

# ຜົດຮ້ອນທາຮກ ລູກເປັນຜື່ນເມີດເລີກ ၅ ຄັ້ນ ດູແລລູກແບບໃຫ້ໃຫ້ງວິທີ

ດູແລລູກຕາມຫຼາຍ

ນທຄວາມ

ພ.ຄ. 9, 2024

11ນາທີ

ລູກເປັນຜື່ນ ເປັນຫຼຸກທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນກັບລູກນ້ອຍໃນຫ່ວງວິທີການແລະວິທີເລີກ ລູກເປັນຜື່ນເມີດເລີກ ၅ ຄັ້ນ ຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ຈາກຫຼາຍສາເຫຼຸດ ເຊັ່ນ ຜື່ນກຸມີແພ້ ຜື່ນຄັ້ນ ຮະຄາຍເຄື່ອງທີ່ເກີດຈາກການສັນພັດຮ້ອນທູ່ການ ຜື່ນທີ່ເກີດຈາກແມ່ລົງກັດ ເປັນຕົ້ນ ເນື່ອຈາກຜົວໜັງຂອງເຈົ້າຕ້ວນໜ້ອຍນັ້ນບອນບາງ ຈຶ່ງມັກຈະເກີດຜື່ນຂຶ້ນໄດ້ຢ່າງ

## ສຽງ

- ລູກເປັນຜື່ນ ພບໄດ້ທ່ວ່າໄປໃນຫ່ວງວິທີການແລະວິທີເລີກ ແລະມີໂອກາສຫາຍໄດ້ 70-80% ເມື່ອເຂົ້າສູ່ຫ່ວງວິທີ
- ລູກເປັນຜື່ນເມີດເລີກ ၅ ຄັ້ນ ຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ຈາກຫຼາຍສາເຫຼຸດ ເຊັ່ນ ຜື່ນກຸມີແພ້ ຜື່ນຄັ້ນ ຮະຄາຍເຄື່ອງທີ່ເກີດຈາກການສັນພັດຮ້ອນ ຜື່ນທີ່ເກີດຈາກແມ່ລົງກັດ ຜື່ນຜົດຮ້ອນ ເປັນຕົ້ນ
- ໂດຍຕໍ່ແທນທີ່ເກີດຜື່ນໃນເດັກແຕ່ລະຫ່ວງວິທີຈະແຕກຕ່າງກັນ ເຊັ່ນ ໃນເດັກທີ່ອາຍຸຕ່າງວ່າ 2 ປີ ມັກຈະຂຶ້ນບຣິວັນແກ້ມ ຫ້ານໝາກ ທ້າຍທອຍ ແນ້ນໜາດ້ານນອກ ແລະທີ່ຂ້ອມືອ ຂ້ອເທົ່າ ສ່ວນເດັກທີ່ອາຍຸມັກກວ່າ 2 ປີ ມັກຈະຂຶ້ນບຣິວັນລຳຄອ ຫ້ານອກຫຼືອແຜ່ນຫຼັງ ຕາມຂ້ອພັບແນ້ນແລະໝາ ເປັນຕົ້ນ

## ເລືອກອ່ານຕາມຫ້າຂ້ອ

- ລູກເປັນຜື່ນເມີດເລີກ ၅ ຄັ້ນ ເກີດຈາກອະໄໄດ້ບ້າງ
- ຜົດຮ້ອນທາຮກ ເກີດຈາກອະໄໄງ
- ລູກເປັນຜື່ນເມີດເລີກ ၅ ຄັ້ນ ອື່ນມີຜົດຮ້ອນທາຮກໄໝ່
- ຜົດຮ້ອນທາຮກ ຈະຂຶ້ນສ່ວນໃຫ້ຂອງຮ່າງກາຍລູກບ້າງ
- ວິທີປ່ອງກັນ ເມື່ອລູກມີອາການຜົດຮ້ອນທາຮກ
- ລູກເປັນຜື່ນແດງທີ່ຈຳວັນຕົ້ນ ອັນຕຽມໄໝ່
- ລູກເປັນຜື່ນເມີດເລີກ ၅ ຄັ້ນ ຕ້ອງໃຊ້ຢາໄໝ່

- ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน ควรดูแลลูกแบบไหน

# ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน เกิดจากอะไรได้บ้าง

อาการลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คันที่เกิดขึ้นกับเจ้าตัวน้อย ทำให้ลูกมีผื่นแดงขึ้นบนร่างกาย เช่น บริเวณแก้ม หน้าผาก ซอกคอ ช่วงท้ายทอย แขน ขาหรือตามข้อพับ ข้อมือ ข้อเท้า เป็นต้น เกิดอาการคันและไม่สบายตัว จนทำให้คุณพ่อคุณแม่เกิดความกังวล ซึ่งผื่นที่เกิดในเด็กนั้นมีหลายชนิด และเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย อาการภูมิแพ้ผิวหนังที่พบได้บ่อยในวัยเด็ก นับได้ว่าเป็นโรคประจำตัว มาพร้อมกับผื่นแดงบนร่างกาย ที่อาจส่งผลต่ออาการคัน ไม่สบายตัว ทำให้เจ้าตัวน้อยรู้สึกหงุดหงิด งอแง ลูกเป็นผื่นหรือผื่นแพ้ในเด็กมีหลายชนิดและอาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ

## 1. ผื่นต่อมไขมันอักเสบ

อาจจะเกิดได้กับทารกในช่วงวัย 2-12 สัปดาห์ โดยเป็นผื่นขึ้นบริเวณอวัยวะที่มีการผลิตต่อมไขมันจำนวนมาก เช่น หนังศรีษะ คิว แก้ม หลังใบหู คอ หน้าอก หรือบริเวณที่ไส้ผ้าอ้อม เป็นต้น มีลักษณะเป็นผื่นแดง เป็นխุยสะเก็ดสีเหลือง เป็นอาการปกติที่พบได้บ่อยในการกัดและหายได้เอง ก่อนวัย 1 ปี

## 2. ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง

อาจเกิดขึ้นได้กับเด็กในช่วงวัยทารกและวัยเด็ก โดยจะเกิดขึ้นในบริเวณเฉพาะ ผื่นที่ใบหน้าหรือแก้ม คอ ตามบริเวณข้อพับ แขนขา ส่งผลให้ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน เป็นผื่นแดง มีอาการเป็นๆ หายๆ โรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง อาจเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย เช่น

- เกิดจากการแพ้อาหารบางชนิด เช่น เด็กแพ้เมล็ด ไข่ ถั่วเหลือง แป้งสาลี อาหารทะเล ที่จะเป็นตัวกระตุนให้ลูกเป็นผื่นได้ ซึ่งในเด็กเล็กประมาณ 10% จะมีอาการเป็นผื่นภูมิแพ้ผิวหนังตั้งแต่รุนแรงปานกลางถึงรุนแรงมาก
- ครอบครัวที่มีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้ ถ่ายทอดทางพันธุกรรมมาถึงลูก ส่งผลให้โครงสร้างของผิวทารกไม่แข็งแรง
- จากสารระคายเคืองที่ผิวหนังสัมผัสโดยตรง เช่น สนุ่น แป้ง โลชั่น ผงซักฟอกหรือน้ำยาปรับผ้านุ่ม หรือกรุเสียดสีจากเสื้อผ้าที่สวมใส่ เป็นต้น
- ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ผื่นร้อนทารกที่เกิดได้จากการร้อน หรือผิวหนังที่แห้งจากอากาศเย็น
- สารก่อภูมิแพ้ต่างๆ ทางอากาศ เช่น ไรฝุ่น เชื้อรำ ฝุ่นควัน PM 2.5 ละอองเกสร ขนสัตว์ เป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีส่วนกระตุ้นให้ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็กๆ คันและแดงได้

## 3. ผื่นผ้าอ้อม

ผื่นแพ้ผ้าอ้อมในเด็ก เกิดจากผิวสัมผัสของทารกระคายเคืองบริเวณที่สวมใส่ผ้าอ้อม เช่น ขาหนีบกัน ซึ่งอาจจะเกิดจากความอบร้อนจากการใส่ผ้าอ้อมเป็นเวลานานทำให้เกิดผื่นร้อน หรือความอับ

ชั้นจากเหื่อและปัสสาวะ รวมทั้งการก่อตัวจากแบคทีเรียและเชื้อร่าที่ส่งผลทำให้ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็กๆ คันและแสบ ผิวหนังเป็นตุ่มหรือปິ່ນแดงเป็นมัน

## ผลร้อนثارก เกิดจากอะไร

โดยปัจจัยที่ทำให้เกิดผลร้อนثارก อาจเกิดได้จากโดยปัจจัยที่ทำให้เกิดผลร้อนثارก อาจเกิดได้จาก

