

ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อ ลูกแพ้เหงื่อตัวเอง เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแล

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

พ.ศ. 9, 2024

8 นาที

อย่าเพิ่งตกใจไปหากลูกน้อยมีผื่นขึ้นเมื่อเหงื่อออก เพราะอาการเหล่านี้สามารถดูแลและรักษาได้ คุณพ่อคุณแม่หลายคนอาจกำลังสงสัยว่าลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อด้วยหรือเปล่า บทความนี้จะพาไปรู้จักกับอาการลูกแพ้เหงื่อตัวเองที่พบได้บ่อย พร้อมวิธีสังเกตและข้อปฏิบัติที่คุณพ่อคุณแม่ควรทราบกัน

สรุป

- ผื่นแพ้เหงื่อ คือ ผื่นที่เกิดขึ้นเมื่อเหงื่อออก มักพบในเด็กเล็ก เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น เหงื่อออกมาก ต่อมเหงื่ออุดตัน มักพบในทารก เรียกว่า ผดร้อน, ภูมิแพ้ผิวหนัง, โรคเซ็บเดิร์ม หรือผื่นจากความอับชื้น เกิดบริเวณที่สวมใส่ผ้าอ้อม
- วิธีดูแลลูกน้อย เมื่อลูกมีผื่นแพ้เหงื่อ คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงพาลูกไปในที่อากาศร้อน ควรอยู่ในสถานที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก อากาศเย็นและใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี
- คุณแม่ควรหลีกเลี่ยงสบู่ แชมพู และโลชั่นที่มีน้ำหอม เพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคือง ที่เกิดจากสารเคมีได้ หากมีผื่นขึ้นบริเวณร่างกาย คุณแม่สามารถทายาแก้คันให้ลูกได้ หากอาการไม่ดีขึ้นควรรีบไปพบแพทย์

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อ คืออะไร
- สาเหตุที่ทำให้ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อ และผื่นอื่น ๆ ที่อาจพบได้ในลูกน้อย
- วิธีสังเกตอาการลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อว่าเป็น ‘ผดร้อน’ หรือ ‘ภูมิแพ้’
- ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อ ถือเป็นโรคภูมิแพ้ไหม
- ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อ อันตรายไหม
- ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อแบบไหน ควรพาไปพบแพทย์
- เคล็ดลับวิธีดูแลลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อและข้อควรปฏิบัติ
- ลูกเคยมีอาการภูมิแพ้หรือมีประวัติภูมิแพ้ในครอบครัวมาก่อน ควรดูแลลูกให้ปลอดภัย

ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อ คืออะไร

ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อ มักถูกใช้เรียกรวม ๆ ยามคุณพ่อคุณแม่เห็นผดผื่นขึ้นบนตัวลูกน้อยเวลาที่เหงื่อออก โดยเฉพาะบริเวณสัมผัสกับเหงื่อตรง ๆ หรือบริเวณที่มักจะเกิดการอับชื้นจากเหงื่อ แต่ความจริงแล้วการมีผดผื่นขึ้นตามร่างกายของลูกน้อยเมื่อเหงื่อออกนั้น เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งอาการที่มาจากสาเหตุต่างก็ย่อมมีวิธีการดูแลที่ต่างกันไปด้วย ผดผื่นจากเหงื่อบางชนิดสามารถหายเองเมื่อลูกน้อยโตขึ้น แต่บางชนิดก็จำเป็นต้องได้รับการดูแลจากแพทย์

สาเหตุที่ทำให้ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อ และผื่นอื่น ๆ ที่อาจพบได้ในลูกน้อย

1. ผื่นจากต่อมเหงื่อ หรือ ผดร้อน (Heat rash หรือ Miliaria หรือ Sweat rash)

เป็นอาการลูกแพ้เหงื่อตัวเองที่มีสาเหตุจากต่อมเหงื่ออุดตันหรืออักเสบ พบได้บ่อยในทารกช่วง 1-3 สัปดาห์หลังคลอด เพราะต่อมเหงื่อยังพัฒนาไม่สมบูรณ์และเกิดการอุดตันได้ง่าย ทำให้เหงื่อที่ร่างกายขับออกมา ไหลย้อนกลับเข้าไปในชั้นผิวหนังจนเกิดอาการระคายเคือง คัน และกลายเป็นผื่น โดยเฉพาะบริเวณรอยพับต่าง ๆ เช่น รักแร้ ขาหนีบ ข้อพับ ผื่นชนิดนี้สามารถพบในเด็กเล็กและผู้ใหญ่ได้เช่นกัน โดยมีสาเหตุจากอากาศร้อนจัด การออกกำลังกายอย่างหนัก หรือการใส่เสื้อผ้ารัดแน่น โดยทั่วไปผื่นจากต่อมเหงื่อจะหายได้เองและมักจะไม่มียันตราย แต่ควรปรึกษาคุณหมอหากที่บริเวณผื่นมีหนอง พบการอักเสบ หรือเป็นติดต่อกันหลายวัน

