ครีมกันแดด ซุปเปอร์ ฮีโร่ตัวจริง สำหรับหน้าร้อนนี้

ครีมกันแดด ซุปเปอร์ ฮีโร่ตัวจริง สำหรับหน้าร้อนนี้

“แสงแดดแรงมาก แค่เดินออกไปกลางแจ้งไม่กี่วินาทีก็ต้องรีบหลบเข้าร่มแล้วเพราะทนไม่ไหว” ฟังอย่างนี้เหมือนจะพูดเกินจริง แต่ต้องยอมรับว่ามลภาวะในโลกมากขึ้นทำลายชั้นโอโซน จนทำให้คลื่นความร้อนและรังสียูวีเอและยูวีบีผ่านเข้ามายังโลกได้มากขึ้น อีกทั้งภูมิประเทศของเราใกล้เขตศูนย์สูตร จึงส่งผลให้แสงแดดที่สาดส่องมาที่พื้นผิวโลกในปัจจุบันนั้นทวีความรุนแรงทั้งปริมาณแสงยูวีและความร้อนมากจริงๆ หลายคนจึงเลือกพึ่งพาอานุภาพของครีมกันแดดเข้าช่วย มองว่ามันเปรียบเสมือนเกราะป้องกันชั้นดี และตัดสินใจทาครีมกันแดดเป็นกิจวัตร แต่เมื่อไม่นานมานี้ ข่าวๆหนึ่งทำให้คนทั่วโลกเริ่มตระหนักถึงอันตรายของแสงแดดมากกว่าที่เคยรู้ ทั้งยังก่อให้เกิดความสับสนและคำถามมากมายตามมาว่าครีมกันแดดที่พวกเขาใช้กันอยู่นั้นช่วยปกป้องผิวได้จริงหรือไม่ แบรนด์สินค้าหรือปริมาณ SPF (Sun Protection Factor) ที่เลือกใช้อยู่เพียงพอหรือเปล่า และควรใช้ครีมกันแดดอย่างไรจึงจะป้องกันแสงแดดได้ร้อยเปอร์เซ็นต์? วันนี้นีเวีย ซัน แบรนด์ผู้เชี่ยวชาญด้านผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดมานานกว่า 80 ปี และรองศาสตราจารย์นายแพทย์นภดล นพคุณ แพทย์ผิวหนังโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์และนายกสมาคมแพทย์ผิวหนังแห่งประเทศไทย จะช่วยไขข้อข้องใจเหล่านี้

จากกรณีข่าวระดับโลกเปิดเผยถึงเด็กชายคนหนึ่งในประเทศออสเตรเลียทาครีมกันแดด SPF 30 ยี่ห้อดัง แล้วลงเล่นน้ำทะเล ปรากฏว่าผิวของเด็กคนนั้นมีผื่นแดงและไหม้เป็นบริเวณกว้างทั้งใบหน้าและลำตัว ผิวหนังบางส่วนมีลักษณะผุพองเป็นตุ่มใส และเรื่องนี้ก็เริ่มถูกเผยแพร่ทางโซเชียลมีเดียต่อๆกันไปนั้น รองศาสตราจารย์นายแพทย์นภดล นพคุณ แพทย์ผิวหนังโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์และนายกสมาคมแพทย์ผิวหนังแห่งประเทศไทย ให้ความรู้สำหรับกรณีนี้ว่า เราไม่อาจเพ่งโทษไปที่ครีมกันแดดเพียงฝ่ายเดียว เพราะยังมีสาเหตุอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดผลกระทบดังกล่าวได้

ก่อนอื่นต้องพิจารณาว่า ผู้ป่วยมีโรคประจำตัวแพ้แสงแดดอยู่แล้วหรือไม่ ซึ่งสามารถเข้ารับการตรวจด้วยแพทย์ว่ามีการตอบสนองแสงแดดที่ผิดปกติหรือไม่ หากไม่ใช่จึงค่อยกลับมาดูที่ครีมกันแดด ซึ่งอาจมีต้นเหตุจากผู้นั้นแพ้ครีมกันแดดก็เป็นได้ ทั้งนี้สามารถทดสอบด้วยตนเองได้ หากใช้แล้วมีผื่นแดงเกิดขึ้นภายใน 48 ชั่วโมง นั่นแสดงว่าแพ้ครีมกันแดด แต่ส่วนใหญ่มักเกิดจากการทาครีมกันแดดไม่ถูกต้องมากกว่า เช่น ทาในปริมาณไม่มากพอ เลือกปริมาณ SPF น้อยเกินไปหรือไม่เหมาะสมกับกิจกรรมนั้นๆ หรือทาไม่ทั่วถึง รวมถึงการทาเพียงครั้งเดียวแต่ใช้เวลาอยู่ท่ามกลางแสงแดดเป็นเวลานานๆ ทั้งนี้ รศ.นพ. นภดล ยังฝากถึงวิธีสังเกตอาการไหม้แดด และวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นว่า หากรู้สึกแสบร้อนหรือผิวหนังเริ่มปรากฏผื่นแดง ควรรีบเข้าที่ร่ม พร้อมทาโลชั่นหลังออกแดด หากอาการ