### 1. อาการร้อน

อาการร้อนหรืออุณหภูมิภายในสภาน้ำเดล้อมที่สูงอุบอ้าวหรือมีความชื้น ร่างกายของثارกซึ่งยังไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิให้คงที่ได้จะมีแนวโน้มที่จะเกิดอาการผลร้อน ลูกเป็นผื่นได้ง่าย

### 2. สามใส่เสื้อผ้าที่แน่นเกินไป

หรือการห่มผ้าห่อตัวที่หนามากเกินในสภาพแวดล้อมที่ร้อนอบอ้าว ส่งผลให้เกิดความร้อนในร่างกาย และثارกอยู่ในช่วงวัยที่ยังไม่สามารถขับเหงื่อออกรมาได้ จึงเกิดการสะสมของเหงื่อใต้ชั้นผิวหนังทำให้เกิดผลร้อนثارกได้

## ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน คือผลร้อนثارกไหม

อาการผลร้อนثارก มักจะเกิดขึ้นได้ในช่วงที่อากาศมีอุณหภูมิร้อนอบอ้าวหรือมีความชื้น ซึ่งเป็นปัจจัยต่อการเกิดโรคผิวหนังชนิดต่างๆ ได้ เนื่องจากร่างกายจำเป็นต้องระบายความร้อนด้วยการขับเหงื่อออกรมาทางผิวหนัง แต่เนื่องจากต่อมเหงื่อในเด็กเล็กนั้นอาจยังพัฒนาได้ไม่เต็มที่จึงเกิดการอุดตันของต่อมเหงื่อ ส่งผลให้ผิวหนังระบาดเหงื่อออกรไปไม่ได้จนเกิดเป็นผื่นภายในรูขุมขน หรืออาจเกิดจากการเสียดสีของเนื้อผ้าที่สวมใส่ร่างกายอากาศได้ไม่ดี การห่มตัวให้ลูกหนาเกินไป จนทำให้เกิดความร้อนและความอับชื้นภายในร่มผ้า รวมถึงกิจกรรมต่างๆ ที่ส่งผลทำให้เกิดเหงื่อออกรมากเกินไป

โดยจะสังเกตอาการได้จากผิวหนังของลูกจะแห้งตึง ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน เป็นผื่นแดงทั้งตัวหรือบางคนอาจเป็นตุ่มใส ตุ่มสีเนื้อหรือเป็นตุ่มหนองบนผิวหนัง ซึ่งบริเวณที่ผื่นร้อนثارกขึ้นจะแตกต่างกันไปตามช่วงอายุ ได้แก่ เด็กที่อายุต่ำกว่า 2 ปี ลูกเป็นผื่นแดง มักจะขึ้นบริเวณหน้าผาก แก้ม ท้ายทอย แขน ขา และที่ข้อมือ ข้อเท้า ส่วนเด็กที่อายุมากกว่า 2 ปี มักจะเกิดผลร้อนขึ้นบริเวณลำคอ หน้าอกหรือแผ่นหลัง ตามข้อพับแขนและขาที่มีความร้อนและอับชื้น อย่างไรก็ตามอาการผลร้อนหรือผื่นร้อนثارกโดยปกติจะไม่ส่งผลกระทบต่อการมีไข้หรืออาการเจ็บป่วยอื่นๆ

# ผลร้อนثارก จะขึ้นส่วนไหนของร่างกายลูกบ้าง

ผลร้อนثارก อาจจะเกิดขึ้นได้กับทารกตั้งแต่ในช่วงสัปดาห์แรกหลังคลอด โดยสามารถขึ้นได้ทั้งในบริเวณหน้า คอ หน้าอก หลัง หรือบริเวณข้อพับต่าง ๆ เนื่องจากต่อมเหงื่อของลูกน้อยที่มีขนาดเล็กและยังมีการพัฒนาไม่สมบูรณ์อาจเป็นสาเหตุทำให้ต่อมเหงื่ออุดตันภายในขันได้ผิวนังจันเกิดเป็นผลร้อนในการขึ้นได้ โดยผลร้อนสามารถแบ่งลักษณะและบริเวณผื่นร้อนثارกที่พบ ได้แก่

