

# บอกกล่าวจรรยาบรรณ..คุณก็ทำได้



บอกกล่าวจรรยาบรรณ..คุณก็ทำได้

ฝ้า จุดต่างดํา บนใบหน้า ล้วนเป็นปัญหาทําความใจผู้หญิงถึงกว่า 90% การที่ผิวหนังมีความหมองคล้ำ จากการสังเคราะห์เม็ดสีผิวที่มากเกินไป หรือการสังเคราะห์เม็ดสีไม่เท่ากัน มีปัจจัยภายนอก ได้แก่ แสงแดด เป็นตัวการกระตุ้นเม็ดสีผิว หรือเมลานินที่อยู่ใต้ผิวหนังในการสร้างเม็ดสีผิวเพิ่มขึ้น ทำให้ผิวที่ถูกแสงแดดมาก มีเม็ดสีผิวเข้มข้น ฮอร์โมน โดยมากมักพบในสตรีที่ตั้งครรภ์หรือคนที่รับประทานยาคุมกำเนิด ยา พบว่าผู้ที่รับประทานยากันชักบางชนิด มักเกิดผื่นคล้ายคล้ายรอยฝ้าที่บริเวณใบหน้า จึงเชื่อว่ายานี้น่าจะมีความเกี่ยวข้องกับการเกิดฝ้า แพ้เครื่องสำอาง บางคนเกิดการแพ้เครื่องสำอาง เช่น น้ำหอม สี สารกันเสีย ทำให้เกิดรอยต่างดําแบบฝ้าได้ กรรมพันธุ์สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ เพราะ 30% ประวัติคนในครอบครัวเป็นฝ้า

ฝ้า มีลักษณะคล้ายกับจุดต่างดํา แต่มีบริเวณที่กระจายกว้างกว่า ซึ่งเกิดผลเกิดจากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน เช่น การตั้งครรภ์ หรือผู้หญิงที่รับประทานยาคุมกำเนิด เพราะระบบภายในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงคล้ายคลึงกับช่วงตั้งครรภ์ ส่วน จุดต่างดํา เกิดจากการสังเคราะห์การผลิตเม็ดสีในเฉพาะจุดเพิ่มขึ้น และมีสีผิวที่เข้มกว่าสีผิวปกติ ซึ่งมีสาเหตุมาจากรังสียูวีเอ/ยูวีบี ร่องรอยการเกิดสิว หรือมีอายุเพิ่มขึ้น (age spots) และการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน

ฝ้า แบ่งได้เป็น 2 ประเภท โดยแบ่งตามความลึกของการเกิดฝ้า

- 1.ฝ้าแบบตื้น จะอยู่ในระดับผิวหนังกำพวด (ผิวหนังชั้นนอก) มักมีลักษณะเป็นสีน้ำตาลขอบชัด เกิดขึ้นได้ง่าย และสามารถรักษาหายได้เร็ว นอกจากนี้ ฝ้าชนิดนี้ยังรักษาโดยใช้ ยาทาฝ้า อ่อนๆ และ ยากันแดด ก็สามารถลบเลือนให้หายได้
- 2.ฝ้าแบบลึก จะมีอาการผิดปกติ อยู่ในชั้นที่ลึกกว่าชนิดแรก โดยจะเกิด ฝ้า ในระดับที่ลึกกว่าผิวหนังกำพวด จะเกิดความผิดปกติในระดับชั้นผิวหนังแท้ มีลักษณะเป็นสีม่วงๆ อมน้ำเงิน ขอบเขตไม่ชัด รักษาได้ยากกว่า ฝ้าชนิดตื้น และไม่คอยหายขาด การใช้ ยาทาฝ้า อ่อนๆ และ ยากันแดด เพียงแต่ช่วยให้ดีขึ้นเท่านั้น

