เตรียมผิวสู้แดด

นพ.ธัญธรรศ โสเจยยะ อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนัง

ศูนย์ผิวหนัง รพ.วิภาวดี

เตรียมผิวสู้แดด

ในอดีต คนผิวขาวชอบอาบแดด เพราะเชื่อว่าผิวสีน้ำตาลเข้ม หมายถึง ผิวที่มีสุขภาพดี แต่ปัจจุบันมีการศึกษาพบว่า แสงแดดก็มีอันตรายไม่น้อย โดยเฉพาะต่อผิวหนังและดวงตา เพราะในแสงแดดมีรังสีมากมายแต่จะถูกคัดกรองจากชั้นบรรยากาศ โดยยังมีรังสีอัลตราไวโอเลต เอ และ บี ที่สามารถผ่านลงมาสู่ผิวโลก

ปกติในชั้นบรรยากาศ โอโซน ไอน้ำ เมฆ หมอก จะกรองรังสีไว้บางส่วน ในเมืองจะมีควันฝุ่นมลพิษปริมาณมากที่จะกรองรังสีอัลตราไวโอเลตได้ ดังนั้นปริมาณรังสีอัลตราไวโอเลตในเมืองจะมีน้อยกว่าในชนบท ชายทะเล ที่ท้องฟ้าโปร่ง และในอดีตปริมาณอัลตราไวโอเลต บนผิวโลกจะมีน้อยกว่าปัจจุบัน เนื่องจากในปัจจุบันมีการใช้อากาศยานสาร CFC อาวุธปรมาณู ซึ่งทำลายชั้นโอโซน ทำให้รังสีอัลตราไวโอเลตลงมาบนพื้นโลกได้มากขึ้น

อันตรายของแสงแดดต่อผิวหนังจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น

1.ความแรงของแสงแดด จะแรงมากในช่วงสิบโมงเช้าถึงสี่โมงเย็น

2.ระยะเวลาที่โดนแดด ยิ่งโดนนานจะได้รับผลกระทบมากกว่าโดนระยะสั้น ๆ

3.การสะสม คือ โดนแสงแดดบ่อย ๆ ตั้งแต่เด็กจะมีผลระยะยาวมาแสดงอาการตอนโตได้

4.ลักษณะผิวของแต่ละคน คนผิวขาวจะทนแดดได้น้อยกว่าคนผิวสีเข้ม เพราะคนผิวเข้มจะมีเม็ดสีเมลานิน มีหน้าที่ดูดกรองรังสีไว้ไม่ให้ลงไปทำลายผิวหนังด้านล่าง

อัลตราไวโอเลตจะมีผลต่อผิวหนัง ตั้งแต่มีอาการแสบ ผิวหนังแดงจนถึงไหม้ หลังมีการสัมผัสแดด ไอแดด ก็สามารถทำให้ผิวคล้ำได้ โดยจะทำให้เม็ดสีเข้มขึ้น เช่น กระ หรือฝ้า และอัลตราไวโอเลต เอ ซึ่งมีความยาวคลื่นที่ยาว จะทะลุลงไปในผิวหนังชั้นลึกได้ ทำให้เกิดอนุมูลอิสระ จะไปทำลายเซลผิวหนังเนื้อเยื่อเกี่ยวพันและเซลภูมิคุ้มกัน ดังนั้น ผิวหนังจะมีลักษณะบาง เกิดริ้วรอย แห้ง หย่อนคล้อยติดเชื้อง่าย และที่น่ากลัวคือ อนุมูลอิสระจะทำให้โปรตีนพันธุกรรมระดับโมเลกุลในเซลผิดปกติ กลายเป็นเนื้องอกและมะเร็งผิวหนังได้

โดยปกติ ร่างกายคนเราจะมีกระบวนการป้องกันหรือแก้ไข โดยจะทำลายและกำจัดอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้น หรือซ่อมแซมโปรตีนพันธุกรรม แต่บางครั้งเมื่ออายุมากขึ้นหรืออนุมูลอิสระที่มีมากเกินไป จะทำให้กระบวนการป้องกันหรือซ่อมแซมของร่างกายไม่สมบูรณ์

การดูแลทั่ว ๆ ไป เริ่มตั้งแต่ทำความสะอาดผิว ใช้สบู่อ่อน ๆ ไม่อาบน้ำร้อน ไม่ขัดผิวรุนแรง ทาโลชั่น หรือ ครีมบำรุงเพื่อเพิ่มความชุ่มชื่น การสวมเสื้อผ้าปิดคลุมผิวใส่หมวกปีกกว้าง สวมแว่นตากันแดด เมื่อต้องออกไปสัมผัสแดดแรง

ๆ เลี่ยงการสัมผัสแสงแดด ช่วงสิบโมงถึงสี่โมงเย็นทายากันแดด โดยเลือก ครีมกันแดดที่มีประสิทธิภาพมีคุณภาพที่น่าเชื่อถือ ทาซ้ำบ่อย ๆ ถ้ามีกิจกรรมกลางแจ้งหรือเหงื่อออกมาก และทาทุกวันแม้กระทั่งวันที่ไม่มีแดด พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายพอเหมาะ ลดการทานอาหารขยะเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่ ทานอาหารให้ครบหมวดหมู่ และเน้นประเภทวิตามิน เนื่องจากเชื่อกันว่าวิตามินมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระได้

ตอนนี้ก็คงรู้แล้วนะครับว่า ทำไมคนที่อายุเท่า ๆ กัน บางคนถึงดูหน้าอ่อนกว่าวัย และคงเข้าใจภัยของแสงแดดต่อผิวหนัง เพราฉะนั้น เราควรเริ่มดูแลเอาใจใส่ผิวหนังตั้งแต่วันนี้ ในปัจจุบันมีการใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ มาช่วยดูแล และแก้ไขความผิดปกติของผิวหนัง เช่น ไอออนโตฯ โฟโนฯ กรอหน้า เลเซอร์ คลื่นวิทยุหรือแสง ซึ่งหาได้มากมาย แต่คงต้องเลือกใช้บริการจากสถานที่ที่หน้าเชื่อถือและไว้ใจได้

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์ผิวหนัง 0-2561-1111 กด 1