานาน เพื่อที่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกลากหน้านม รวมถึงการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยที่ดีให้กับลูกด้วย

## เกลื้อนหน้านม มีลักษณะแบบไหน

โดยทั่วไปแล้วผื่นกลากหน้านมสามารถเกิดขึ้นได้ทั่วบริเวณร่างกาย แต่มักพบบ่อยที่บริเวณใบหน้า แก้ม คาง คอ หน้าอก แขนหรือแผ่นหลัง ลักษณะของกลากหน้านมหรือเกลื้อนหน้านมจะเป็นรอยด่างวงกลมหรือวงรี หรือไม่มีรูปร่างขนาดขอบเขตที่ชัดเจน แต่มักจะปรากฏอยู่ที่รัศมี 0.5-5 เซนติเมตร

กลากหน้านมอาจจะเกิดขึ้นแค่จุดเดียวหรืออาจจะเกิดขึ้นพร้อมกันในหลายจุดได้ ทั้งนี้บริเวณที่เป็นผื่นกลากหน้านมจะส่งผลให้สีผิวจางหรืออ่อนกว่าสีผิวปกติและอาจทำให้เกิดอาการคันระคายเคืองบริเวณผิวหนังที่เป็นเกลื้อนหน้านม อย่างไรก็ตาม โรคกลากหน้านมอาจมีอาการเป็นๆ หายๆ แต่ก็สามารถหายได้เองร่วมกับการดูแลเป็นอย่างดี เพียงแต่อาจต้องใช้ระยะเวลา และอาการจะลดน้อยลงเมื่อลูกโตขึ้นหรือหายไปเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

## โรคกลากหน้านมเป็นอันตรายกับลูกไหม

โรคกลากหน้านม แม้ว่าจะเป็นที่แสดงอาการเป็นๆ หายๆ และจัดอยู่ในโรคภูมิแพ้ทางผิวหนังชนิดหนึ่ง ซึ่งยังไม่สามารถระบุสาเหตุได้ชัดเจนว่าเกิดจากสาเหตุอะไร ทั้งนี้กลากหน้านมเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่ส่งผลอันตราย โดยเมื่อมีอาการผื่นจะค่อยๆ หายไปเอง แต่ก็อาจต้องใช้ระยะเวลาพอสมควรที่สีผิวหนังจะกลับมามีเป็นปกติ อย่างไรก็ตามกลุ่มเสี่ยงที่อาจเกิดโรคกลากหน้านมได้ง่าย เช่น เด็กที่เป็นโรคภูมิแพ้ หรือเคยเป็นโรคภูมิแพ้ เด็กที่ถูกแสงแดดจัดเป็นเวลานาน หรืออาบน้ำอุ่นบ่อยเกินไป เป็นต้น ทั้งนี้การดูแลป้องกันเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกลากหน้านมกับเจ้าตัวเล็ก ได้แก่ หลีกเลี่ยงการถูกแสงแดดจัด ไม่อาบน้ำอุ่นเกินไปที่จะส่งผลทำให้ผิวหนังแห้งและระคายเคืองได้ เป็นต้น

# วิธีดูแลลูกน้อยที่เป็นเกิลีอนแดด

- แม้ว่าโรคกลากนํานมสามารถหายได้เองโดยอาจไม่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษา แต่เมื่อเจ้าตัวเล็กเป็นเกิลีอนแดด คุณพ่อคุณแม่สามารถดูแลลูกและเพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดเกิลีอนแดดได้ด้วยวิธีเหล่านี้
- ใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวสูตรอ่อนโยนต่อเด็กที่ไม่มีสารก่อให้เกิดการระคายเคือง เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง ป้องกันอาการคัน ระคายเคือง ลดการอักเสบแสบร้อน และป้องกันผิวแห้ง
- ในระหว่างเป็นเกิลีอนแดดหรือแม้แต่ในช่วงที่หายแล้วไม่มีอาการ ก้อนพาลูกออกนอกบ้าน ควรใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดที่มีค่า SPF30+ หรือ SPF50+ PA+++ สูตรสำหรับเด็ก ทาเพื่อปกป้องผิวและบริเวณใบหน้าของเจ้าตัวเล็กจากแสงแดดและรังสียูวี
- เมื่อลูกเป็นกลากนํานมอาจเกิดอาการคันบริเวณที่มีผื่นขึ้นได้ ควรตัดเล็บลูกให้สั้นหรือตะไบเล็บเพื่อไม่ให้เกิดความคม เพื่อป้องกันเจ้าตัวเล็กที่อาจเผลอไปเกาจนผิวหนังถลอกซึ่งอาจทำให้เกิดเป็นแผลและติดเชื้อแทรกซ้อนตามมาได้
- กรณีลูกเป็นเกิลีอนแดดมากหรือพบอาการอื่นที่ผิดปกติ ไม่ควรปล่อยให้เป็นนาน หรือซื้อยามาใช้เอง เนื่องจากการใช้ยาไม่ถูกต้องอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายตามมา ควรพาลูกไปพบคุณหมอเพื่อตรวจรักษาอาการและรับคำแนะนำการดูแลโรคกลากนํานมอย่างถูกวิธี