## 1. ลักษณะเป็นผื่นหรือเป็นตุ่มแดง

ผลร้อนثارกที่เกิดขึ้นได้บ่อยโดยเฉพาะในช่วงฤดูร้อนหรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีอากาศร้อนอบอ้าว ทำให้เกิดอาการคันหรืออาจแสบร้อน มักเกิดบริเวณลำตัวส่วนบนทั้งด้านหน้าอกและแผ่นหลัง สำคัญ หรือบริเวณข้อพับที่ร้อนหรืออับชื้นและมีเหงื่อออกร้อน

## 2. ลักษณะเป็นตุ่มน้ำใสข่านดเล็ก

มักเกิดขึ้นในเด็กเล็กบริเวณใบหน้าและลำตัว แม้ว่าจะไม่ส่งผลกระทบต่ออาการคันและสามารถหายได้เองแต่ควรระมัดระวังการสัมผัสบริเวณที่เป็นตุ่มเพราะอาจแตกง่ายจนทำให้เกิดผิวนังอักเสบได้

## 3. ลักษณะเป็นตุ่มหนอง

เกิดจากการผลร้อนที่รุนแรงและเกิดขึ้นช้าๆ บริเวณที่เป็น ควรดูแลลูกน้อยจากการเกาเพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้

## 4. ลักษณะตุ่มนูนสีขาวขนาด 1-3 มิลลิเมตร

เป็นลักษณะของผลร้อนเรื้อรังแต่พบได้น้อยราย มักเกิดขึ้นบริเวณลำตัว แขนและขา

## วิธีป้องกัน เมื่อลูกมีอาการผลร้อนثارก

หลีกเลี่ยงการพาลูกออกไปกลางแดดหรือการทำกิจกรรมนอกบ้านเป็นเวลานาน หากจำเป็นต้องอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานานควรใช้ครีมทากันแดดสูตรอ่อนโยนต่อผิวเด็กษาให้ลูกก่อนออกจากบ้าน และควรใส่เสื้อแขนยาว ใส่หมวกหรือการร่มเพื่อช่วยปกป้องผิวจากแสงแดด

## 1. สวมใส่เสื้อผ้าบางเบา

ในช่วงที่มีอากาศร้อนอบอ้าวควรสวมใส่เสื้อผ้าที่มีเนื้อผ้าบางเบาและระบายอากาศได้ดี เพื่อให้ลูก

น้อยสบายนั้น ไม่อับชื้น เพื่อช่วยลดการเกิดเหื่อ หลีกเลี่ยงการใส่เสื้อผ้าหรือห่อตัวทารกที่หนาเกินไป

## 2. ให้ลูกน้อยได้อ่ายสgapwapแวดล้อมที่อุณหภูมิปกติ

อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเท อากาศเย็นสบาย หรืออยู่ในที่ร่ม

## 3. หมั่นสังเกตอุณหภูมิร่างกายของลูก

หากร้อนเกินไปผิวนั้นจะเป็นสีฟ้า เนื่องจากความร้อนทำให้ร่างกายดันออก หายใจลำบาก ช่วงเวลาที่ร้อนจัด ควรช่วยทำให้ร่างกายลูกน้อยเย็นลงด้วยการใช้ผ้าชุบนำามาดๆ วางบนบริเวณที่ลูกเป็นผื่นหรือผื่นร้อนทารก กรณีผื่นร้อนเป็นบริเวณกว้างอาจใช้น้ำเย็นล้างหรืออาบน้ำเพื่อบรรเทาอาการ และทำให้ผิวนั้นแห้งอยู่เสมอ หรือเปิดเครื่องปรับอากาศหรือพัดลมช่วยทำให้ร่างกายลูกเย็นลง เพื่อลดการเกิดผื่นร้อน

## 4. ดูแลความสะอาดผิวนั้นอย

ด้วยการอาบน้ำและใช้สบู่สูตรอ่อนโยนต่อผิวเด็กเพื่อป้องกันการระคายเคือง ไม่ทำให้ผิวแห้ง หลังอาบน้ำควรมัดระวังการใช้ผ้าเช็ดตัวหรือเช็ดผิวลูกเบาๆ เพื่อลดการเสียดสีบริเวณที่ลูกเป็นผื่น หรือซับผิวและปล่อยให้ผิวแห้งแทนการเช็ดตัวเพื่อช่วยให้ผิวนั้นก้ากเก็บความชุ่มชื้น

