

ผลิตภัณฑ์เพื่อทำความสะอาดผิวหน้าเด็ก

รศ.นพ.มนตรี อุดมเพทายกุล

ศูนย์ผิวหนัง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ(ประสานมิตร)

ก่อนจะทราบหลักการเลือกผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิว และให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวหน้า คุณพ่อคุณแม่ควรมีความรู้เกี่ยวกับ โครงสร้างและหน้าที่ของผิวหนังวัยเด็ก

ผิวของเด็กต่างจากผู้ใหญ่อย่างไร

ผิวของเด็กโดยเฉพาะวัยทารก จัดเป็นผิวบอบบางและมีโอกาส เกิดการแพ้ได้ง่ายจากสารระคายเคือง สารก่อภูมิแพ้ หรือติดเชื้อได้ง่าย เนื่องจาก มีชั้นผิวหนังที่บางกว่าผู้ใหญ่ และมีพื้นที่ผิวกาย เทียบกับน้ำหนักมากกว่าด้วย จึงมีโอกาสจะดูดซึมสารต่างๆ ที่มาทาผิวได้มากและอาจเกิดอาการข้างเคียงทางระบบภายในร่างกายได้ ข้อมูลทั้งสองข้อนี้ควรตระหนักให้ดีนะคะ

หน้าที่ป้องกันการระคายเคือง สารก่อภูมิแพ้ เชื้อโรคของผิวหนังจะสมบูรณ์ได้นั้น ต้องมีการทำงานของชั้นหนังกำพร้าที่ปกติ ประกอบด้วย มีชั้นของเซลล์ที่ปกติ ภายในเซลล์มีโปรตีนที่เรียกว่า Natural Moisturizing Factors (NMF) ประกอบด้วย กรดอะมิโน ยูเรีย กรดแลคติก ที่จะดูดซับน้ำจากอากาศเพื่อคงความชุ่มชื้นแก่ผิว นอกจากนี้ยังต้องมีชั้นไขมันที่อยู่ระหว่างเซลล์ผิวหนัง ทำหน้าที่ปิดกั้นไม่ให้น้ำในผิวหนังระเหยออกสู่บรรยากาศภายนอก โดยสรุปคือต้องมี NMF และปริมาณไขมันที่สมดุล แต่ถ้าขาดผิวหนังก็จะแห้ง ถ้าเกินก็จะเป็นผิวมันซึ่งจะมีไขมันจากต่อมไขมันมารวมเสริม ทำให้หน้ามันมากขึ้น ถ้าลูกของเรามีผิวแห้ง ก็จะมีโอกาสเกิดผื่นแพ้ทุกแบบ แดงเป็นตุ่ม กลายเป็นตุ่มใส แดงออกเป็นสะเก็ดน้ำเหลืองๆ ถ้าปล่อยนานไปจะมีอาการคัน ลูกจะเกาจนผิวหนังหนาตัวขึ้น ซึ่งเป็นอาการที่พบได้ โรคผื่นแพ้ผิวหนัง ในทางตรงข้ามถ้าผิวมันก็จะเกิดโรคสิว

หลักการเลือกผลิตภัณฑ์เพื่อทำความสะอาดผิว

ควรเลือกชนิดที่อ่อนโยนต่อผิวหมายความว่า มีประสิทธิภาพในการทำความสะอาดผิวโดยไม่รบกวน NMF และชั้นไขมัน และปรับความเป็นกรด-ด่าง (pH) ให้ใกล้เคียงกับผิวหน้า (pH4-6) หรือเป็นกรดอ่อนๆ แต่เป็นต่างๆ มากๆ เช่น pH เกิน 10 ไม่ดี เพราะจะทำให้ระคายผิว ทำให้ผิวลอกง่าย และยังทำให้แบคทีเรียที่ผิวหน้าเติบโตได้ดี โดยทั่วไปมักจะอยู่ในรูปของสบู่เหลว ที่เขียนว่า อ่อนโยนเหมาะสมสำหรับผิวเด็ก ข้อสังเกตที่สำคัญคือถ้าเป็นผลิตภัณฑ์ที่ เกิดฟองมากๆมักจะชะเอา NMF และไขมันออกจากผิว ทำให้ผิวแห้งได้ แนะนำว่าเลือกชนิดมีฟองน้อยๆแม้จะรู้สึกเหมือนไม่สะอาดแต่ความจริงแล้วก็สะอาด อาจรู้สึกคันๆหลังการใช้เล็กน้อย เพราะบางชนิดอาจผสมสารให้ความชุ่มชื้น

