แดดแรงแค่ไหน อย่าได้หวั่น รวมทุกกระบวนท่า ทะลายวงจรฝ้าอยู่หมัด

แดดแรงแค่ไหน อย่าได้หวั่น รวมทุกกระบวนท่า ทะลายวงจรฝ้าอยู่หมัด

ไม่ว่าจะย้ำอีกสักกี่ครั้งว่า ‘แสงแดด’ มีผลทำให้ผิวของเราถูกทำลายมากแค่ไหน ก็ยังมีคนเข้าใจผิด ละเลยที่จะปกป้องดูแลผิวให้สวยสมวัยอยู่ดี ส่งผลให้ความหมองคล้ำมาเยี่ยมเยือนผิว ใบหน้าเหี่ยวย่นมีริ้วรอยก่อนวัย และเป็นต้นเหตุให้เกิดฝ้าได้อย่างมีนัยสำคัญ ถ้าอย่างนั้นลองมาปรับทัศนคติกันใหม่ ทำความรู้จักกับปัจจัยต่างๆที่ส่งผลต่อสุขภาพผิวกันก่อน โดยเฉพาะอันตรายจากแสงยูวีที่ยากจะหลีกเลี่ยง แล้วมาดูกันว่าจะพิชิตแสงแดดด้วยเทคนิคดูแลผิวให้ดีขึ้นได้อย่างไร จากคำแนะนำของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญที่พร้อมเฉลยหมดเปลือกจนต้องร้องว้าว

อาจเคยได้ยินผู้ใหญ่พูดกันว่า ปัญหาผิวที่หลายคนเผชิญอยู่ อาทิ ฝ้า กระ จุดด่างดำ ริ้วรอย ความหย่อนคล้อยล้วนเกิดขึ้นเพราะ ‘วัย’ ถ้ายังเป็นหนุ่มสาวไม่ต้องกลัวไปหรอก...ก็จริงนะ แต่มันถูกต้องเพียงเสี้ยวเดียว ความคิดนี้ใช้ไม่ได้กับยุคดิจิทัลอีกต่อไปแล้ว เพราะปัจจัยภายนอก เช่น สิ่งแวดล้อม มลภาวะ ตลอดจนปัจจัยภายใน เช่น ฮอร์โมนในร่างกาย ยาและอาหารที่รับประทานเข้าไป สามารถกระตุ้นให้คนในวัยเพียง 25 ปี เกิดปัญหาผิว โดยเฉพาะฝ้าได้ ทั้งนั้น ‘คุณหมอหยก’- แพทย์หญิงสาวิตรี สิริกุลพิบูลย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านความงาม อธิบายว่า นอกจากพันธุกรรม การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเมื่อตั้งครรภ์ หรือมีภาวะไทรอยด์ต่ำ ตกอยู่ในภาวะเครียดบ่อยครั้ง อาจเคยใช้ยาคุมกำเนิด ฮอร์โมนทดแทน ยารักษามะเร็งบางตัว และอาจใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีสารอันตรายที่ส่งผลให้เกิดฝ้าแล้ว เหตุผลที่ทำให้เกิดฝ้าได้ง่ายที่สุดในยุคนี้คือ การสัมผัสกับแสงแดดโดยตรง

อันตรายที่มากับแสงมีชื่อว่า รังสีอัลตราไวโอเล็ต หรือ UV หลายคนรู้จักดีและพยายามเลี่ยงให้ไกล ทั้ง UVB ที่ส่งผลให้รู้สึกแสบร้อนที่ผิวภายนอกและแดงไหม้หากสัมผัสเป็นเวลานาน รวมถึง UVA ที่สามารถทะลุทะลวงได้ถึงชั้นผิวลึก กุญแจสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะผิวแก่ก่อนวัยจากแสงอาทิตย์ (Photoaging) ทั้งริ้วรอย ผิวหมองคล้ำ หยาบกร้าน หนา สีผิวไม่สม่ำเสมอ คอลลาเจนใต้ผิวถูกทำลาย ส่งผลให้ผิวขาดความกระชับและหย่อนคล้อย และเป็นต้นเหตุของการเกิดฝ้าทั้งชนิดตื้นและลึกได้อีกด้วย ซึ่งทุกคนสามารถสังเกตความผิดปกติได้ง่ายเพียงมองจ้องไปที่กระจก หรือเข้าเครื่องสแกนผิวด้วยแบล็คไลท์ หรือวูดแลมป์ (Wood Lamp) ก็จะเห็นความผิดปกติของผิวหน้า อาจเห็นจุดสีน้ำตาลขนาดจิ๋ว รอยปื้นสีเทาวงเล็กๆ รอยดำจางๆ ที่เคยซ่อนตัวกลับเพิ่มความรุนแรงขึ้น ทั้งขนาดและปริมาณให้เจ้าของใบหน้าสวยๆช้ำใจเป็นที่สุด

“ถ้าหน้าเป็นฝ้าแล้วจะจัดการอย่างไรดีคะ”...คำถามที่คุณหมอหยกได้ยินบ่อยและเผยว่าสามารถแก้ไขปัญหานี้ได้