## คุณหมอมจะมีวิธีรักษากลากนํานมยังไงบ้าง

โดยทั่วไปกลากนํานมเป็นโรคผิวหนังที่ไม่แสดงอาการรุนแรง คุณพ่อคุณแม่สามารถดูแลเจ้าตัวเล็กง่ายๆ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกลากนํานม เช่น การทาโลชั่นเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว หรือการทาครีมป้องกันแสงแดดเมื่อออกนอกบ้าน กรณีที่พบว่าลูกมีเกิลีอนแดดขยายวงกว้างหรือบริเวณผิวหนังที่เป็นกลากนํานมมีอาการคันมาก อักเสบรุนแรง หรือมีอาการกลับมาเป็นผื่นซ้ำๆ คุณพ่อคุณแม่สามารถพาเจ้าตัวเล็กไปพบคุณหมอเพื่อรับการตรวจดูอาการ โดยการวินิจฉัยอาการกลากนํานม คุณหมอมจะเช็กจากประวัติอาการและทำการตรวจร่างกายเพื่อดูรอยโรค อย่างไรก็ตามโรคกลากนํานมไม่มียาที่รักษาโดยตรง สำหรับในรายที่มีผื่นหนังอักเสบ คันมาก บางครั้งคุณหมอมอาจแนะนำหรือสั่งจ่ายยาสำหรับทาภายนอก ทั้งนี้ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์หรือตามที่แพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด

## วิธีไหนที่สามารถป้องกันโรคกลากนํานมได้ใหม่

แม้ว่ากลากนํานมจะพบบ่อยได้ในเด็ก แต่คุณพ่อคุณแม่สามารถป้องกันการเกิดโรคกลากนํานมหรือลดความเสี่ยงต่อการเกิดอาการระคายเคืองในเกิลีอนแดดที่อาจเกิดขึ้นได้ด้วยเคล็ดลับนี้

1. หลีกเลี่ยงไม่ให้ลูกอยู่ในที่มีแสงแดดจัดนานเกินไป ควรทาครีมป้องกันแดดที่ปราศจากสารที่ก่อให้เกิดการระคายเคืองและเหมาะสำหรับเด็กเมื่ออยู่กลางแจ้ง เนื่องจากรังสียูวีเป็นปัจจัยหนึ่งที่กระตุ้นให้เกิดโรคกลากนํานมได้ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงที่มีผิวบอบบางหรือมีผิวที่ไวต่อแดด
2. เลือกใช้ครีมบำรุงผิวหรือมอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่ปราศจากน้ำหอม ทาผิวให้เจ้าตัวเล็กเพื่อ

ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น และป้องกันผิวแห้ง เนื่องจากโรคกลากนํ้านมหรือโรคผิวหนังส่วนใหญ่มักจะส่งผลกระทบต่อผิวหนังแห้งจนทำให้เกิดอาการคันและอักเสบได้

