

## ผิวหนังวัยเด็ก

ผิวเด็กเป็นผิวที่สดใสละเอียดอ่อน จึงมีคนอยากให้ผิวใสเหมือนเด็ก แต่จริงๆแล้วผิวเด็กเป็นผิวที่ยังไม่พัฒนาเต็มที่ จึงต้องการการทะนุถนอมดูแลเป็นพิเศษ ผิวเด็กเป็นผิวที่บาง มีการจับตัวของเซลล์เหนียวแน่นน้อยกว่า มีต่อมเหงื่อและต่อมไขมันน้อยกว่าผู้ใหญ่ เกิดอาการแพ้สารระคายเคืองและติดเชื้อแบคทีเรียได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ ดังนั้นจึงต้องระวังการดูแลผิวเด็กให้มาก โดยเฉพาะเรื่องยาทา เช่น ยาทาครีมรอยด่างเข้ม ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงใกล้เคียงกับสเตียรอยด์ชนิดรับประทาน

ผิวของเด็กเป็นผิวที่ต้องการการดูแลรักษาเหมือนผิวผู้ใหญ่ โดยเริ่มตั้งแต่การทำความสะอาด ไม่ควรใช้สารเคมีที่มีความรุนแรงมากเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคือง และสารพิษบางชนิดอาจถูกดูดซึมได้ง่ายขึ้น มีผลเสียต่อระบบต่างๆของร่างกายได้ ควรทำความสะอาดทุกครั้งเมื่อเด็กอุจจาระหรือปัสสาวะ โคนใช้สาลี่ชุบน้ำสะอาดเช็ดล้างร่วมกับสบู่อ่อนๆ และควรเปลี่ยนผ้าอ้อมทุกครั้ง

บางครั้งความผิดปกติของผิวหนังอาจจะบ่งบอกถึงความผิดปกติของอวัยวะภายในร่างกาย เช่น เด็กผิวเหลือง บริเวณตาขาวมีสีเหลืองซึ่งเรียกว่า ‘ดีซ่าน’ ก็จะบ่งบอกว่าอาจจะเป็นโรคตับอักเสบ แพทย์ควรให้การรักษาให้หายขาดแต่เนิ่นๆ ก่อนที่จะลุกลามใหญ่โตจนอาจสายเกินแก้

### ปัญหาโรคผิวหนังในวัยเด็ก

#### ที่พบบ่อยคือ

1. โรคภูมิแพ้ผิวหนัง (atopic dermatitis) ในเด็กพบบ่อยประมาณร้อยละ 3-5 พวกนี้จะเป็นโรคผิวหนังที่มีอาการคันคะเยอทั่วทั้งตัว มักมีประวัติทางพันธุกรรมคือ

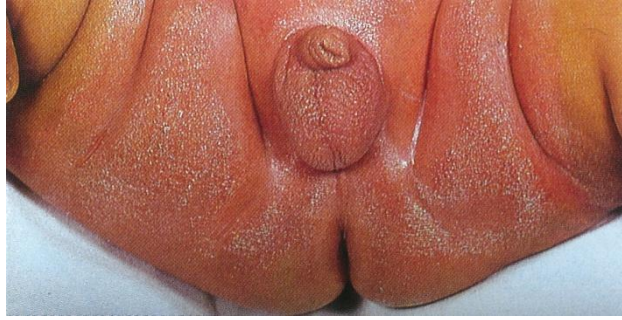


ภาพที่ 11-14 แสดงลักษณะผื่นในผู้ป่วย atopic dermatitis

พบประวัติภูมิแพ้ในครอบครัว เช่น พ่อแม่ มีประวัติแพ้อากาศ หอบหืด ลมพิษ หรือน้ำมูกไหล โดยพบได้ใน 3 ช่วงอายุ คือ ช่วงวัยทารก วัยเด็ก และวัยผู้ใหญ่ โดยทั้งหมดจะมีลักษณะสำคัญคือ มีอาการคันของผิวหนังอย่างมาก เด็กจะมีความเครียด

