

บทความพิเศษ เรื่อง : แสงอัลตราไวโอเล็ตหรือแสงยูวี อันตรายจริงหรือ?



บทความพิเศษ เรื่อง : แสงอัลตราไวโอเล็ตหรือแสงยูวี อันตรายจริงหรือ?

โดยนพ.ชาดา เปี่ยมพงศ์สานต์ นายกสมาคมเวชสำอางและศัลยศาสตร์ผิวหนังพรรณ

วันนี้เราจะมาทำความรู้จัก ยูวีเอ และยูวีบี หรือเรียกสั้นๆว่า แสงเอ และแสงบี แสงบีเป็นอันตรายต่อผิว ทำให้เป็นมะเร็งผิวหนัง และแก่ชราเร็ว เพราะว่ามีพลังงานมากกว่าแสงเอถึง 1,000 เท่า แสงเอเป็นแสงที่ไม่ถูกปิดกั้นโดยชั้นโอโซน สามารถผ่านทะลุกระจก เมฆ และให้พลังงานคงที่ ตั้งแต่ดวงอาทิตย์ขึ้นจนตก ผิวชั้นหนังกำพร้า (ซีไคล) สามารถกันแสงบี ได้ 90% ขณะที่แสงเอสามารถผ่านทะลุผิวหนังเข้าสู่ผิวหนังแท้ได้มากกว่า 50% และทำลายไยคอลลาเจน รวมถึงใยยืดหยุ่นได้ แสงเอไม่ก่อให้เกิดผิวไหม้เหมือนแสงบี แต่แสงเอ จะสะสมการทำลายทีละเล็กทีละน้อยอย่างช้าๆ ทำให้เซลล์ในหนังกำพร้าเปลี่ยนรูปร่าง ซึ่งแสดงว่า ดีเอ็นเอและใยต่างๆถูกทำลาย และยังสามารถลดจำนวนเซลล์ที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกัน ดังนั้นถ้าได้รับแสงเอนาน พอๆกับได้รับแสงแดดระยะเวลานั้นๆ ก็จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของผิวได้ เช่น เพียงได้รับแสงเอเล็กน้อยนาน 5 สัปดาห์ ก่อให้เกิดรอยย่นบนผิว มีจุดกระ ดำ ขึ้นตามใบหน้า แต่ไม่ได้หมายความว่า แสงเอเป็นตัวการที่สำคัญ แสงบีจะเป็นตัวเริ่มก่อน เมื่อได้รับแสงเอร่วมด้วยปรากฏการณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้นเร็ว

จากการศึกษาในสัตว์ การทดลองแสงเอจะเป็นตัวก่อให้เกิดมะเร็ง แต่ถ้าแสงเอและแสงบีรวมกัน ก็จะทำให้เกิดมะเร็งได้เร็วมาก ดังนั้นนักวิจัยจึงสงสัยว่าในคนก็น่าจะเหมือนกัน นอกจากนี้ยังตั้งข้อสงสัยอีกว่าจะก่อให้เกิดมะเร็งไฝดำ ซึ่งเป็นมะเร็งที่ร้ายแรงที่สุดของผิวหนัง ที่รุกรามเร็วมาก หากขึ้นเพียงเม็ดเล็กๆ เท่าหัวไม้ขีด แสดงว่าเซลล์มะเร็งได้ลามไปยังส่วนอื่นๆ ของอวัยวะแล้ว ชาวออสเตรเลียจะเป็นกันมากในปัจจุบัน เพราะว่าพวกเขาชอบอาบแดด แต่บางคนอาจสงสัยว่าทำไมฝรั่งชอบอาบแดด คำตอบคือในบรรยากาศที่เย็นๆ อุณหภูมิ 15-20 เซลเซียส ดากแดดอย่างไรก็ไม่ร้อน จึงตากแดดได้นาน