## 5. เลือกผลิตภัณฑ์ให้ความชุ่มชื้นผิว

เช่น ครีมหรือโลชั่นที่ให้ความชุ่มชื้นใช้ทาเพื่อบรรเทาอาการคันและระคายเคืองผิว และควรหลีกเลี่ยงการใช้แป้งทาบริเวณที่เกิดผื่นร้อน ซึ่งอาจจะไปทำให้เกิดรูขุมขนอุดตันจนทำให้ผิวนั้นเกิดความร้อนและส่งผลให้ลูกเป็นผื่นมากขึ้น

## 6. ให้ลูกได้ดื่มน้ำแม่ หรือหลังทารกอายุ 6 เดือนขึ้นไป

สามารถให้ดื่มน้ำได้อย่างเพียงพอ โดยเฉพาะในระหว่างที่ทำกิจกรรมกลางแจ้ง เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับร่างกาย

โดยปกติอาการผื่นจะดีขึ้นและหายไปเมื่ออยู่ในที่ที่มีอากาศเย็นสบาย มีอากาศที่ถ่ายเทสะดวก

หากคุณพ่อคุณแม่ได้ช่วยเจ้าตัวน้อยบรรเทาอาการไปแล้ว แต่หากผลร้อนثارกยังคงไม่หายนาน เกินกว่า 2-3 วัน สังเกตเห็นว่าผิวนังมีผื่นตุ่มพอง ตุ่มนอง มีสะเก็ดหรือเป็นตุ่มน้ำใส มีอาการ ติดเชื้อบาบ แดง และรู้สึกปวดเจ็บ แสบร้อนบริเวณที่เป็นผื่น หรือรุนแรงมีหนองไหลจากแผล ร่วม กับอาการมีไข้ หนาเส้น ลูกร้องให้ไม่หยุดคุณพ่อคุณแม่ควรรีบพาลูกน้อยไปพบคุณหมอเพื่อเข้ารับ การตรวจรักษาอาการทันที

## ลูกเป็นผื่นแดงทึบตัว อันตรายไหม

โรคผื่นภูมิแพ้ผิวนังเกิดขึ้นจากความผิดปกติของโครงสร้างในชั้นผิวนังกำพร้า ส่งผลให้ผิวนัง สูญเสียน้ำ ทำให้ผิวนังแห้งและเกิดอักเสบได้ง่าย อาการผื่นภูมิแพ้ผิวนัง ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คุณ พับได้ทั่วไปในเด็กเล็กและอาจมีโอกาสหายได้ เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น แต่หากพบว่ามีอาการของ โรคในช่วงตอนโตจะมีโอกาสหายยากกว่าตอนเด็ก

โดยอาการจะมีตั้งแต่รุ้งเลียบพลับ กึ่งเฉียบพลัน และเป็นอาการเรื้อรังผิวนังอักเสบเป็นๆ หายๆ ลักษณะอาการลูกเป็นผื่นแดงทึบตัว ขึ้นบริเวณใบหน้า ลำคอ แขน ขา หรือที่ข้อศอกและเข่า มีตุ่มสี แดงและตุ่มน้ำเล็กๆ ในผื่น ซึ่งถ้าตุ่มน้ำเล็กๆ เกิดแตกออกอาจจะมีน้ำเหลืองและตกสะเก็ด เป็น หนองในอาการผื่นภูมิแพ้ผิวนังที่พบได้ในวัยทารกตั้งแต่ 2 เดือนถึง 2 ปี และวัยเด็ก 2 ถึง 12 ปี หรือในเด็กโตจะเป็นผื่นตุ่มแดงแห้งๆ มีขุยเล็กน้อย อาจขึ้นทับบริเวณข้อพับแขนและขาหรือลำตัว โดยตำแหน่งที่เกิดผื่นในเด็กแตกต่างกัน