ลักษณะของผื่นคันจะพบบริเวณแก้ม แขนขา และข้อพับ (ช่วงวัยเด็ก) ซึ่งการดูแลรักษาผิวหนังพรรณในโรคนี้นี้มีความสำคัญมากโดยไม่ควรอาบน้ำร้อนจัดและฟอกสบู่แรงๆ การเปลี่ยนแปลงสภาพอากาศเช่น หนาว ร้อน และแห้ง จะทำให้โรคนี้กำเริบและเกิดอาการคันได้อย่างมาก ขณะเดียวกันไม่ควรใส่เสื้อผ้าหนาๆ พยายามหลีกเลี่ยงขนสัตว์ นุ่น ฝุ่นละออง สารเคมี สารระเหยทุกชนิด ระวังการใช้เครื่องสำอางชนิดต่างๆเพราะจะทำให้แพ้ ระคายเคือง เกิดการติดเชื้อได้ง่าย

นอกจากนี้ยังมีข้อนำสังเกตปลีกย่อย คือ ในเด็กกลุ่มนี้มักมีผิวน้ำแข็ง เกิดอาการแพ้ได้ง่าย ยกตัวอย่างเช่น แพ้พิษแมลง ขุน มากกว่าเด็กปกติ ถ้าลูกของคุณมีอาการต่างๆ



ภาพที่ 15 แสดงผื่นแพ้ผ้าอ้อม

เหล่านี้ ควรพามาพบแพทย์ เพราะเป็นโรคเรื้อรัง นอกจากต้องใช้เวลารักษานานแล้วแพทย์จะได้ให้คำแนะนำถึงวิธีหลีกเลี่ยงไม่ให้ผิวของลูกเกิดผื่น หรือผื่นหายได้ง่ายนะครับ และอย่าเพิ่งหมดกำลังใจ เพราะโรคนี้นี้พบว่าร้อยละ 70-80 จะมีอาการดีขึ้นเป็นลำดับ และอาจจะหายได้เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่

การรักษา ต้องพยายามรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจของเด็กด้วย อย่าให้เด็กเครียด เพราะว่าโรคผิวหนังอาจจะกำเริบกลับมาได้ แพทย์ต้องอธิบายให้พ่อแม่ของผู้ป่วยเข้าใจว่าโรคนี้นี้ไม่ใช่โรคร้ายแรงถึงแก่ชีวิต อาการโรคผิวหนังจะดีขึ้นถ้ารู้จักป้องกัน เข้าใจ และควรหลีกเลี่ยงปัจจัยต่างๆที่ทำให้โรคผิวหนังกำเริบ และควรอธิบายว่าโรคนี้นี้เมื่อเข้าสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งเด็กเริ่มรู้จักเข้าใจและสามารถป้องกันตัวเองมากขึ้น อาการของโรคจะดีขึ้น และถ้ามีปัญหาควรปรึกษาแพทย์ผิวหนังจะดีกว่าครับ

2. ผื่นแพ้ผ้าอ้อม เป็นผื่นแดงที่เกิดตามขาหนีบ และก้น บริเวณที่สัมผัสกับผ้าอ้อม ภาษาอังกฤษเรียกว่า diaper dermatitis พบบ่อยในวัยทารกที่ต้องนุ่งผ้าอ้อม

สาเหตุ เกิดจากการแพ้ระคายเคืองบริเวณที่สัมผัสผ้าอ้อมเป็นเวลานาน และมีการติดเชื้อราแคนดิดาติดตามมาได้ ง่าย ส่วนใหญ่จะเป็นบริเวณขาอ่อนด้านใน อวัยวะเพศ ก้น ท้อง ท้องด้านล่าง ต้นขา ผื่นพวกนี้อาจเกิดจากสารเคมี เช่น สบู่ ผงซักฟอกที่ตกค้างอยู่ ร่วมกับความร้อน ความชื้น เหงื่อ และการติดเชื้อรา

วิธีป้องกัน คือ หมั่นเปลี่ยนผ้าอ้อม รักษาความสะอาด เร่งกำจัดเศษอุจจาระ ปัสสาวะที่หมักหมมค้างค้างอยู่ เนื่องจากเด็กจะอุจจาระปัสสาวะตลอดเวลา โดยเฉพาะในเด็กเล็กๆ ควรเลือกใช้ผ้าอ้อมที่มีเนื้อนุ่ม ไม่ควรเลือกใช้ผ้าอ้อมที่ทำจากยาง และพลาสติก