เม็ดสีที่ผิวหนังมีด้วยกัน 2 ชนิด ได้แก่เม็ดสีดำและเม็ดสีแดง และช่วยอะไรเราได้บ้าง เม็ดสีแดงส่วนใหญ่จะพบในคนผิวขาว เม็ดสีดำจะมีจำนวนมากตามสีของผิวหนัง เช่น ผิวดำแบบนิโกรจะมีเม็ดสีดำมากที่สุด ผิวคนเอเชียพอมิบ้าง และคนผิวขาวจะมีเม็ดสีดำน้อยมาก ชาวอเมริกาบางคนที่เป็นคนเผือก จะไม่มีเม็ดสีดำเลย แถมนยังไม่พบว่าเป็นมะเร็งไฝดำ เพราะร่างกายขาดเม็ดสีดำในเซลล์สร้างสี เม็ดสีดำจะช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งผิวหนังได้ คนผิวดำหรือคนเอเชียไม่ชอบตากแดด จึงไม่ค่อยเป็น จะเห็นเป็นเพียงประปรายเท่านั้น

การใช้ครีมกันแดดจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการป้องกันการเกิดมะเร็ง กลไกการเกิดมะเร็งเกิดจากแสงเอคสั้นสั้น มีผลต่อ ดีเอ็นเอ โดยจะเริ่มให้เกิดอนุมูลอิสระและการผันแปรของเซลล์ มีการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมี การเป็นมะเร็งอาจ เป็นเพราะแสงเอทำให้จำนวนเซลล์ที่มีหน้าที่กำจัดเซลล์มะเร็งลดลง ครีมกันแดดโดยทั่วไปจะผสมแต่สารที่กันแดด แสงบี โดยมี SPF บอกไว้ แต่ไม่ได้กันแสงเอ เมื่อทาผิวแล้วจะทำให้เราทนแดดได้นานกว่าก็จริง แต่กลับก่อให้เกิด การทำลายผิวที่ละเอียดที่ละน้อยจากแสงเอ ครีมกันแดดส่วนใหญ่ในตลาดยังไม่เห็นมีชนิดที่เขียนไว้ชัดเจนว่ากันแสง เอได้ หากมีจะต้องเขียนไว้ว่า UVA-PF 3 (-12)

ประโยชน์ของแสงเอก็มีเหมือนกัน เช่น ช่วยรักษาโรคมุมิแพ้ของผิวหนังด้วยการใช้ร่วมกับยาบางชนิด เช่น โซลา เรน ใช้รักษาโรคสะเก็ดเงิน โรคมุมิแพ้บางชนิด โรคต่างขา แต่ก็มีอีกหลายโรค ที่เกิดจากแสงเอ เช่น โรคผื่นแพ้ แสงฟ้าลมพิษจากแสงแดด ดังนั้น จึงต้องทาครีมกันแดดเพื่อช่วยในการป้องกัน รวมถึงการรักษาโรคแพ้แสงต่างๆ

เราคงทราบคำตอบแล้วว่า แสงอัลตราไวโอเล็ต เอ อันตรายหรือไม่ ดังนั้นเราควรป้องกันโดยใช้ครีมกันแดด ซึ่งผู้ ผลิตมักจะสนใจใช้กันแดดแสงบี โดยใช้ SPF เป็นหลัก บางชนิดผสมสารกันแสงอัลตราเอ แต่ว่าคุณสมบัติของสารนั้น ไม่คงตัวหายไปไม่ถึงชั่วโมง ก็สลายตัว ควรเลือกใช้ชนิดที่กันแสงเอ และไม่สลายตัว แต่คงเป็นการยากที่ผู้ใช้จะทราบ ว่า ใช้ครีมกันแดดชนิดไหนจึงจะดี ทางที่ดีควรปรึกษาแพทย์ผิวหนังโดยเฉพาะ

สำหรับผู้ที่ต้องการคำปรึกษาเพิ่มเติม สอบถามได้ที่โทรศัพท์ 02-4223993 , 095-5415186

หรือเข้าไปดูได้ใน FB: www.facebook.com/thada.skinexpert

สอบถามข้อมูลข่าวสารและบทความได้ที่ฝ่ายประชาสัมพันธ์ โทรศัพท์ 0 2000 8499, 081 732 7889