หลากหลายวิธี ขึ้นอยู่กับความรุนแรง และความพึงพอใจของผู้ที่มีปัญหาเป็นหลัก ถ้าอาการฝ้าสุดจะทน เป็นปื้นฝ้าขยายวงกว้าง ก็จำเป็นต้องใช้ยาเพื่อรักษาอย่างจริงจัง โดยใช้สารเพื่อยับยั้งการทำงานของเอ็นไซม์ Tyrosinase ที่จะไปกระตุ้นการผลิตเม็ดสีผิวแล้วสะสมขึ้นไปปรากฏบนชั้นผิว อย่าง Hydroquinone, Steroids และ Retinoic acid ซึ่งต้องอยู่ในการควบคุมโดยแพทย์ หรือ Azelaic Acid ที่ปลอดภัยต่อหญิงตั้งครรภ์ หรือ Arbutin เหมาะสำหรับผู้แพ้ง่าย หรือสารสกัดจากถั่วเหลือง และวิตามินซี ที่จะช่วยยับยั้งการผลิตเม็ดสีและยังเป็นสารตั้งต้นของคอลลาเจนในผิวอีกด้วย นอกจากนั้นอาจต้องใช้วิธีการเลเซอร์ การผลัดผิวเข้าร่วมด้วย ซึ่งหากปล่อยให้ถึงขั้นนั้นก็ต้องทำใจไว้ก่อนเลยว่าโอกาสหายขาดเป็นไปได้ยาก และจำเป็นต้องใช้ระยะเวลานาน ค่าใช้จ่ายก็สูงลิบตามไปด้วย

แต่สำหรับผู้เป็นฝ้าในระยะแรกเริ่ม อาการยังไม่รุนแรงนัก คุณหมอมักแนะนำให้ระงับปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดฝ้าได้ เช่น หยุดยาคุมกำเนิดหรือฮอร์โมนทดแทน แล้วหันมาป้องกันและดูแลด้วยเทคนิคต่างๆ อาจเริ่มด้วยการทาครีมที่ช่วยลดเลือนฝ้าโดยไม่ทำให้ผิวหน้าบาง มุ่งเน้นไปที่กระบวนการควบคุมการสร้างเมลานินเป็นประจำ และที่ขาดไม่ได้ จนต้องทำเป็นกิจวัตรก็คือ ต้องทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF 50 ขึ้นไป และค่า PA +++ (3 บวกขึ้นไป) ถึงแม้จะอยู่ในห้องที่มีเพียงแสงไฟและแสงจากจอคอมพิวเตอร์ก็ตาม เพราะแสงสังเคราะห์เหล่านี้สามารถทำลายผิวของเราได้เช่นกัน และควรทาซ้ำทุกๆ 2 ชั่วโมงเมื่อต้องอยู่ท่ามกลางแสงแดด ในปัจจุบันครีมกันแดดมีให้เลือกถึง 3 ประเภท แล้วแต่ความเหมาะสมของแต่ละคน ได้แก่ กลุ่ม Chemical ราคาไม่สูงนักแต่มักมีข้อด้อยทำให้เกิดอาการแพ้ได้ง่ายและต้องทาก่อนออกแดด 20-30 นาที ตามด้วยกลุ่ม Physical หรือ Non Chemical ที่ช่วยสะท้อนรังสียูวีออกไปโดยไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้ และไม่จำเป็นต้องทาซ้ำ และสุดท้ายคือแบบผสม

ตามด้วยการแต่งหน้าเพื่อป้องกันแดดอีกชั้น ควบคู่กับการใช้อุปกรณ์เสริมกันแดด อาทิ หมวก ร่ม และควรรักษาผิวหน้าด้วยการใช้คลีนซิ่งชนิดอ่อนและมอยส์เจอไรเซอร์อย่างสม่ำเสมอ นอกจากนั้นการบริโภคอาหารที่มีผลวิจัยว่าช่วยชะลอความแก่ก่อนวัยและมีผลต่อการต้านรังสียูวี อย่าง ชาเขียว เต็มไปด้วยสารโฟลิฟินอล สารสกัดจากเปลือกต้นสน และอาหารที่มีวิตามินอี วิตามินซี เป็นต้น อาจเป็นกำลังเสริม ช่วยลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดปัญหาฝ้าในปัจจุบันและอนาคตได้

The Secret of Beautiful Skin เคล็ดลับดูแลผิวรับร้อน

- หลีกเลี่ยงแสงแดดช่วงเวลา 9 โมงเช้าถึง 4 โมงเย็น
- ทาครีมกันแดดที่เหมาะสมกับผิว ผิวมันเลือกชนิด Oil-free
- ใช้แว่นกันแดด หมวก ร่ม เสื้อผ้าปกปิด เมื่อต้องเผชิญแสงจ้า
- ไม่ต้องอาบแดดให้ผิวสีแทนก็ได้
- No Makeup ให้ผิวได้พักบ้าง
- ไม่ฉีดน้ำหอมที่ผิวโดยตรง สารสกัดในกลุ่มซีตัสและสมุนไพรทำปฏิกิริยากับแสงทำให้ผิวเป็นผื่นแพ้
- ล้างหน้าและตัวด้วยน้ำสะอาดทันที ภายหลังขึ้นจากทะเลและสระว่ายน้ำ
- ดื่มน้ำให้มากพอ ล้างพิษ และชดเชยน้ำในร่างกายที่สูญเสียไป

- เลือกรับประทานอาหารที่ดี เช่น โยเกิร์ต ไขมันชนิดดีจากถั่ว เมล็ดพืช ปลา
- ไม่ยี้ผักผลไม้ที่มีสารฟลาโวนอยด์สูง อย่าง ส้ม ถั่วเหลือง กระชายดำ เมล็ดองุ่น
- สำรวจหรือตรวจสุขภาพผิวบ้าง เพื่อจะได้แก้ไขทันท่วงที

ข้อมูลโดย บริษัท เอ็นบีดี เฮลท์แคร์ จำกัด