สบู่เหลวบางตัว ถ้าใช้แล้วผิวแห้ง จับผิวลูกจะรู้สึกได้ทันที หรือสบู่อ่อนโดยทั่วไปจะมีฟองมาก และมีความเป็นด่างสูง ก็พึงหลีกเลี่ยงถ้าลูกมีผิวแห้งอยู่แล้วนะคะ แต่ถ้าผิวปกติก็ใช้ได้ ควรเลือกชนิดที่ไม่มีสี ไม่มีกลิ่นด้วย ถ้าลูกมีผิวแห้งแพ้ง่าย

สำหรับผลิตภัณฑ์ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว หรือ Moisturizer ประกอบด้วยสารที่เป็น หรือทำหน้าที่คล้าย NMF กับ ไขมัน หรือ น้ำมัน เพื่อเลียนแบบผิวธรรมชาติของเรานั้นเองเมื่อทาลงไปจะต้องซึมได้ดี

พอสมควร ไม่เหนียวเหนอะหนะ ซึ่งจะสร้างความพึงพอใจให้ผู้ใช้ได้ใช้ต่อไป และออกฤทธิ์ได้นาน ที่สำคัญเช่นกันคือ ไม่แต่งสีเติมกลิ่น คราวนี้จะเลือกเนื้อครีมอย่างไรดีถ้าลูกมีผิวปกติถึงแห้งเล็กน้อย แนะนำให้เลือกแบบโลชั่นเพราะเนื้อเหลว มีส่วนประกอบของน้ำมากกว่า ทาแล้วไม่เหนอะเหนียวตัว และทาได้ง่าย ถ้าลูกมีผิวแห้งปานกลางถึงมาก ก็ให้ใช้ในรูปแบบครีมซึ่งอาจจะมีไขมันมากขึ้นเพราะมีส่วนประกอบไขมันมากก็จะชุ่มชื้นมาก ถ้าลูกมีผิวแห้งมากก็เลือกชนิดที่ขึ้นหน้ายาคลายซีซีก็ได้จะได้คงอยู่กับผิวของลูกได้นาน

ควรทาเมื่อไรและบ่อยแค่ไหน?

แนะนำให้ทาหลังอาบน้ำและเช็ดตัวให้แห้งแล้ว มังงานวิจัยตีพิมพ์ในวารสารนานาชาติ และของผู้เขียนเองพบว่าการทาครีมหลังอาบน้ำ 30 นาที ก็ยังสามารถคงความชุ่มชื้นไว้ได้ผิวได้ ดังนั้นถ้าลืมทาให้ลูก ก็กลับมาทาได้ภายใน 30 นาทีหลังอาบน้ำ ทาอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

ถ้าลูกเริ่มวัยรุ่นมีผิวมัน เป็นสิวง่าย เลือกผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่เอาไขมันส่วนเกินมากหน่อยได้ แต่คงต้องดูว่าเป็นชนิดอ่อนโยน ปรับความสมดุลของกรด-ด่าง หรือเป็นกรดเล็กน้อย สำหรับ Moisturizer อาจไม่จำเป็นยกเว้นอยู่ในระหว่างการรักษาสิว ซึ่งตัวยาบางตัว เช่น กรดวิตามินเอ ทำให้ผิวแห้ง ลอก และอักเสบได้ ให้ใช้ไขมันที่ไม่เหนอะหนะผิว เรียบและลื่น (oil free) และที่สำคัญ ไม่ไปก่อให้เกิดสิवादตัน สิวอักเสบเพิ่มขึ้นด้วย

สรุป

การเลือกผลิตภัณฑ์สำหรับเด็ก ควรเลือกให้เหมาะกับผิวและวัยของเด็ก แต่ถ้าใช้ผลิตภัณฑ์แล้วเกิดอาการแดง คัน อักเสบ หรือเป็นสิวมืดๆคล้ำๆผด ให้หยุดใช้และปรึกษาแพทย์