ยังไม่ดีขึ้นควรรีบพบแพทย์เพื่อรักษาด้วยยาทาสเตียรอยด์เพื่อลดการอักเสบของผิวหนัง

อย่างไรก็ตาม ผู้บริโภคยังมีความเข้าใจผิดในข้อเท็จจริงต่างๆเกี่ยวกับการใช้ครีมกันแดดกันอยู่มาก ทั้งด้านประสิทธิภาพและวิธีการใช้งานที่ถูกต้อง ซึ่งแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเปิดเผยความจริงและให้คำแนะนำว่า ยังไม่มีครีมกันแดดแบรนด์ใดสามารถบ่งชี้ว่ามีประสิทธิภาพในการปกป้องแสงแดดได้ 100% แต่ถึงอย่างนั้นการทาครีมกันแดดทั้งใบหน้าและลำตัวก็ยังเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับใช้ป้องกันรังสียูวีบีที่จะก่อให้เกิดอาการผิวหนังอักเสบไหม้ ร่วมกับการหลีกเลี่ยงแสงแดด นับเป็นวิธีการป้องกันแสงแดดที่ได้ผลลัพธ์มากและดีที่สุดในขณะนี้

แต่เป็นไปไม่ได้ที่เราจะอยู่ในร่มเพียงอย่างเดียว และหลายคนยังอยากสนุกท่ามกลางแสงแดดอย่างปลอดภัย ดังนั้นการเลือกผลิตภัณฑ์ครีมกันแดดโดยพิจารณาจากค่า SPF จึงเป็นเรื่องที่ทุกคนสนใจใคร่รู้ อีกทั้งยังมีข้อสงสัยกันว่าค่า SPF มีประสิทธิภาพในการป้องกันได้จริงตามที่บอกไว้หรือไม่ แล้วผู้ใช้จะพิจารณาหรือพิสูจน์ได้อย่างไร โดยคุณหมอได้กล่าวถึงเรื่องนี้ว่า ค่า SPF คือตัวบอกว่าผิวจะต้านทานแสงแดดโดยเฉพาะรังสียูวีบีได้กี่เท่าเมื่อเทียบกับเวลาไม่ทากันแดด แต่การจะพิสูจน์ความถูกต้องของ SPF ด้วยตัวเองนั้นเป็นเรื่องยาก เพราะต้องใช้วิธีการในห้องแล็ป อย่างไรก็ตาม สิ่งที่จะช่วยการันตีระดับหนึ่งก็ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีความน่าเชื่อถือและได้รับการรับรองจากสถาบันด้านความปลอดภัย ซึ่งแบรนด์ที่มีความน่าเชื่อถือจะต้องผ่านการตรวจสอบอย่างเข้มงวดก่อนออกจำหน่ายสู่ตลาด

นอกจากนี้คุณหมอยังแนะนำวิธิการเลือกผลิตภัณฑ์กันแดดให้เหมาะสมว่า สำหรับพนักงานออฟฟิศที่ต้องออกกลางแจ้งบ้างแนะนำให้ใช้ครีมกันแดด SPF30 ขึ้นไป และหากต้องทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่นไปทะเล เล่นกีฬา หรือกิจรรมที่ต้องอยู่กลางแดด ควรต้องใช้ครีมกันแดด SPF50 ขึ้นไป การป้องกันรังสียูวีเอก็สำคัญ ซึ่งเป็นสาเหตุของริ้วรอย ความหมองคล้ำ ฝ้า กระ ก็ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีค่า PA+++ ซึ่งจำนวนเครื่องหมายบวก ช่วยบอกถึงปริมาณการป้องกันรังสียูวีเอได้นั่นเอง สุดท้ายไม่จำเป็นต้องเลือกผลิตภัณฑ์กันแดดที่ราคาแพงเพราะเราเน้นใช้บ่อย และในปริมาณค่อนข้างเยอะ จึงควรเลือกกันแดดที่ผลิตจากบริษัทที่เชื่อถือได้ และใช้แล้วสบายผิว การใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดให้มีประสิทธิภาพนั้นอยู่ที่ประคุณภาพของผลิตภัณฑ์ส่วนหนึ่ง แต่ที่สำคัญที่สุดคือพฤติกรรมการใช้ของผู้บริโภคนั่นเอง

ดร.คัทยา วานเก่ ผู้จัดการฝ่ายพัฒนาผลิตภัณฑ์ประจำห้องแล็บของนีเวีย ซัน เปิดเผยว่า วิธีการทาครีมกันแดดให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุดนั้น ควรเลือกลักษณะเนื้อครีมหรือโลชั่นที่ตนเองพอใจ และอยากใช้ เพราะถ้าไม่อยากใช้ ต่อให้กันแดดนั้นมีประสิทธิภาพดีเพียงใดก็ไร้ประโยชน์ เนื้อกันแดดที่ดีควรซึมซาบเข้าสู่ผิวได้ง่าย สดชื่น ไม่เหนียวเหนอะหนะ เมื่อได้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับตนเองแล้ว การใช้แต่ละครั้ง ควรเริ่มจากการแต้มครีมกันแดดที่ผิวเพื่อทดสอบอาการแพ้ และควรทาในปริมาณมากพอ นั่นคือ 2 มิลลิกรัมต่อตารางเซนติเมตร หรือบีบครีมกันแดด 1 ข้อนิ้วชี้ต่อการใช้ทาใบหน้าหนึ่งครั้ง และทาซ้ำอีกหนึ่งครั้งในปริมาณเดิม รวมถึงการทาซ้ำทุกๆ 2 ชั่วโมง

อีกไม่นานเมืองไทยก็จะเข้าสู่ฤดูร้อนเต็มตัวแล้ว นีเวีย ซัน อยากให้ทุกคนยิ้มรับแสงแดดอันสดใสนี้และควรปกป้องผิวอย่างถูกวิธี ให้ผลิตภัณฑ์กันแดดเป็นซุปเปอร์ฮีโร่ตัวจริงของคุณในซัมเมอร์นี้ เพราะเป็นหนึ่งในวิธีที่ดีและง่าย

ที่สุดที่จะช่วยคุณให้สนุกกับทุกกิจกรรมท่ามกลางแสงแดดอย่างไร้กังวล