3. **ไม่ควรให้ลูกอาบน้ำอุ่นนานเกินไป** และควรใช้สบู่หรือครีมอาบน้ำสูตรอ่อนโยนต่อผิวเด็ก
4. **สอนให้ลูกดูแลและรักษาความสะอาด** ทั้งในส่วนของร่างกายและผิวหนังอย่างสม่ำเสมอ
5. **การให้ลูกได้ดื่มนมแม่** ทารกควรได้กินนมแม่อย่างเดียวยังตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 เดือน และควรกินต่อเนื่องถึงอายุ 2 ปีหรือนานกว่านั้น ควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสม เพราะนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด และในนํ้านมแม่ยังมีคุณสมบัติเป็น Hypo-Allergenic หรือ H.A. ที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ได้ด้วย มากกว่านั้นแล้วโปรตีนในนมแม่บางส่วนได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งง่ายต่อการดูดซึมเข้าร่างกายของลูกน้อย นอกจากนี้แล้วนมแม่ยังมีโปรไบโอติกโอลิโกแซคคาไรด์ โยอาอาหารหลักที่สำคัญ ที่ช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการติดเชื้อต่างๆ ซึ่งโอลิโกแซคคาไรด์ ประกอบด้วยโยอาอาหารหลากหลายชนิด โดยมี 5 โยอาอาหารหลัก (5 Oligosaccharide หรือ 5 HMOs เช่น 2'FL, DFL, LNT, 6'SL และ 3'SL) มีส่วนช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันในเด็กเล็ก รวมทั้งนมแม่มีโปรไบโอติกหลายชนิด เช่น B. lactis (บีแล็กทิส) ซึ่งเป็นหนึ่งในสายพันธุ์ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ การให้ลูกน้อยได้ดื่มนมแม่ จะช่วยลดการเกิดโรคภูมิแพ้ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดความเสี่ยงโรคผื่นแพ้ผิวหนัง หรือโรคหอบหืดที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต

อย่างไรก็ตาม แม้ว่ากลากนํ้านมจะเป็นโรคที่พบได้โดยทั่วไปและไม่ส่งผลร้ายแรงต่อร่างกาย แต่ก็ยังเป็นโรคผิวหนังชนิดเรื้อรังที่อาจเป็นแล้วหาย หรืออาจจะเป็นผื่นขึ้นซ้ำๆ กลับมาได้อีก ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน อาจส่งผลกระทบต่อความกังวลของคุณพ่อคุณแม่ที่ผิวของลูกไม่สวย เนื่องจากสีผิวบริเวณที่เกิดเกลือนํ้านมจะไม่สม่ำเสมอกับสีผิวปกติ แต่โรคนี้จะหายไปตัวเองเมื่อลูกโตขึ้น ทั้งนี้ในการใช้ผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับการบำรุงผิวต่างๆ คุณพ่อคุณแม่ควรระมัดระวังในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เพื่อให้เหมาะกับผิวของเจ้าตัวเล็ก และหากพบว่ามีอาการผิวหนังที่อักเสบรุนแรง ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยอาการและขอคำปรึกษาในการดูแลโรคผิวหนังของลูก เนื่องจากผิวหนังในเด็กแต่ละคนแตกต่างกัน การเข้าใจในอาการของโรคกลากนํ้านมที่อาจเกิดขึ้นกับเจ้าตัวเล็ก จะช่วยให้คุณพ่อคุณแม่พร้อมรับมือและสามารถดูแลลูกได้อย่างถูกวิธี ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกลากนํ้านมหรืออาการแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมาได้

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ผื่นทารก ลูกเป็นผื่นแดงทั้งตัว ปัญหาผิวผื่นทารกในเด็ก
- ผื่นขึ้นหน้าทารก ทำไงดี พร้อมวิธีแก้ผดผื่นบนใบหน้าทารก
- ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน ลูกเป็นผื่น ดูแลลูกแบบไหนให้ถูกวิธี
- ผื่นคันในเด็ก ลูกมีผื่นคันขึ้นตามตัวแต่ไม่มีไข้ พร้อมวิธีดูแลลูก
- ลูกเป็นผื่นผิวสาก ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกมีผื่นสาก
- ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อ ผื่นแพ้ในเด็กเกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแล
- ผื่นลมพิษในเด็ก เกิดจากอะไร ทำไงพ่อแม่ยุคใหม่ ควรใส่ใจเป็นพิเศษ
- ผื่นแพ้อาหารทารก พร้อมวิธีป้องกันลักษณะผื่นแพ้อาหารทารก

อ้างอิง:

1. กลากน้ำนม...โรงผิวหนังที่พบบ่อยในเด็ก,โรงพยาบาลสินแพทย์
2. ผื่นกลวกน้ำนม, โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
3. กลากน้ำนมเกิดจากอะไร และวิธีดูแลแบบง่ายๆ, พบแพทย์
4. โรคกลากน้ำนมสาเหตุคืออะไร และรักษาได้อย่างไร, เฮลโหลคุณหมอ
5. ผื่นแพ้ในเด็ก, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
6. อาการภูมิแพ้ของลูกน้อย พบบ่อยแต่รับมือได้, โรงพยาบาลกรุงเทพสิริโรจน์
7. นมแม่ มหัศจรรย์แห่งภูมิคุ้มกันทางธรรมชาติ, โรงพยาบาลเปาโล

อ้างอิง ณ วันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด



ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์