การดูแลรักษาบริเวณที่เป็นผื่นคือ ควรทำความสะอาด เป่าลมให้แห้ง



ภาพที่ 16 แสดงลักษณะผดระร่วมกับการติดเชื้อ

บางครั้งเวลาอยู่บ้านอาจไม่ต้องใส่ผ้าอ้อมก็ได้ โดยปล่อยให้เด็กมีผิวโล่ง บางครั้งอาจต้องทายาสตีรอยด์ ยามาเชื้อรา ยาฆ่าแบคทีเรียตามความเหมาะสม

ผื่นแพ้ผ้าอ้อมดังกล่าวจะหายไปเมื่ออายุเกิน 10 เดือน ดังนั้น พ่อแม่อย่าลืมเปลี่ยนผ้าอ้อมให้ลูกน้อยของท่านนะ ครับ จะได้ปราศจากภาวะดังกล่าวนี้

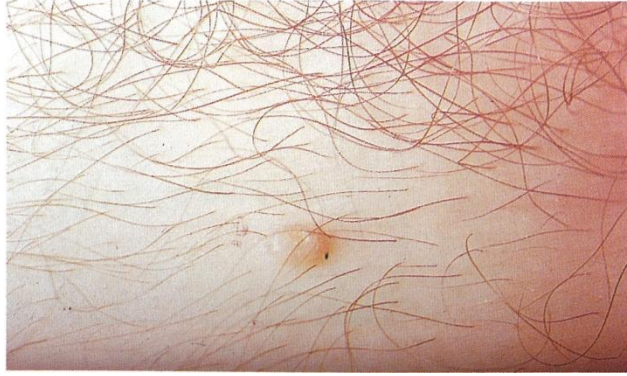
3. ผด เป็นปัญหาผิวหนังในเด็กที่พบบ่อย เกิดจากการอักเสบของต่อมเหงื่อ เนื่องจากต่อมเหงื่อมีการอุดตัน ทำให้แบคทีเรียบริเวณนั้นเจริญเติบโตเร็ว และมีการอักเสบตามมา สามารถพบได้ทุกเพศทุกวัย แต่พบได้บ่อยในเด็กแรกเกิด 2-3 สัปดาห์แรก มีลักษณะเป็นตุ่มน้ำใสเล็กๆ ร่วมกับอาการคัน มักพบตามซอกและรอยพับของร่างกาย

การดูแล -รักษา-ป้องกัน ทำได้ดังนี้

- ❖ หลีกเลี่ยงอากาศร้อนและชื้น
- ❖ อย่าใส่เสื้อผ้าหนาเกินไป ควรใส่เสื้อผ้าที่โปร่งบาง เพราะเสื้อผ้าที่หนาๆจะเสียดสีทำให้เกิดผดมากขึ้น
- ❖ ควรจะอยู่ในห้องปรับอากาศ ซึ่งจะสามารถลดการเกิดผดได้อย่างมาก
- ❖ ควรอาบน้ำให้เด็กบ่อยๆ โขยแป้งฝุ่น และทายาแก้คัน หลังจากทายา อาการดังกล่าวจะหายไปภายใน 1 สัปดาห์ บางรายที่เป็นมากแพทย์อาจจะให้ยาทาในกลุ่มสเตียรอยด์ที่มีฤทธิ์อ่อนๆ ก็ไม่ผิดกติกาครับ

แต่ผมขอเน้นว่าอย่าได้ซื้อยาทาสเตียรอยด์ใช้เอง เพราะถ้าใช้ไม่ถูกชนิด นอกจากผื่นจะไม่หายแล้ว ยังมีผลข้างเคียงตามมามากมาย อาทิ ทำให้ผิวหนังบางลง หลอดเลือดฝอยที่ผิวหนังขยายตัวขึ้น เกิดขนอ่อนๆ เกิดสิว ต่างๆ

ที่สำคัญในการใช้ยานี้กับเด็กถ้าใช้ในปริมาณที่มากๆ นานๆ และใช้ชนิดที่มี



ภาพที่ 17 แสดงการอักเสบติดเชื้อบริเวณต่อมไขมัน

ความแรงสูง ตัวเขาจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดไปกดฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโต มีผลทำให้ลูกน้อยตัวเตี้ยกว่าที่ควรจะเป็น

