เพื่อผิวสวยใส...ในช่วงหน้าร้อน

เพื่อผิวสวยใส...ในช่วงหน้าร้อน

นพ.ธัญธรรศ โสเจยยะ แพทย์ด้านผิวหนังและเลเซอร์

ศูนย์ผิวหนัง รพ.วิภาวดี

หลายคนแอบกังวลว่า หน้าร้อนทีไร ผิวพรรณจะพังเพราะแสงแดด รังสีอัลตราไวโอเลตที่ส่องตรงมาจากดวงอาทิตย์ที่ตั้งฉากกับพื้นโลก ฝุ่น ควัน และสายลมร้อน ส่งผลให้ผิวแห้ง คล้ำ เหี่ยว ดูแก่กว่าวัย สบายใจได้ครับ ถ้ารู้สึกรับมือตามวิธีดังต่อไปนี้

1.ทำความสะอาดผิวเป็นกิจวัตร เพราะเราต้องสัมผัสควันจากท่อไอเสียรถยนต์ ควันบุหรี่ มลพิษต่าง ๆ จึงเป็นเรื่องสำคัญมากที่จะต้องทำความสะอาดผิวทุกวัน สำหรับผิวหน้าควรใช้ผลิตภัณฑ์ สำหรับทำความสะอาดเครื่องสำอางโดยเฉพาะสามารถละลายคราบเครื่องสำอางตกค้างจากผิวได้ดี และควรอาบน้ำด้วยสบู่ ที่มีความเป็นกรดอ่อน ๆ เพื่อรักษาความชุ่มชื่นไว้อย่าอาบน้ำอุ่นจัด ๆ เพราะความร้อนจะทำลายเคลือบผิวธรรมชาติและพาเอาความชุ่มชื่นออกจากผิวเรา ทั้งนี้คุณต้องเบามือกับผิวมาก ๆ ทั้งผิวหน้าและผิวกาย ห้ามถูผิวแรง ๆ เด็ดขาด เวลาเช็ดตัวก็ซับเพียงเบา ๆ

2.หมั่นบำรุงผิว ทาครีมบำรุง ชโลมมอยส์เจอไรเซอร์อย่างเบามือให้ทั่วทุกครั้ง หลังจากอาบน้ำในตอนเช้าและก่อนนอน นี่เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะช่วยต่อต้านริ้วรอยแห่งวัย และไม่จำเป็นจะต้องเป็นครีมยี่ห้อแพง ๆ เสมอไป ทาให้ทั่วในปริมาณที่พอเหมะและทำเป็นกิจวัตร โดยเฉพาะช่วงกลางคืนเป็นช่วงที่ผิวดูดซึมครีมบำรุงต่าง ๆ ได้ดีที่สุด

3.ปกป้องผิวจากแสงแดด ดูแลรักษา และบำรุงแทบตาย แต่สุดท้ายเอาผิวไปผึ่งแดดทุกวัน ๆ ก็หมดสภาพเพราะผิวที่เผชิญแสงอัลตราไวโอเลตบ่อย ๆ ไม่เพียงแต่เพิ่มโอกาสการเกิดมะเร็งผิวหนังเท่านั้น แต่มันยังมีผลต่อการไหลเวียนของโลหิตกับออกซิเจนที่จะไปหล่อเลี้ยงผิวด้วย ทำให้ผิวหยาบกร้าน มีริ้วรอยย่นลึก ฝ้า กระ และจุดด่างดำ ฉะนั้น ควรทาครีมกันแดดทุกวัน แต่ถ้าคุณไม่ชอบทาครีมหลายๆ อย่าง ก็เลือกใช้รองพื้นหรือมอยส์เจอไรเซอร์ ที่มีสารกันแดดผสมอย่างน้อย SPF15 ขึ้นไป

4.สูดอากาศบริสุทธิ์เสียบ้าง การได้ผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้าประจำวัน ด้วยการออกไปเดินสูดอากาศภายนอกบ้าง ไม่เพียงแค่จะทำให้คุณผ่อนคลายสบายจิตขึ้นเท่านั้น แต่ยังทำให้ผิวได้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นแถมไปอีกด้วย คุณทราบไหมว่า หากร่างกายมีระดับความวิตกกังวลสูงจากการทำงาน จะทำให้ระดับโปรตีนเพื่อต่อสู้กับอนุมูลอิสระที่ทำลายสุขภาพผิวของเรา และผลที่ได้รับก็คือ ผิวจะเริ่มแห้งหมอง เพราะขาดความชุ่มชื่นและนำไปสู่ผิวซีดเหลืองในที่สุด

5.กินผักผลไม้ การได้รับไฟเบอร์จากผักและผลไม้เป็นประจำ จะช่วยให้ขับถ่ายสารพิษออกจากระบบของร่างกายได้ดีขึ้น และยังทำให้ได้รับแร่ธาตุและวิตามินที่เพียงพอในการหล่อเลี้ยงผิวสวยของคุณด้วย สมาคมโภชนาการของ

ออสเตรเลียแนะนำว่า ในมื้ออาหารของคุณก็ควรมีผักผลไม้เสิร์ฟเป็นประจำทุกวัน โดยควรประกอบไปด้วยผัก 5 ชนิด ผลไม้สดอีก 2 ชิ้น แต่หากคุณไม่นิยมการบริโภคผักผลไม้สดเอาซะจริง ๆ ก็ลองนำปั่นเป็นเครื่องดื่ม แล้วคุณจะติดใจ

6.ดื่มน้ำบริสุทธิ์ จะช่วยเพิ่มความชุ่มชื่นให้แก่เซลล์ผิวหนัง อีกทั้งยังเป็นตัวขนส่งโภชนาการที่ดีต่อสู่ผิว โดยผ่านระบบการย่อยและขับถ่ายของเสียออกจากไตด้วย ยิ่งเราดื่มน้ำน้อยลงเท่าไหรก็หมายถึงว่า มีสิ่งสกปรกคั่งค้างอยู่ในร่างกายเรามากขึ้นเท่านั้น นอกจากนี้แอลกอฮอล์และกาเฟอีนจะทำงานเหมือนเป็นขโมยดูดเอาน้ำออกจากผิว ดังนั้นหากคุณดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้ ก็ควรดื่มน้ำให้มากที่สุดเพื่อคืนความชุ่มชื่นให้กับผิว

7.ลดการทำลายผิวลง ได้แก่ งดสูบบุหรี่ งดแอลกอฮอร์ ลดความเครียด และพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะสิ่งเหล่านี้จะเพิ่มการทำลายโดยเพิ่มอนุมูลอิสระ หรือ ลดตัวต้านอนุมูลอิสระของเรา

8.ออกกำลังกายกันเถอะ การวิ่งจ๊อกกิ้งในตอนเช้าทุก ๆ วัน จะช่วยให้ร่างกายมีเหงื่อ ขับถ่ายของเสียได้ดีขึ้น ช่วยกระตุ้นสุขภาพให้สมบูรณ์ขึ้นด้วย นอกจากนี้ยังเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด ในการช่วยผิวให้สวยในเพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้โลหิตสูบฉีดได้ดีขึ้น เพิ่มสมรรถภาพการนำเข้าของออกซิเจนให้กับร่างกายและนำโภชนาการไปสู่เซลล์ผิวได้ดีขึ้นด้วย

ลองใช้ 8 วิธีนี้ สู้กับลมร้อนกันดูนะครับ