

กระ - จุดเล็กๆ ที่เป็นแล้วเรื่องใหญ่ ไม่ใช่แพชั่น รู้จักกันไว้ ป้องกันได้แน่นอน!



เจ้าจุดสีน้ำตาลอ่อนถึงเข้ม หรือดั่งเนื้อ ที่กระจายอยู่บนใบหน้าไม่ใช่เทรนด์ใหม่ ไม่ใช่แพชั่น! แต่เกิดจาก เม็ดสีเมลานิน ทำงานผิดปกติ จนทำให้ผิวบริเวณนั้นมีสีเข้มขึ้น เราเรียกเจ้าจุดเล็กๆ นั้นว่า “กระ”

สาเหตุของการเป็น “กระ” ส่วนใหญ่เกิดจาก แสงแดด และ พันธุกรรม อย่างในเด็กฝรั่ง ตัวเล็ก มีกระขึ้นดุน่ารักดี แต่โดนแดดแค่แป๊บเดียว ทำไมมีกระขึ้นล่ะ ก็มาจากจากพันธุกรรมนั่นเอง ส่วนใหญ่จะอยู่ในกลุ่มคนต่างชาติเป็นหลัก ในเรื่องของกระตื้นในวัยเด็ก คนไทยจะมีไหม มี!! ซึ่งในคนไทยก็จะมี 2 สาเหตุหลักๆ คือ หนึ่งเรื่องของแสงแดดเป็นหลัก ขึ้นบริเวณโหนกแก้มทั้งสองข้าง คนไหนที่หน้าบาง โดนแดดง่าย บางทีก็เป็นกระได้ง่าย สองเรื่องของพันธุกรรม ที่มีผลมาจากพ่อแม่ที่เป็น ลูกก็มีโอกาสที่ผิวหน้าเป็นกระได้เหมือนกัน

“กระ” มีอยู่ 4 ชนิดหลักๆ ด้วยกัน คือ กระตื้น กระลึก กระแดง กระเนื้อ แต่ละชนิดแตกต่างกันอย่างไรละ มีวิธีการรักษาแบบไหนกันบ้าง

กระตื้น (Freckle) เกิดจากเซลล์เม็ดสีมีความไวต่อแสงมากกว่าปกติ เพราะได้รับแสงแดดจัดๆ เป็นประจำ ทำให้เกิด

เม็ดสีจุดสีน้ำตาลเล็กๆ มีขนาด 0.5 มิลลิเมตร มีขอบเขตที่ชัดเจน เห็นชัด กระจายขึ้นในบริเวณหน้าที่โดนแสงแดดบ่อยๆ คือ ใบหน้า และลำคอ เป็นได้ตั้งแต่ในวัยเด็ก วันรุ่น ถึงวัยผู้ใหญ่ สีของกระจะเข้มขึ้นเมื่อโดนแดด และจะจางลงเมื่อไม่โดนแดด

การรักษา คือ การยิงเลเซอร์แบบมีสะเก็ด คือ ใช้เลเซอร์เฉพาะเม็ดสี ยิงเม็ดสีที่อยู่ผิวหน้าด้านบน ทำให้เม็ดสีแตกออกเป็นเม็ดเล็กๆ หลังจากนั้นเม็ดเลือดขาว ก็จะมากีบกิน พอกีบกินไปเรื่อยๆ กระจะค่อยๆ จางลง โดยทั่วไปแนะนำให้ทำ 3 ครั้ง เป็นอย่างน้อย หลังจากนั้นประมาณ 2 อาทิตย์ จะแนะนำให้กลับมาทำเลเซอร์ในการลดเม็ดสีต่อเพื่อไม่ให้ผิวที่เป็นสีแดง เป็นสีคล้ำขึ้น ซึ่งจะต้องรอเวลา 3-6 เดือนขึ้นไป ถึงจะค่อยๆ จางลง หลังจากนั้นจะเป็นการทำเลเซอร์หลังการรักษา เพื่อลดเม็ดสีไม่ให้เข้มขึ้น และแผลที่เป็นสะเก็ด ตัวเนื้อเป็นสีชมพูจะได้หายเร็วขึ้น หลังจากนั้นจะมาทำเลเซอร์ในการดึงเม็ดสีออก เป็นขั้นตอนการรักษา กระตุ้น กระชนิดนี้สามารถรักษาให้หายขาดได้

กระลึก (Nevus of Hori) จะเป็นเม็ดสีจุดสีเทาหรือฟ้าอมเทาหลายจุด ขึ้นที่บริเวณโหนกแก้มทั้งสองข้าง หรือขมับ สีจะเข้มขึ้นเมื่อถูกกระตุ้นด้วยแสงแดด ทำให้เกิดจากความผิดปกติของเซลล์เม็ดสีที่อยู่บริเวณชั้นหนังแท้ สามารถเป็นได้ตั้งแต่เด็กแรกเกิด จนถึงผู้ใหญ่โดยเฉพาะในผู้หญิงแถบเอเชีย เป็นกระที่เกิดจากกรรมพันธุ์ เจอในผู้หญิงวัย 20-30 ปีขึ้นไป

การรักษากระลึก แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ แบบไม่มีสะเก็ด และ แบบมีสะเก็ด

การรักษาแบบไม่มีสะเก็ด (ส่วนมากคนไข้ชอบวิธีนี้ เพราะดูเล่ง่ายกว่า) จะทำให้กระจางลง ต้องทำประมาณ 10 ครั้งขึ้นไป ทำทุก 2 สัปดาห์ สิ่งที่แตกต่างกันสำหรับเลเซอร์ คือ ทำอย่างไรที่จะทำให้โอกาสการเกิดรอยดำหลังจากรอยแดงน้อยลง มีเทคโนโลยีที่เรียกว่า PTP ทำให้เม็ดสีแตกออกแล้วได้ประสิทธิภาพที่สูงขึ้น ความร้อนรอบๆ ผิวหรือเม็ดสีก็น้อยลง อันที่ 2 คือ เราใช้เลเซอร์ในการดึงเม็ดสีออก ร่วมกับเลเซอร์ในการลดเม็ดสี ทำให้โอกาสที่จะกลับมาเข้มน้อยลงตามไปด้วย

หลังทำการรักษาเลเซอร์แบบไม่มีสะเก็ด หน้าจะออกสีชมพูนิดหน่อยประมาณ 2-3 ชม. หลังจากนั้นก็หายได้เอง ระหว่างทำจะรู้สึกเหมือนมีอะไรตื้อๆ อยู่ที่หน้าเล็กน้อย แต่จะมีการประคบเย็น ช่วยเรื่องของความสบายของคนไข้และไม่เจ็บมาก

การรักษาแบบมีสะเก็ด ตัวเลเซอร์จะไปทำงานที่เม็ดสี ทำให้เม็ดสีแตกออกเป็นเม็ดเล็กๆ หลังจากนั้นเม็ดเลือดขาวมากีบกิน หลังทำเลเซอร์ไปครั้งแรกจะมีสะเก็ด พอสะเก็ดหลุดออกจะเป็นเนื้อสีชมพู หลังจากนั้นประมาณ 2 อาทิตย์ กระลึกที่เห็น อาจจะเข้มขึ้นได้ โดยส่วนใหญ่แล้วมักจะเข้มขึ้น มีงานวิจัยที่ศิริราช พบว่าคนไข้ที่ทำการรักษาแบบมีสะเก็ดเข้มขึ้น 90% ดังนั้นคนที่รักษาด้วยวิธีนี้แทบทุกคนเข้มขึ้นหมดเลย หลังจากทำไป 2 อาทิตย์ ก็ต้องมาทำเลเซอร์ดึงเม็ดสีออก เพื่อป้องกันการเข้มขึ้น เป็นการเอาเม็ดสีออกเพื่อช่วยเม็ดเลือดขาวในการกีบกิน ดังนั้นตัวเม็ดสีก็จะน้อยลง เม็ดเลือดขาวก็จะทำงานน้อยลง เมื่อทำงานน้อยลงโอกาสที่จะเข้มขึ้นก็น้อยลง ดังนั้นเมื่อเราทำเล

เซอร์ร่วมด้วย ความเข้มก็จะลดลงได้เร็วกว่าปกติ แต่ถ้าไม่ได้ยิงเลเซอร์ดีก็เม็ดสีร่วมด้วย ต้องบอกก่อนว่า จะต้องใช้เวลา 3- 6 เดือน ขึ้นไป กระที่เข้มขึ้นถึงจะค่อยๆจางลง

กระแดด (Solar Lentigo) เป็นจุดสีน้ำตาล มีลักษณะที่เป็นปื้น เป็นวง คล้ายวงเหริยญ 25 สตางค์ 50 สตางค์ ขึ้นกระจายอยู่บริเวณใบหน้า ลำคอ ไหล่ แขนขาๆ ที่โดนแสงแดดบ่อยๆ ส่วนใหญ่จะพบได้ในผู้ใหญ่ วัยกลางคน หรือ ผู้ที่ใช้เวลาอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานานๆ พลังของแสงแดดเป็นสาเหตุหลัก และ อาหารชั้นดีให้กับกระชนิดนี้ เมื่อโดนแสงแดดจะมีสีเข้มขึ้น

การรักษา กระแดดสามารถรักษาให้หายได้ การรักษากระแดดขึ้นอยู่กับบริเวณและลักษณะของกระแดด เช่น บริเวณใบหน้า หัวไหล่ แขน หลัง และลำตัว กระแดดจะมีลักษณะเป็นวงสีน้ำตาลขอบเขตชัดเจน ขนาดใหญ่กว่ากระดั้น และกระลึก มักพบบริเวณโหนกแก้ม ซึ่งการรักษากระแดดชนิดนี้ สามารถหายได้เฉลี่ย 1-3 ครั้ง หลังทำประมาณ 7-14 วัน กระแดดก็จะจางลงได้อย่างชัดเจน และกระแดดที่ไม่มีขอบเขตชัดเจนจะทำการรักษาโดยเลเซอร์ดีเม็ดสีออก เพื่อให้เม็ดสีจางลง การรักษาเฉลี่ยประมาณ 3 ครั้ง การทายาอย่างเดียวไม่ทำให้หายขาดได้ แต่จะกลับมาเป็นซ้ำอีก แต่สามารถรักษาให้หายได้ในครั้งเดียวด้วยการทำเลเซอร์ กระแดดใช้วิธีการด้วยเลเซอร์แบบผสมผสาน คือ เลเซอร์เฉพาะเม็ดสีกับเลเซอร์ดีเม็ดสีออก

หลังจากที่ทำการรักษาไปแล้ว ก็ต้องมาถึงขั้นตอน การดูแลหลังทำการรักษา แบบไม่ยาก ทำง่ายด้วยตัวเอง แต่ต้องมีวินัยและความใส่ใจ หลังทำจะมีสะเก็ดบางๆ ขึ้นอยู่ประมาณ 5-7 วัน สะเก็ดก็จะหลุดออก ข้อแนะนำก็คือ ถ้าโดนน้ำให้รีบซับให้แห้ง

กระเนื้อ (Seborrheic Keratosis) ก้อนเนื้อเล็กๆ สีน้ำตาล หรือสีดำ ที่ขึ้นนูนอยู่บริเวณใบหน้า มีตั้งแต่ขนาดเล็กไปจนถึง ประมาณ 2.5 เซนติเมตร มีทั้งแบบผิวเรียบและขรุขระ บริเวณที่พบกระเนื้อบ่อยๆ คือ ใบหน้า คอ ไหล่ หลัง หรือบริเวณอื่นๆ ก็ขึ้นได้ กระเนื้อมักเกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม และพบในคนที่มีอายุประมาณ 30-40 ปีขึ้นไป กระเนื้อจะใหญ่และเพิ่มขึ้นตามอายุที่มากขึ้นด้วย รวมถึงพบบ่อยในคนที่มีกิจกรรมกลางแจ้งบ่อยๆ ทำให้ผิวโดนแสงแดดเป็นเวลานาน หากมีขึ้นลักษณะเป็นปื้น ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพราะอาจเป็นมะเร็งผิวหนังได้