นอกจากนี้คุณแม่ควรจะต้องมีความรู้เรื่องโรคไข่ออกผื่นหรือโรคในกลุ่มที่เราเรียกว่า ‘สำไส้’ ซึ่งมีหลายร้อยหลายพันชนิด ที่รู้จักกันดี คือ โรคหัด หัดเยอรมัน เนื่องจากมีลักษณะผื่นเป็นเม็ดเล็กๆ สีแดงคล้ายผด แต่การกระจายของผื่นแตกต่างกัน สำไส้จะพบทั่วไปบริเวณใบหน้า ลำตัว แขน ขา และที่สำคัญมากคือมีอาการของการติดเชื้อนำมาก่อน เช่น ไอ จาม น้ำมูกไหล อุจจาระร่วง เป็นต้น

4. หูดข้าวสุก เป็นโรคติดเชื้อไวรัสของผิวหนังจากพ็อกซ์ไวรัส พบได้ทุกอายุ แต่มักพบในเด็ก ติดต่อโดยสัมผัสกับผู้ที่เป็น หรือโดยการใช้สระว่ายน้ำร่วมกัน

ลักษณะตุ่มจะมีสีผิวออกเหลือง ผิวเรียบ เป็นมันคล้ายไข่มุก เมื่อกดออกจะได้ลักษณะเหมือนข้าวสุก มักพบตามใบหน้า ลำตัว แขน ขา เยื่อหู กระพุ้งแก้ม เมื่อนิ้วมือเสกไปเกาคุ่มหูดจะแตกออกทำให้เชื้อไวรัสแพร่กระจายไปตามรอยเกาได้ หูดข้าวสุกจะไม่เจ็บปวด อาจหายเองภายใน 6-9 เดือนแม้ไม่ได้รับการรักษา

การรักษา อาจใช้ในโตรเจนเหลวจี้ตามตุ่ม โดยใช้เข็มเจาะแล้วใช้เครื่องกดสีกดออก แล้วทาด้วยฟีนอล (phenol) , โปโดไฟลีน (Podophylline) หรือซิลเวอร์ไนเตรต (silver nitrate) หรืออาจรักษาโดยจี้ด้วยไฟฟ้า หรือใช้กรดไตรคลออะซิก ซึ่งในเด็กอาจต้องเลือกวิธีที่ไม่ทำให้เด็กเจ็บตัวหรืออาจจะปล่อยทิ้งไว้เพราะหายได้เอง เว้นแต่ในกรณีที่เด็กเป็นมาก อาจต้องทำการรักษาโดยวิธีที่เหมาะสมวิธีใดวิธีหนึ่ง

5. หูด เกิดโดยการสัมผัสกับเชื้อไวรัส ทั้งทางตรงและทางอ้อม เชื้อเข้าสู่ร่างกาย



ภาพที่ 18 แสดงลักษณะของหูดในเด็ก ภาพที่ 19 แสดงแผลพุพอง

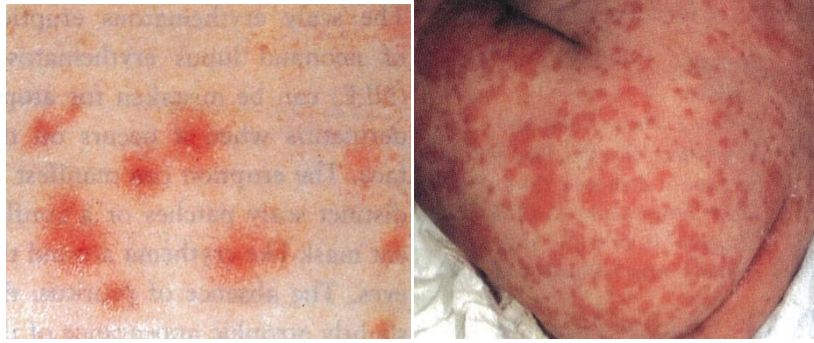
ตามรอยขีดข่วน หูดที่เกิดขึ้นใหม่จะพบเชื้อมากกว่าหูดที่เกิดขึ้นนาน หูดที่เก่าจะมีเชื้อไวรัสเป็นจำนวนมาก ตรงข้ามกับหูดที่อวัยวะเพศซึ่งจะมีเชื้อไวรัสน้อยกว่า สำหรับหูดอาจหายเองได้ โดยพบว่า 2 ใน 3 จะหายเองภายใน 2 ปี แต่ขณะเดียวกัน อาจมีหูดใหม่เกิดขึ้น

การรักษา คือ การทำลายเซลล์ที่ติดเชื้อไวรัส ซึ่งต้องดูให้เหมาะสมด้วยเพราะว่าเด็กอาจไม่ร่วมมือ อาจใช้วิธีจี้ด้วยความเย็นโดยใช้ไนโตรเจนเหลว การใช้ยาทาชนิดต่างๆ เช่น กรดซาลิซิลิก 40% กรดวิตามินเอ การผ่าตัด การจี้ไฟฟ้า หรือการจี้ด้วยเลเซอร์ ซึ่งแพทย์ควรต้องพิจารณาเป็นรายๆ ไปว่าวิธีการไหนจะเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับเด็กในการกำจัดหูดให้หมดไป

6. แผลพุพอง เป็นการติดเชื้อแบคทีเรียที่ชื่อสเตรปโตค็อกคัส และสแตฟิโลค็อกคัส มักพบในเด็กวัยเรียนซึ่งไม่ค่อยดูแลรักษาความสะอาด เชื้อแบคทีเรียจะเข้าตามรอยขีดข่วนซึ่งจะเกิดตุ่มหนองหรือตุ่มน้ำใสตามมา และในที่สุดจะเกิดแตกเป็นแผลพุพองขึ้น ตุ่มหนองจะแตกง่าย ทำให้บริเวณผื่นแฉะไปด้วยน้ำเหลือง ต่อมาน้ำเหลืองใกล้เคียงอาจโตได้

บางรายอาจมีการติดเชื้อของต่อมไขมัน มีการอักเสบจนเกิดเป็นฝี ซึ่งทั้งหมดเกิดจากความสกปรก เกาจนเกิดการติดเชื้อ เมื่อหายแล้วอาจทำให้เกิดแผลเป็น ขาเป็นจุดดำต่างคำ ต่างขาว ทำให้ลูกรักของท่านมีขากระดำกระด่าง ซึ่งเรียกว่าขาลาย บางรายโชคร้ายอาจเกิดโรคไตอักเสบในหลายปีต่อมาได้

สาเหตุที่พบบ่อยในพวกแผลพุพองคือ การถูกขูดหรือแมลงกัดต่อย เมื่อผิวหนังคันเด็กจะเกา จึงเปิดโอกาสให้เชื้อแบคทีเรียดังกล่าว ซึ่งมีอยู่บนผิวหนังจำนวนมาก



ภาพที่ 20-21 แสดงผื่นลมพิษ

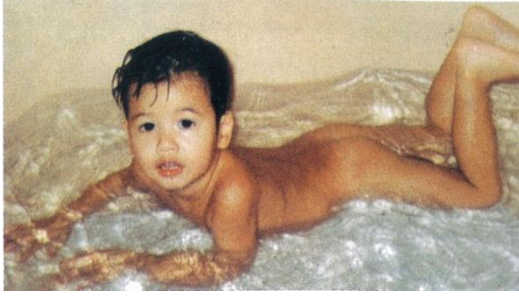
เข้าสู่ผิวหนัง เกิดการอักเสบติดเชื้อขึ้น