เมื่อลูกเป็นผื่นก็จะทำให้รู้สึกคัน ระคายเคือง จนเกิดการเกา ซึ่งอาจทำให้ผื่นลุกลามไปยังผิวนัง บริเวณอื่น ในรายที่มีอาการรุนแรง ผื่นก็อาจกระจายไปผิวนังส่วนอื่นๆ ทั่วร่างกาย หรืออาจเกิด การติดเชื้อแบคทีเรียบริเวณแผลได้ หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตพบอาการเหล่านี้ ร่วมกับผิวนังแห้ง ลักษณะเป็นขุยคล้ายผิวแตกในช่วงอาการหนาว ผิวนังไม่เรียบ มีขันคุดลักษณะคล้ายหนังไก่ อาจ เกิดขึ้นในบางจุดหรือทั่วร่างกาย ซึ่งเป็นลักษณะอาการร่วมที่มีแนวโน้มว่าเป็นผื่นภูมิแพ้ผิวนัง ควรพาลูกน้อยมาพบคุณหมอเฉพาะทางที่มีความชำนาญในการวินิจฉัยโรค เนื่องจากโรคผิวนังใน เด็กมีหลายชนิด โดยคุณหมอจะพิจารณาลักษณะของผื่นที่เกิดขึ้นและซักประวัติเพื่อทำการแยก โรคและทำการรักษาอย่างตรงจุด

## ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน ต้องใช้ยาไหม

ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน อาจเกิดจากอาการภูมิแพ้ผื่นผิวนังที่เป็นขึ้นได้จากulatoryปัจจัย เพราะ ลักษณะอาการของผื่นหรือตุ่ม ตำแหน่งของการเกิด สภาพผิว หรือความรุนแรงของอาการ อาจจำเป็น ต้องได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์เฉพาะทางเพื่อช่วยให้คุณหมอรักษาอาการโรคผื่นผิวนังลูกน้อยได้ อย่างถูกต้อง ดังนั้นเพื่อให้อาการลูกเป็นผื่นเดี๋ยวขึ้นและปลอดภัยต่อตัวลูกน้อย คุณพ่อคุณแม่ควรเข้ารับคำปรึกษาและใช้ยาตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด

ในการใช้ยาทุกประเภทสำหรับลูกน้อย คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรซื้อยามาทางหรือมาให้ลูกรับประทานโดยเด็ดขาด การใช้ยาไม่ถูกกับโรคอาจส่งผลให้อาการแย่ลงหรือส่งผลข้างเคียงที่เป็นอันตรายได้

## ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน ควรดูแลลูกแบบไหน

เมื่อพบว่าลูกมีผื่นร้อนثارกและลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน ส่งผลต่อความไม่สบายตัวของลูกน้อยทำให้ลูกหงุดหงิด งอแง คุณพ่อคุณแม่สามารถดูแลและบรรเทาอาการลูกน้อยได้ด้วยการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายและผิวของลูกน้อยให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอ ดังนี้

- **การอาบน้ำ** ทำความสะอาดร่างกายลูกน้อยวันละ 2 ครั้ง ในช่วงเช้าและเย็น โดยเวลาที่เหมาะสมในการอาบน้ำประมาณ 2-5 นาที ไม่ควรอาบนานจนจัดหรือเย็นจัด ไม่ควรให้ลูกแช่น้ำนานเกินไป เพราะจะทำให้ผิวแห้ง การขัดสิ่งปนเปื้อนหรือสิ่งสกปรกบริเวณผิวนั้นจะช่วยลดอาการลูกเป็นผื่นได้
- **การดูแลผิว** การใช้ครีมเพิ่มความชุ่มชื้นที่เหมาะสมสำหรับผิวเด็กหรือโรคภูมิแพ้ผิวหนัง ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีความเป็นกรดอ่อนๆ และใช้ครีมบำรุงผิวท้าวผู้ลูกน้อยหลังอาบน้ำ เพื่อช่วยทำให้ผิวชุ่มชื้น การดูแลผิวลูกน้อยอย่างถูกต้องจะช่วยลดปัจจัยการเกิดผิวแห้งในเด็กได้
- **กำจัดแมลงต่างๆ ภายในบ้าน** หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีแมลง เพื่อป้องกันไม่ให้แมลงมากัดต่อย เป็นสาเหตุทำให้ลูกมีอาการแพ้เป็นผื่นได้
- **หลีกเลี่ยงการพาลูกออกจากกลางแจ้ง** หรือสถานที่ที่มีแมลงจัดหรือสภาพแวดล้อมที่ร้อนอบอ้าว ซึ่งจะส่งผลต่ออาการเป็นผื่นขึ้นมาได้
- **ใช้ยาตามที่คุณหมอสั่งอย่างเคร่งครัด** เพื่อช่วยรักษาอาการลูกเป็นผื่น โรคภูมิแพ้ผิวหนัง และป้องกันไม่ให้มีอาการของโรครุนแรงขึ้น

