

# บทความพิเศษ เรื่อง มาเข้าใจผิวรับมือลมหนาว



บทความพิเศษ เรื่อง : มาเข้าใจผิวรับมือลมหนาว

โดย นพ.ธาดา เปี่ยมพงศ์สานต์ นายกสมาคมเวชสำอางและศัลยศาสตร์ผิวหนังพรณ

ลมหนาวใกล้เข้ามาทุกที วันนี้คุณหมอมีสาระดีๆที่เป็นประโยชน์สำหรับเตรียมผิวให้พร้อมรับมือในช่วงหน้าหนาว เพราะเมื่อลมหนาวโชยมาทำให้อุณหภูมิของอากาศลดลง ความชื้นในอากาศก็ย่อมลดลง ทำให้อากาศแห้งกะทันหัน ผิวของเราจะเริ่มแห้ง จะสัมผัสได้จากผิวที่เริ่มหยาบ ลอก ตกสะเก็ด แดก เพราะผิวขาดความมัน ในคนที่เป็โรคภูมิแพ้อยู่แล้วยิ่งจะมีอาการเพิ่มมากขึ้น โดยจะเริ่มมีผื่นสีแดงๆ กระจัดกระจายตามแขนขา ในคนสูงอายุก็จะมีผื่นขึ้นตามตัวด้วย เพราะต่อมไขมันทำงานได้ไม่ดี ถ้าหากอากาศหนาวจัดๆอย่างทางภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผิวจะมีอาการชัดมาก เริ่มจากเป็นสีแดงๆ มีสะเก็ดหนา และมีรอยแตกเป็นร่องเป็นทาง บางรายถึงขั้นมีเลือดไหลซึมร่วมด้วย

ผิวหนังมีหน้าที่ป้องกันอันตรายจากสิ่งภายนอก ซึ่งเซลล์ชั้นนอกสุดมี 2 ชั้นใหญ่ๆคือ

1.ชั้นหนังกำพร้า (ชั้นซีไคล) ประกอบด้วยเซลล์ซึ่งตายแล้วเรียงตัวกันหลวมๆ ประมาณ 15 ชั้น ไร้ส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆไป เป็นที่สะสมของน้ำนวลธรรมชาติ อาทิ กรดอะมิโน ไขมัน น้ำมัน และแร่ธาตุม่างอย่าง ดังจะเห็นได้ชัดในคนหนุ่มสาว อย่างที่คนโบราณกล่าวว่า คนมีน้ำ มีนวล

2.เซลล์ใต้ชั้นซีไคล เป็นเซลล์ที่อยู่รวมกันอย่างแน่นหนา ถ้าเราลอกผิว เช่น ลอกหน้าบางๆ ออกแล้วจะเห็นชั้นนี้ใส มัน หน้าที่คือ ป้องกันไม่ให้น้ำระเหยจากผิวมากเกินไป ตามปกติน้ำจะระเหยออกจากผิวหนังประมาณวันละ 100 ซีซี และระเหยทางต่อมเหงื่อที่มือและเท้า วันละ 300-500 ซีซี แต่ถ้าอากาศร้อนมากๆ เราจะเสียเหงื่อไปถึงวันละ 2 ลิตรต่อชั่วโมง การที่เราผิวแห้งขึ้นอยู่ที่เซลล์ผิวในชั้นนี้ ซึ่งอยู่ที่น้ำนวลธรรมชาติจะอุ้มน้ำไว้ได้เท่าใด รวมถึงอิทธิพลจากน้ำซึ่งอยู่ใต้ผิวที่มาแทนที่น้ำที่ระเหยออกได้ เซลล์ชั้นล่างสุดจะชุ่มชื้นกว่าชั้นบนๆ ชั้นกลางมีกรดอะมิโน ซึ่งมีความสามารถอุ้มน้ำไว้ได้มากกว่าสารต่างๆ ที่อยู่ในชั้นเหล่านี้ คือ ยูเรีย กรดยูโรคานิก โซเดียม พีซีเอ 2% ดังนั้นเมื่อล้างสิ่งสกปรกออกจากผิว จะล้างเอาโซเดียมพีซีเอออกไปด้วย จึงควรใช้ผลิตภัณฑ์ล้างหน้า เช่น เจลล้างหน้าที่ผสมโซเดียมพีซีเอ ทดแทนกลับมาคืน

อาการผิวแห้งมักเกิดที่แขน มือ ขา โดยปกติแล้วอาการจะไม่รุนแรงนัก แต่ในบางกรณีอาจเป็นผื่นคัน สำหรับคนผิวคล้ำอาการผิวแห้งจะสังเกตเห็นชัดมากกว่าคนผิวขาว และหากดูแลรักษาไม่ถูกวิธีก็อาจนำไปสู่โรคผิวหนังได้ จะสังเกตเห็นได้เพียงแค่มองดูว่าผิวมีสะเก็ดขุยบางๆ ซึ่งความจริงอาจเป็นเพียงชั้นซีไคลหนาขึ้นเท่านั้น เมื่อมี

สะเก็ดหนาขึ้นอาจจะการลอกหลุดเป็นแผ่น สำหรับในคนสูงอายุผิวจะมีความชุ่มชื้นของผิวพรรณ กรดอะมิโน และการผลิตไขมันที่ลดลง เพราะว่าผิวไวต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว มีการปรับเปลี่ยนไปตามอุณหภูมิรอบข้างช้ากว่าคนหนุ่มสาว ทำให้เกิดผื่นคันได้ง่าย รวมถึงน้ำหนักลดในคนสูงอายุลดลง เนื่องจากมีไขมันลดลง

เมื่อร่างกายปะทะกับลมหนาว แสงแดดและอากาศเย็น ทำให้น้ำระเหยออกจากผิวมากขึ้น จึงต้องดูแลรักษาโดยใช้สารเพิ่มความชุ่มชื้นเพื่อถนอมผิวพรรณ ซึ่งมีสารหลายกลุ่มดังนี้

กลีเซอริน เป็นที่รู้จักกันมานาน ราคาถูก แต่ก็ให้ความชุ่มชื้นดี

ยูเรีย เหมาะกับทาตัว แขนขา ไม่เหมาะกับผิวหน้า

โซเดียมพีซีเอ เป็นองค์ประกอบของน้ำหนักลดในคนสูงอายุ สังเคราะห์ได้และใช้แทนของธรรมชาติ

ปิโตรลาตัม ของเก่าใช้ได้ดี แต่เหนียวเหนอะหนะ หลายคนอาจไม่ชอบใช้

เกลือกรดแลคติก สำหรับใช้ทาผิวกาย

กรดฮัยอัลยูโรนิก ของดีแต่ราคาแพง นิยมใช้กับผิวหน้า

กลุ่มโปรโปลีน ไกลคอล บิวไตลีน ไกลคอล ฯลฯ

กลุ่มซิลิโคน

สมุนไพร เช่น ว่านหางจระเข้ และคอลลาเจน ฯลฯ

ครีมบำรุงผิวที่ดีจะต้องมีส่วนประกอบของสารที่กล่าวมา ขึ้นอยู่ว่าจะใช้ทากรณีใด ทาแขน ทาลำตัว หรือทาหน้า บางทีแยกออกเป็นทามือ ทาเท้า ถ้าใช้ทาหน้าจะต้องทดสอบว่าใช้แล้วสิ่วขึ้นหรือไม่ โดยเฉพาะกลุ่มน้ำมัน (oil) บางคนใช้น้ำมันแล้วดี จริงอยู่ที่อาจดีสำหรับคนบางคน แต่คนทั่วไปโดยเฉพาะคนที่เป็สิ่ว เมื่อใช้แล้วสิ่วจะเห่อ ดังนั้นจึงควรเลือกใช้ oil free คือไร้ไขมัน บางคนทาแล้วผิวยังแห้ง โดยเฉพาะคนสูงอายุหรืออยู่ในเขตหนาวจัด ผู้ผลิตอาจผลิตครีมบำรุงผสมไขมันชนิดสำหรับผิวแห้งมาก แต่ก็อาจทำให้เกิดปัญหาเรื่องสิ่วตามมา

ในกรณีที่เป็นผื่นตามตัว ถ้าใช้สารป้องกันและบำรุงแล้วผื่นยังไม่ดีขึ้น จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ โดยใช้ยาสเตียรอยด์ทา สำหรับบางคนที่มีผื่น ผื่นแพ้แดดมาก เคยใช้มาสารพัดอย่าง ไปตระเวนพบแพทย์ผิวหนังหลายสิบคนก็ยังไม่หาย ความจริงต้องไม่ทำอย่างนั้น แทนที่จะเปลี่ยนแพทย์ เปลี่ยนยาไม่ดีกว่าหรือ เพราะแพทย์ที่เคยให้ยาแล้วจะทราบว่าคุณนี้ไม่ดีสำหรับคุณ ต้องเพิ่มใช้อย่างแรงขึ้น ถ้าเปลี่ยนแพทย์ใหม่เขาไม่ทราบว่ายามาถึงจะพอดีกับการรักษา ครั้นจะใช้ยาแรงตั้งแต่ครั้งแรก ก็ยังดูกระไรอยู่ เป็นต้น

หลังจากที่ผื่นหายแล้ว จำเป็นต้องใช้ครีมบำรุงป้องกันอีก บางคนอาจจะใช้แบบธรรมดา แต่ในบางคนต้องใช้ชนิดที่เรียกว่า Protective Cream หรือแบบป้องกันได้จริง ไม่ใช่แค่ป้องกันซึ่งจะต้องมีส่วนผสมของสารกลุ่มซิลิโคนร่วมด้วย สุดท้ายนี้หวังว่าบทความนี้เป็นประโยชน์และช่วยให้สามารถผ่านหน้าหนาวนี้ไปได้โดยปราศจากโรคแพ้ผื่นคัน และมีสุขภาพผิวที่ดีกันทุกคน

สำหรับผู้ที่ต้องการคำปรึกษาเพิ่มเติม สอบถามได้ที่โทรศัพท์ 02-4223993 , 095-5415186

หรือเข้าไปดูได้ใน FB: [www.facebook.com/thada.skinexpert](https://www.facebook.com/thada.skinexpert)

สอบถามข้อมูลข่าวสารและบทความได้ที่ฝ่ายประชาสัมพันธ์ โทรศัพท์ 0 2000 8499 , 081 732 7889