การรักษา

- ❖ คุณพ่อคุณแม่ควรพาลูกไปพบแพทย์ เพราะแพทย์จะได้ให้ยาปฏิชีวนะเพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรีย อาจจะเป็นชนิดทาหรือรับประทาน หรือทั้งสองอย่าง ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค โดยทั่วไปในปัจจุบันแนะนำให้ยาปฏิชีวนะแบบรับประทานนาน 10 วันเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนโรคไตอักเสบตามหลังการติดเชื้อ
- ❖ บริเวณที่เป็นแผลพุพองอาจจะฟอกทำความสะอาด และลดจำนวนเชื้อโรคด้วยสบู่ที่ผสมตัวยา แต่ไม่ควรใช้ฟรา่พร้อมกับผิวหนังที่ปกติ เนื่องจากในภาวะปกติอาจไม่จำเป็นต้องใช้สบู่ฟอกผิวผสมตัวยาเพื่อลดจำนวนเชื้อแบคทีเรีย และเป็นการทำความสะอาดผิว ซึ่งก็เพียงพอแล้วสำหรับการป้องกันไม่ให้ลูกติดเชื้อนี้ คุณพ่อคุณแม่ควรอาบน้ำและฟอกสบู่ให้ลูกวันละ 2 ครั้ง และตัดเล็บให้สั้น เพื่อเวลาลูกเกาแล้วผิวหนังจะไม่ถลอก และไม่เป็แหล่งเก็บเชื้อโรค และควรระวังอย่าให้แมลงหรือยุงกัดลูก

7. โรคลมพิษ เป็นโรคที่พบได้บ่อยในผู้ใหญ่ แต่ในเด็กก็พบได้ไม่น้อย คุณพ่อคุณแม่บางท่านอาจจะมีประสบการณ์เคยเป็นมาก่อน เพราะพบว่าในคนทั่วไปจำนวน 5 คน จะมี 1 คนที่เคยเป็นลมพิษ ลักษณะลมพิษจะเป็นผื่นแดง คัน ต่อมาจะบวมขึ้น

สาเหตุของลมพิษมีมากมาย ที่พบบ่อยๆ มักจะเป็นจากการแพ้อาหารทั้งชนิด IgE และ IgG หรือยา แพ้ความร้อนหรือเวลาไม้ใช้ การเล่นกีฬาที่มีเหงื่อออก ก็สามารถทำให้ลมพิษกำเริบขึ้นได้



กรณีหลังนี้บางคนคิดว่าอาจแพ้เหงื่อตัวเอง แต่จริงๆแล้วสาเหตุเป็นจากความร้อนภายในร่างกายที่เพิ่มขึ้น ซึ่งผู้ป่วยที่เป็นจากสาเหตุนี้มักจะมีผื่นลมพิษเป็นๆหายๆ และอาจจะเป็นเรื้อรัง เพราะเราแก้ที่ต้นเหตุยาก คือจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายไม่สูงขึ้นคงจะทำได้ยาก แต่ก็คงต้องพยายาม สำหรับรายซึ่งทราบว่าเกิดจากการแพ้อาหารหรือยา ถ้าหลีกเลี่ยงได้ก็จะหายขาด

การรักษาในขณะที่มีอาการ ขอแนะนำให้ทาแคลาไมด์ และรับประทานยาต้านฮิสตามีน เพื่อลดอาการคัน ยาที่ใช้ได้อย่างปลอดภัยคือ คลอเฟนิรามีน หรือไฮดร็อกซีซีน ซึ่งแพทย์ผิวหนังนิยมใช้กัน แต่เมื่อรับประทานยานี้อาจจะทำให้ง่วงนอน ถ้าเป็นไปได้ควรหลีกเลี่ยงไปใช้ยาในกลุ่มอื่นที่ไม่มีหรือมีผลข้างเคียงน้อยลง จากประสบการณ์พบว่าในเด็กเล็กซึ่งได้รับยานี้มักไม่ค่อยง่วง ยังคงเห็นวิ่งเล่นสนุกสนานและชนเหมือนเดิม

8. โรคกลากนํ้านม (Pityriasis alba) พบบ่อยในเด็ก สาเหตุยังไม่ทราบแน่ชัด ลักษณะคือเป็นรอยด่างเหมือนเหรียญขนาดเล็ก วงเดียวหรือหลายวง สีของรอยด่างจะจางกว่าบริเวณใกล้เคียง มีขุยละเอียด ไม่เจ็บ ไม่คัน ไม่ชา มักเป็นที่หน้าผาก โหนกแก้ม รอบดวงตา รอบปาก ลำคอ ลำตัว หลัง แขน ขา การป้องกันได้แก่ ใช้น้ำสบู่ล้างหน้าทุกครั้งเมื่อต้องถูกแสงแดด ดังจะกล่าวอย่างละเอียดต่อไปในบทที่35