อาการผดร้อนثارก ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คันหรืออาการผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง หากหลีกเลี่ยงได้จากปัจจัยที่เป็นตัวกระตุ้นการเกิดผื่น และได้รับการดูแลดีๆ จากคุณพ่อคุณแม่ ร่วมกับรับพังคำแนะนำจากคุณหมอ ก็จะช่วยลดโอกาสจากการเกิดผื่นหรือสามารถหายได้ ทั้งนี้คุณพ่อคุณแม่ควรมั่นสั่งเกตอาการของลูก หากพบว่ามีอาการผิดปกติหรือรุนแรงขึ้น ควรรีบพาไปพบแพทย์ทันที

อย่างไรก็ตาม ในเด็กทารกที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคนี้ ทางเลือกที่ดีที่สุดในการลดความเสี่ยงภูมิแพ้ของลูกตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต คือ การดื่มนนมแม่เพื่อหลีกเลี่ยงการแพ้นมวัวซึ่งจะช่วยป้องกันการเกิดผื่นแพ้อีกทั้งในนมแม่มีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด และนมแม่ยังมีคุณสมบัติเป็น Hypo-Allergenic หรือ H.A. ที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคภูมิแพ้ได้อีกด้วย นอกจากนี้ โปรตีนในนมแม่บางส่วน ได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งง่ายต่อการดูดซึมเข้าร่างกายของลูกน้อย

รวมทั้งนมแม่ยังมีพรีไบโอติก โอลิโกแซคคาไรด์โดยอาหารหลักที่สำคัญ ที่ช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการติดเชื้อต่างๆ ซึ่งโอลิโกแซคคาไรด์ ประกอบด้วยไขอาหารหลักหลายชนิด โดย 5 ไขอาหารหลัก (5 Oligosaccharides หรือ 5 HMOs เช่น 2'FL, DFL, LNT, 6'SL และ 3'SL) มีส่วนช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันในเด็กเล็ก และนมแม่ยังมีจุลินทรีย์สุขภาพหรือโพ

ร่วมโอดิคิกหล่ายชนิด เช่น *B. lactis* (บีแล็คทิส) ซึ่งเป็นหนึ่งในสายพันธุ์ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้ให้ลูกน้อย

## บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- สายสะตือทารก สะตือไก่หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- กลากนำนม เกิดจากอะไร โรคผิวหนังในเด็ก พร้อมวิธีดูแลเกลื่อนนำนม
- ลูกเลี้อดกำเดาให้ luton กางเกงคิ้น อันตรายไหม พ่อแม่รับมืออย่างไรดี
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เมื่อน้อยในท้องแม่
- โรคชาบในเด็กเล็กมีจริงไหม เกิดจากอะไร ดูแลและป้องกันได้หรือเปล่า
- ลูกหัวแบบ ทารกหัวแบบ คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้
- นิทานเด็กทารกสำคัญกับลูกใหม่ คุณแม่ควรอ่านเรื่องอะไรให้ลูกน้อยฟังดี

## อ้างอิง:

1. สารพันปัญหาผื่นในเด็ก, โรงพยาบาลสมิติเวช
2. ผื่นแพ้ในเด็ก, คณะแพทย์ศาสตร์ศิริราชพยาบาล
3. ผื่นในลูกน้อยปัญหากังวลใจของพ่อแม่, โรงพยาบาลเวชธานี
4. โรคผิวหนังและภูมิแพ้เด็ก, โรงพยาบาลเจ้าพระยา
5. ผดร้อน โรคผิวหนังที่พบบ่อยในหน้าร้อน, โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการุณย์
6. ผดร้อนในเด็กกับการดูแลอย่างถูกวิธี, พบแพทย์
7. ผดร้อนทารก สาเหตุ และการดูแล, hellokhunmor
8. ผื่นภูมิแพ้ในเด็ก, ศูนย์ศรีพัฒน์
9. ผื่นแพ้ผิวหนังในเด็ก อายุร่องเรือรัง, โรงพยาบาลกรุงเทพ
10. ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็กๆ ปัญหาผิวหนังที่พบได้บ่อยในเด็กเล็ก, hellokhunmor

อ้างอิง ณ วันที่ 2 มีนาคม 2567





คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สพิงโกร  
ไม้อลีน

สพิงโกรไม้อลีน

พัฒนาการสมองลูกน้อย

การขับถ่ายลูกน้อย

คุณแม่ให้นมบุตร

เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน