

บทความพิเศษ เรื่อง เตรียมพร้อมดูแลผิวพรรณในช่วงหน้าหนาว



หน้าหนาวใกล้เข้ามาทุกทีแล้ว ปัญหาผิวพรรณที่ตามมาจะมีมากขึ้น วันนี้จึงได้แนะนำวิธีดูแลผิวพรรณในช่วงหน้าหนาวมาฝาก ซึ่งสภาพผิวของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน โดยทั่วไปแล้วจะแบ่งสภาพผิวได้เป็น 3 ประเภท คือ ผิวมัน ผิวผสม มันเฉพาะส่วน บริเวณ T-Zone และผิวแห้ง ซึ่งการดูแลผิวพรรณแต่ละประเภทในแต่ละสภาพอากาศก็แตกต่างกันไปด้วย ในช่วงปลายฝนต้นหนาวนี้อากาศจะเปลี่ยนจากอากาศชื้นเป็นอากาศแห้ง ทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้น ซึ่งผิวพรรณที่มีปัญหาหายมักจะเป็นผิวแห้งและผิวผสม โดยผิวอาจจะแห้ง ลอกเป็นขุยสีขาว หรือแตกตึง ผิวเป็นริ้วรอยเหี่ยวย่นเนื่องจากขาดความชุ่มชื้นหรืออาจขึ้นเป็นผื่นแพ้ได้ง่าย



มีวิธีการดูแล ให้ทำความสะอาดผิวหน้าด้วยผลิตภัณฑ์คลีนซิ่งให้สะอาด ล้างหน้าเช็ดหน้าหมาดๆ แล้วลงครีมบำรุงทันที เพื่อเพิ่มการดูดซึมเนื้อครีม การทาครีมบำรุง มอยเจอร์ไรเซอร์ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นโดยครีมบำรุงก็จะแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ เดย์ครีม จะใช้ทาช่วงกลางวัน ส่วน ไนท์ครีม จะใช้ทาช่วงกลางคืน ลดการล้างหน้าในผิวผสมและผิวแห้ง เหลือวันละครั้ง ส่วนผิวมันอาจใช้โลชั่นเช็ดหน้าได้ งดการล้างหน้าด้วยน้ำอุ่นเพราะจะทำให้ผิวยิ่งแห้งและตึง ให้ใช้น้ำธรรมดาในอุณหภูมิห้อง เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สบู่อล้างหน้าที่เหมาะกับแต่ละสภาพผิว โดยผิวแห้งก็ควรใช้สบู่สูตรแพ้ง่ายที่เนื้อสบู่เป็นเนื้อครีม หรือสารเคลือบผิว การทำทรีตเมนต์ที่เน้นการเพิ่มความชุ่มชื้น บำรุงผิวหน้าสามารถทำได้สัปดาห์ละครั้ง แต่ให้งดทรีตเมนต์ที่มีการขจัดลอกผิวฟิลลิ่ง สครับ ที่ใช้ AHA กรดผลไม้ เพราะจะยิ่งทำให้ผิวลอกมากขึ้น ที่สำคัญอย่าลืมทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF มากกว่า 30 เพราะแม้แสงแดดจะดูเบาบางกว่าในฤดูอื่นแต่ก็ยังมียังรังสี UV ที่ไม่ควรมองข้าม หลีกเลี่ยงการอบซาวน่า อบความร้อน เพราะผิวจะยิ่งแห้งมากขึ้น กรณีที่มีการรับประทานยาอนุพันธ์ของวิตามิน เอ ในการรักษาสิว อาจต้องพิจารณาการปรับลดขนาดยาลง หรือปรึกษาแพทย์ก่อน เพราะอาจเกิดภาวะผิวแห้งลอกเป็นขุย ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 1-2 ลิตร เพื่อเป็นการให้น้ำไปหล่อเลี้ยงผิวให้ชุ่มชื้น ไม่เฉพาะผิวหน้าเท่านั้นที่มีปัญหา คนส่วนใหญ่อาจประสบปัญหาปากแห้งลอกกรวมด้วย ซึ่งแก้ไขได้โดยการใช้น้ำผึ้งที่มีส่วนผสมของทีทรี และ SPF ในกรณีที่มีปัญหาผิวแห้ง หรือเป็นผื่นแพ้มาก ควรปรึกษาแพทย์ และหลีกเลี่ยงการเจอสารเคมี การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ช่วงปลายฝนต้นหนาวนี้ไม่เฉพาะดูแลผิวพรรณเท่านั้น ให้ดูแลสุขภาพด้วยการทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหาวิธีขจัดความเครียดร่วมด้วย เช่นการออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