9. ผื่นสะเก็ดเงินแบบหยดน้ำ (Guttate psoriasis) คือผื่นสะเก็ดเงินขนาดเล็กที่กระจายทั่วขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางตั้งแต่ 0.5-1 เซนติเมตร ผื่นเกิดแบบเฉียบพลันกระจายทั่วลำตัว บริเวณที่พบบ่อยคือบริเวณแขนขาและลำตัว มีอาการคันร่วมด้วย

สาเหตุ มักพบหลังการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน โดยเฉพาะจากเชื้อแบคทีเรีย สเตรปโตค็อกคัส (Streptococcus) 2-3 สัปดาห์

การรักษา โดยทั่วไปโรคสามารถหายได้เองในเวลา 12-16 สัปดาห์ โดยไม่ต้องใช้ยา เพียงทำผิวให้ชุ่มชื้นด้วยการทามอยส์เจอร์ไรเซอร์ก็เพียงพอ แต่ในบางกรณีแพทย์โรคผิวหนังอาจพิจารณาให้ยาทาเป็นรายๆไป ร่วมกับการให้ยาปฏิชีวนะเพื่อรักษาการติดเชื้อ ส่วนการรักษาด้วยรังสีอัลตราไวโอเล็ตได้ผลดี แต่ก็มีผลข้างเคียงเรื่องมะเร็งผิวหนังได้

การดูแล ผู้ปกครองควรดูแลผิวของบุตรหลานที่เป็นโรคโดยการทายา และทำให้ผิวชุ่มชื้นดังกล่าว รวมทั้งดูแลไม่ให้ไปแกะเกาบริเวณรอยโรคเพราะอาจทำให้เกิดการกำเริบของผื่นได้





ภาพแสดงผื่นสะเก็ดเงินชนิดหยดน้ำ (guttate psoriasis)

จะเห็นได้ว่าการดูแลผิวในเด็กไม่ใช่เรื่องยากลำบาก หากพ่อแม่ให้ความสนใจก็สามารถที่จะทำให้ลูกน้อยมีสุขภาพผิวพรรณที่ดีได้ โดยมีหลักปฏิบัติต่างๆ ดังนี้

- ❖ ควรให้เด็กหลีกเลี่ยงแสงแดด โดยใช้ยากันแดดเพื่อป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ต ซึ่งแสงชนิดนี้มีผลต่อผิวของเด็ก มีผู้ค้นพบว่าผลิตภัณฑ์กันแดดสามารถดูแลป้องกันผิวพรรณของเด็ก โดยจะป้องกันรอยเหี่ยวย่น และป้องกันมะเร็งผิวหนัง โดยที่ไม่ต้องรอให้เด็กโต เวลาจะลงเล่นน้ำควรทายากันแดดอย่างน้อย30นาทีก่อนออกแดด และอาจต้องทายซ้ำ ที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่ควรทราบคือไม่มียากันแดดชนิดใดป้องกันแสงแดดได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ดังนั้นควรจำกัดระยะเวลาการเล่นกลางแจ้งไม่ให้ยาวนานเกินไป พ่อแม่และท่านผู้อ่านควรมีความรู้เกี่ยวกับอันตรายจากแสงแดด สอนให้เด็กเข้าใจถึงผลเสียของแสงแดด ป้องกันและปกป้องผิวของลูกน้อยจากแสงแดด
- ❖ ควรระวังผลิตภัณฑ์สำหรับเด็กอ่อน เช่น สบู่ แชมพู ครีมนำรุงผิว เครื่องสำอางต่างๆ ซึ่งบางครั้งเด็กอาจจำเป็นต้องใช้ในงานแสดงของโรงเรียน ซึ่งอาจทำให้เด็กเกิดการแพ้ได้ เนื่องจากผิวเด็กเป็นผิวที่ละเอียดอ่อน เพราะฉะนั้นก่อนใช้ต้องระวังและช่วยกันดูแลให้มากๆ ถ้าลูกของท่านมีสุขภาพผิวพรรณที่ดี ก็จะเป็นเด็กที่น่ารักน่าซึ้งมากขึ้นจริงไหมครับ