2. ผื่นจากโรคภูมิแพ้ (Atopic Dermatitis)

ทารกเป็นผื่นแดง อาจเกิดมาจากอากาศ สารเคมีในเครื่องใช้อย่าง สบู่ ผงซักฟอก ครีม หรือการที่ทารกแพ้อาหารบางชนิด รวมไปถึงเหงื่อที่ร่างกายผลิตขึ้นด้วย ทำให้เกิดผื่นแดงคันขึ้นในบริเวณที่สัมผัสกับสารกระตุ้นนั้น ๆ เป็นอาการที่พบได้ในทุกช่วงวัย ในเด็กมักพบตั้งแต่อายุ 2-3 เดือน โดยเฉพาะเด็กที่เป็นภูมิแพ้หรือมีประวัติภูมิแพ้ในครอบครัว ถือเป็นอาการควรได้ตรวจวินิจฉัยและดูแลจากแพทย์

3. ผื่นจากต่อมไขมัน หรือ โรคเซ็บเดิร์ม (seborrheic dermatitis)

พบได้ในเด็กอายุตั้งแต่ 2 สัปดาห์ ถึง 6 เดือน ผื่นชนิดนี้ไม่ได้เกิดจากเหงื่อแต่เกิดจากความผิดปกติของต่อมไขมัน ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด โดยผื่นชนิดนี้มีลักษณะเด่นคือจะเป็นขุย

หรือสะเก็ดเหลืองขึ้นบริเวณหน้าผาก เปลือกตา ร่องจมูก รวมไปถึงรักแร้และขาหนีบของเด็ก ควรพาไปพบแพทย์เพื่อได้รับคำแนะนำด้านการรักษาให้ผื่นหายได้ และมักจะหายขาดเมื่อเด็กอายุเกิน 1 ขวบ

4. ผื่นจากความอับชื้น หรือ ผื่นผ้าอ้อม (Diaper dermatitis หรือ Nappy rash)

พบมากในเด็กอายุ 9-12 เดือน ผื่นชนิดนี้มีลักษณะเด่นคือจะขึ้นเฉพาะบริเวณที่สวมใส่หรือสัมผัสกับผ้าอ้อม เกิดจากการสัมผัสปัสสาวะหรืออุจจาระเป็นเวลานาน ทำให้ผิวหนังอับชื้นรวมถึงได้รับสารระคายเคืองต่าง ๆ โดยเฉพาะบริเวณแก้มก้นหรือส่วนนูนอื่น ๆ ที่สัมผัสกับผ้าอ้อม ผื่นชนิดนี้สามารถป้องกันได้ด้วยการเปลี่ยนผ้าอ้อมบ่อย ๆ และเลือกใช้ผ้าอ้อมที่มีคุณสมบัติดูดซับได้ดี

หากคุณพ่อคุณแม่ไม่แน่ใจว่าการที่ลูกแพ้เหงื่อตัวเองนั้นเกิดจากสาเหตุใด ควรปรึกษาแพทย์เพิ่มเติม ให้คุณหมอมองได้ทำการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และทำการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงและทำการรักษาอย่างตรงจุด

วิธีสังเกตอาการลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อว่าเป็น ‘ผดร้อน’ หรือ ‘ภูมิแพ้’

จะเห็นได้ว่าอาการลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อนั้นแท้จริงแล้วเกิดได้จากหลายสาเหตุ บางชนิดก็อาจมีอาการแสดงคล้ายกันจนสร้างความสับสนให้คุณพ่อคุณแม่ได้ โดยเฉพาะการแพ้เหงื่อที่เกิดจากผดร้อน (Heat rash) และแพ้เหงื่อจากภูมิแพ้ผิวหนัง (Atopic Dermatitis) เราจึงมีวิธีการสังเกตเบื้องต้นมาให้ดังนี้ค่ะ

- **บริเวณที่เกิดผื่น:** ผื่นแพ้เหงื่อที่เกิดจากภูมิแพ้สามารถเกิดได้ทั่วร่างกาย แต่พบมากบริเวณเข้า ข้อศอก มือ และบริเวณศีรษะ ในขณะที่ผดร้อนมักเกิดขึ้นบริเวณข้อพับของร่างกายหรือจุดที่มีการเสียดสีกับเสื้อผ้า
- **ช่วงเวลาที่เกิดผื่น:** หากลูกน้อยมีผื่นขึ้นเฉพาะเวลาที่เหงื่อออกมาก เจออากาศร้อนขึ้น สวมใส่เสื้อผ้าหนาหรือรัดรูป โดยที่ไม่มีอาการภูมิแพ้ใด ๆ ปรากฏมาก่อน และไม่มีประวัติภูมิแพ้ในครอบครัว มีความเป็นไปได้ว่าผื่นนั้นเกิดจากผดร้อน
- **ปัจจัยกระตุ้น:** มีปัจจัยกระตุ้นหลายอย่างที่ส่งผลต่อภูมิแพ้ผิวหนังผื่นทารก เช่น เกสรดอกไม้ ไม้ สารเคมี อาหาร ความเครียด หากลูกน้อยเคยมีผื่นขึ้นจากการสัมผัสสิ่งเหล่านี้มาก่อน ก็มีความเป็นไปได้ว่าการแพ้เหงื่อนั้นเกิดจากภูมิแพ้ด้วย

ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อ ถือว่าเป็นโรคภูมิแพ้ไหม

ผื่นแพ้เหงื่อเกิดได้จากหลายสาเหตุ ผื่นบางชนิดถือเป็นหนึ่งในภูมิแพ้ โดยอาการแพ้เหงื่อสามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย ไม่ใช่เฉพาะกับเด็กเท่านั้น คนที่มีประวัติเป็นภูมิแพ้ หรือมีคนในครอบครัวเป็นภูมิแพ้ เช่น หอบหืด แพ้อากาศ แพ้อาหาร เป็นต้น มีความเสี่ยงที่จะเกิดผื่นแพ้เหงื่อ คุณพ่อคุณแม่จึงควรพาลูกไปพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย และรักษาให้ถูกต้อง ทันที

ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อ อันตรายไหม

คนแต่ละคนเกิดอาการแพ้เหงื่อที่รุนแรงในระดับที่แตกต่างกัน มีการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นที่แตกต่างกัน มีระยะเวลาในการเกิดอาการ รวมไปถึงวิธีการรักษาที่แตกต่างกัน จึงทำให้ความอันตรายของโรคนี้ในคนแต่ละคนมีความแตกต่างกันออกไปด้วยเช่นกัน คุณพ่อคุณแม่จึงควรพาลูกไปพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย และรักษาให้ถูกต้อง

ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อแบบไหน ควรพาไปพบแพทย์

ถ้าลูกมีผื่นขึ้นหรือผื่นเห่ออยู่เรื่อย ๆ เป็น ๆ หาย ๆ จนรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ควรปล่อยให้มีอาการเกิดขึ้นบ่อยจนเป็นเรื้อรัง คุณพ่อคุณแม่ควรรีบพาลูกไปพบแพทย์ เพื่อรับการวินิจฉัย ซักประวัติ ตรวจสอบว่าเป็นโรคอะไรให้ชัดเจน เพื่อการรักษาได้อย่างถูกต้อง ตรงจุด

เคล็ดลับวิธีดูแลลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อและข้อควรปฏิบัติ

- หลีกเลี่ยงการใส่เสื้อผ้าหนาเกินไปหรือเสื้อรัดแน่น เมื่อลูกแพ้เหงื่อตัวเอง ควรเปลี่ยนเสื้อผ้าหรืออาบน้ำทันทีเมื่อเสื้อชุ่มเหงื่อหรือหลังออกกำลังกาย
- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้งโดยเฉพาะในวันที่มีฝุ่นจิ๋วสูงมาก ๆ ด้วย หลีกเลี่ยงวันที่แดดจัดหรืออยู่สถานที่ที่มีอากาศร้อน ป้องกันอาการลูกแพ้เหงื่อตัวเอง
- หลีกเลี่ยงการใช้ความร้อนจัด เมื่อต้องอาบน้ำให้ลูกน้อย ใช้สบู่ที่อ่อนโยนต่อผิวและไม่มีน้ำหอม จากนั้นควรทาโลชั่นทุกครั้งเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวลูกน้อย

ลูกเคยมีอาการภูมิแพ้หรือมีประวัติภูมิแพ้ในครอบครัวมาก่อน ควรดูแลลูกให้ปลอดภัย

1. หลีกเลี่ยงการใช้น้ำยาปรับผ้านุ่ม ผงซักฟอก หรือน้ำหอมที่มีสารเคมี
2. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีฝุ่นหรือแมลงชุกชุม
3. ถ้าแพ้อาหารชนิดใด ควรหลีกเลี่ยงเฉพาะอาหารที่แพ้เท่านั้น สำหรับอาหารกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดการแพ้ เช่น แป้งสาลี ถั่ว ไข่ และอาหารทะเล ควรให้เริ่มทานตามอายุที่แพทย์แนะนำ
4. ควรให้ลูกน้อยได้รับนมแม่อย่างเดียว ตั้งแต่แรกเกิดถึง 6 เดือน และควรกินต่อเนื่องไปจนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น ควบคู่กับอาหารตามวัยที่เหมาะสม เพราะนมแม่มีคุณสมบัติเป็น Hypo-Allergenic หรือ H.A. อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้หลายชนิด มากกว่านั้นแล้วโปรตีนในนมแม่บางส่วน ได้ถูกย่อยให้มีขนาดเล็กลง หรือที่เรียกว่า PHP (Partially Hydrolyzed Proteins) ซึ่งง่ายต่อการดูดซึมเข้าร่างกายของลูกน้อย นอกจากนั้นแล้ว นมแม่มยังมีโปรไบโอติกโอลิโกแซคคาไรด์ใยอาหารหลักที่สำคัญ ที่ช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการติดเชื้อต่าง ๆ ซึ่งโอลิโกแซคคาไรด์ ประกอบด้วยใยอาหารหลากหลายชนิด ซึ่ง 5 ใยอาหารหลัก (5 Oligosaccharide หรือ 5 HMO เช่น **2'FL, DFL, LNT, 6'SL และ 3'SL**) มีส่วนช่วยเรื่องระบบภูมิคุ้มกันในเด็กเล็ก รวมทั้งนมแม่มยังมีโปรไบโอติกหลายชนิด เช่น B.lactis (บีแล็กทิส) ซึ่งเป็นหนึ่งในสายพันธุ์ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการเกิดภูมิแพ้

โดยหากคุณพ่อคุณแม่ไม่แน่ใจว่าสาเหตุที่ลูกแพ้เหงื่อตัวเองหรือลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อขึ้นเกิดจากภูมิแพ้หรือไม่ สามารถตรวจเช็คความเสี่ยงการเกิดภูมิแพ้เบื้องต้นได้ที่ S-Mom Club

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- ผื่นทารก ลูกเป็นผื่นแดงทั้งตัว ปัญหาผื่นทารกในเด็ก
- ผื่นขึ้นหน้าทารก ทำไงดี พร้อมวิธีแก้ผื่นบนใบหน้าทารก
- ลูกเป็นผื่นเม็ดเล็ก ๆ คัน ลูกเป็นผื่น ดูแลลูกแบบไหนให้ถูกวิธี
- ผื่นคันในเด็ก ลูกมีผื่นคันขึ้นตามตัวแต่ไม่มีไข้ พร้อมวิธีดูแลลูก
- ลูกเป็นผื่นผิวสาก ๆ เกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแลทารกมีผื่นสาก
- ลูกเป็นผื่นแพ้เหงื่อ ผื่นแพ้ในเด็กเกิดจากอะไร พร้อมวิธีดูแล
- ผื่นลมพิษในเด็ก เกิดจากอะไร ทำไมพ่อแม่ยุคใหม่ ควรใส่ใจเป็นพิเศษ
- ผื่นแพ้อาหารทารก พร้อมวิธีป้องกันลักษณะผื่นแพ้อาหารทารก

อ้างอิง:

1. What's heat rash and what does it look like?, healthline
2. What to know about heat rash in babies., medicalnewstoday
3. โรคภูมิแพ้ผิวหนัง, โรงพยาบาลบางปะกอก
4. ผื่นผ้าอ้อมในเด็ก เรื่องเล็กที่พ่อแม่ต้องใส่ใจ, โรงพยาบาลพญาไท
5. โรคผื่นแพ้ต่อมไขมัน” ไม่อันตราย ไม่ติดต่อ, โรงพยาบาลราชวิถี

6. โรคเซ็บเดิร์ม, โรงพยาบาลสมิติเวช
7. 'ผื่นต่อมไขมันอักเสบ' รักษาหายได้, ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
8. มารู้อักโรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนังในเด็กแบบเจาะลึกกัน, โรงพยาบาลพญาไท
9. "ผื่นแพ้เหงื่อ" ภัยผิวหนังจากความร้อน, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
10. ลักษณะของผื่นผิวหนังในเด็ก แบบไหน เป็นอะไร, โรงพยาบาลรามคำแหง

อ้างอิง ณ วันที่ 2 มีนาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์



โปรโมชัน