การรักษา ด้วยเป็นกระที่ไม่ได้เป็นอันตรายเพียงแค่สร้างความไม่สวยงามให้กับรูปลักษณ์ภายนอกเท่านั้นเอง หรือเป็นเพราะบริเวณที่กระเนื้อขึ้นมีการเสียดสีกับเสื้อผ้า อาจทำให้เกิดการระคายเคือง เจ็บหรือมีเลือดออกได้ ก็สามารถรักษาได้หลายวิธี ทั้งการพ่นด้วยไอเย็น โดยใช้สารไนโตรเจนพ่นบริเวณที่เป็นกระ การผ่าตัด โดยการตัดเอาผิวหนังบริเวณนั้นออกไป และการรักษาด้วยการยิงเลเซอร์

ชมคลิป กระหายได้ ด้วยเทคนิคและหลักการในการรักษากระ :

https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=aXnpZ7J-B5s

รีวิวการรักษากระ จากคนไข้จริง

การรักษาด้วยเลเซอร์เป็นทางเลือกการรักษาที่ดีที่สุด มีอยู่ด้วยกัน 2 แบบ คือ การรักษาด้วยเลเซอร์ เพื่อลดเม็ดสี และ การรักษาด้วยเลเซอร์ แบบดึงเม็ดสีออก

เลเซอร์ที่รักษา กระตื้น กระลึก และกระแดด เป็นเลเซอร์รักษาเฉพาะเม็ดสี ดังนั้นเลเซอร์จึงมีความเฉพาะเจาะจงกับเม็ดสีเท่านั้น โดยเลเซอร์เข้าไปทำให้เม็ดสีแตกออกเป็นเม็ดเล็กๆ จากนั้นเม็ดเลือดขาวจะมากำจัดเม็ดสีออก โดยที่ไม่ทำลายผิวข้างเคียงเลย จึงทำให้หลังทำเลเซอร์ผิวจะไม่บางลง นอกจากนี้ BSL Clinic ใช้วิธีในการ เลเซอร์เฉพาะเม็ดสี หรือเลเซอร์ดึงเม็ดสีร่วมด้วย จึงทำให้รอยด่างลดลง ป้องกันไม่ให้เม็ดสีเข้มข้น และทำให้สีผิวขาวใสเรียบเนียนขึ้น

วิธีการรักษากระ : <https://goo.gl/ZSF6ns>

ปรึกษาปัญหาเรื่องกระ แอดมินผู้เชี่ยวชาญยินดีให้คำปรึกษาอยู่ที่

ไอดีไลน์ : @bslclinic **มี @ ข้างหน้าด้วยนะคะ**

ทักไลน์แชท : <https://line.me/ti/p/@bslclinic>

ทักเฟสบุคแชท : m.me/bslclinic

BSL เปิดให้บริการ 3 สาขา

สีลม โทร. 02-235-8858, 09-8289-7805

การเดินทางสาขาสีลม BTS ศาลาแดง ทางออก 4, MRT สีลม ทางออก 2 ศาลาแดงซอย 2

สุขุมวิท โทร.02-052-4605, 06-3923-6862

การเดินทางสาขาสุขุมวิท BTS อโศก ทางออก 5, MRT สุขุมวิท ทางออก 3 อาคารไทม์สแควร์ ชั้น G

สามย่าน โทร.02-235-2323

การเดินทางสาขาสามย่าน MRTสามย่าน ทางออก 1 ตรงข้ามวัดหัวลำโพง

ช่องทางการติดต่อ

Website : www.ศูนย์เลเซอร์ผิวหนัง.com

FB : www.facebook.com/bslclinic/

Line : @bslclinic

IG : bsl_clinic

Twitter : BSLBANGKOK

Blockdit: BSL Clinic

Youtube Channel : BSL CLINIC