วิธีการป้องกันการก่อให้เกิดฝ้า และจุดต่างดํา

- หลีกเลียงจากแสงแดด ในช่วงเวลา 10.00 – 16.00 น. เพราะเป็นช่วงที่แสงแดดแรงสุด แต่ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ แนะนำใช้สิ่งกำบังหรือป้องกัน เช่น ร่ม หมวก ผ้าคลุมหน้า แว่นตา หรือทาครีมกันแดดที่มี SPF สูง
- ไม่ควรใช้ยาที่มีส่วนผสมของสเตียรอยด์ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้ ผ่องใส ออกกําลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่เครียดหรือวิตกกังวล เพราะอาจเกิดความไม่สมดุลของฮอร์โมนได้

- ทดสอบเครื่องสำอางก่อนใช้ เพื่อให้แน่ใจว่าไม่เกิดอาการแพ้ และควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ได้มาตรฐาน ใช้อย่างถูกวิธี หรือเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับผิวหน้าโดยมีผู้เชี่ยวชาญแนะนำ ดังนั้นการตัดสินใจเลือกวิธีการรักษาจึงควรทำด้วยความระมัดระวัง ควรปรึกษาผู้ที่มีความรู้และเป็นผู้เชี่ยวชาญโดยตรง ร่วมกับป้องกันปัจจัยที่จะมากระตุ้นการเกิดกระและฝ้า จึงจะทำให้ได้ผลดีต่อการรักษา ควรเลือกผลิตภัณฑ์ช่วยดูแลรักษาฝ้า จุดต่างดํา ให้ตรงจุด และผ่านการทดสอบแล้ว ไม่ก่อให้เกิดการระคายเคืองกับผิว ที่มีสารบำรุงผิวที่ช่วยการยับยั้งการสังเคราะห์เม็ดสีผิว และผลิตเซลล์ผิวเก่าให้หลุดออกอย่างอ่อนโยน ลดการอักเสบ ไม่ทำให้ผิวหน้าบาง ฟันฟูเซลล์ผิวให้แข็งแรง หลังจากบำรุงผิวหน้าอย่างถูกวิธีแล้ว ควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีสารป้องกันแสงแดด สำหรับค่า SPF ควรเลือกค่า SPF 15-30 หรือสูงกว่า และควรทาครีมกันแดดทุกวัน และถ้าหากผิวต้องสัมผัสกับแสงแดดตลอดทั้งวัน ควรทาครีมกันแดดซ้ำวันละสองครั้งหรือมากกว่า เพราะแสงแดดเป็นหนึ่งในตัวการสำคัญที่ทำให้เกิด ฝ้า กระ

ดังนั้น การเลือกเวชสำอางที่เหมาะสม จะช่วยให้ปัญหา ฝ้า จุดต่างดํา ที่เกิดจากมลภาวะ และแสงแดด ค่อย ๆ หายไป อีกทั้งควรใช้ครีมกันแดดชนิดปราศจากสารเคมีเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นซ้ำ โปรราเมตจึงขอแนะนำ Step 1 โปรราเมต แอนตี้ เมลาสมา สปอท คอร์เรคเตอร์ ช่วยลดเลือนฝ้า ไม่ทำให้ผิวหน้าบาง เพราะการทำงานแบบ Triple action ไม่เพียงควบคุมการสร้างเมลานิน ยังช่วยฟันฟูเซลล์ผิว และลดการแพ้หรือการระคายเคือง เพียงแต่มีบางๆ บริเวณจุดที่เป็นฝ้าทุกเช้า ก่อนทาครีมกันแดดและก่อนนอน Step 2 โปรราเมต ชันเฟส SPF50+ PA+++ สูตร Non chemical ปลอดภัยปราศจากสารเคมีชนิดกันแดด ปกป้องเต็มที่ สะท้อนรังสี UVA และ UVB ใช้คู่กับ โปรราเมต แอนตี้ เมลาสมา สปอท คอร์เรคเตอร์ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการรักษา พร้อมป้องกันการกลับมาของฝ้า กระ และจุดต่างดํา เนื้อสัมผัสบางเบา ไม่มีมันวาว รู้สึกสบายผิวทุกครั้งที่ใช้ เพียงเท่านั้น ก็สามารถบอกกล่าวจรรยาได้อย่างถาวร

ข้อมูลโดย บริษัท เอ็นพีดี เฮลท์แคร์ จำกัด