

# ผิวสูญเสียความชุ่มชื้นตลอดเวลา เรื่องจริงที่คุณไม่

## เคยรู้



ตลอดทั้งวันเราทุกคนต่างต้องเจอกับสภาพอากาศที่แปรปรวนอยู่ตลอดเวลา ทั้งแดดร้อน ฝนตก ลมแรง อากาศแห้ง อากาศเย็น จนทำให้ร่างกายต้องพยายามปรับตัวอยู่เสมอ แต่คุณรู้หรือไม่ว่า ผิวของคุณก็กำลังปรับตัวอยู่ด้วยเช่นกัน เพราะผิวหนังเป็นเหมือนด่านหน้าคอยปกป้องคุณจากสภาพแวดล้อมต่างๆ ถึงแม้จะเลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่มีมอยส์เจอร์เข้มข้นแล้วก็ตาม แต่อาการคันตามผิวหนังก็ยังคงอยู่ ยิ่งอยู่ในห้องแอร์ก็ยิ่งเห็นได้ชัด นั่นเป็นเพราะผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่คุณใช้ไม่สามารถปกป้องผิวของคุณได้เต็มที่ จนทำให้เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผิวแห้งกร้าน วันนี้เราเลย บอดี ผลิตภัณฑ์ที่เชี่ยวชาญเรื่องการดูแลผิวมานานกว่า 100 ปี ได้เชิญแพทย์ผู้เชี่ยวชาญมาให้ความรู้เรื่องผิวสูญเสียความชุ่มชื้นดังนี้

เพราะผิวของคนเรานั้นเป็นส่วนประกอบหลักถึง 70% ซึ่งผิวชั้นนอกจะมีสารที่คอยทำหน้าที่กักเก็บน้ำเพื่อคงความชุ่มชื้นให้ผิวดูมีสุขภาพดีอยู่เสมอ แต่ด้วยปัจจัยต่างๆจึงทำให้ผิวขาดสมดุลได้ง่าย แพทย์หญิงปิรญาณ์ ชำรงธีระกุล แพทย์ผิวหนังและผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย โรงพยาบาลบีเอ็นเอช ได้กล่าวถึงผิวที่สูญเสียความชุ่มชื้นไว้ว่า เพราะแต่ละคนมีสภาพผิวที่แตกต่างกัน ประสิทธิภาพสารเคลือบผิวที่มีอยู่ตามธรรมชาติจึงมีไม่เท่ากัน ส่วนมากคนที่มีปัญหาภูมิแพ้ ผิวแห้งหรือผิวแพ้ง่าย สารเคลือบผิวจะทำงานได้ไม่ดีหรือสร้างมาไม่พอจึงทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้นได้เร็วกว่าคนอื่น ยิ่งถ้ามีปัจจัยภายนอกมากระตุ้น เช่นสภาพอากาศที่เปลี่ยนไป อากาศแห้ง แสงแดด หรือใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีสารเคมีจำพวกสบู่หรือครีมบำรุงที่ใส่น้ำหอมเยอะเกินไป จะเป็นตัวการหลักที่ทำลายสารเคลือบผิวได้ง่ายขึ้นด้วย หากต้องการสังเกตว่าผิวของคุณกำลังสูญเสียความชุ่มชื้นอยู่หรือไม่ สามารถสัมผัสหรือดูด้วยตาเปล่าได้ สัญญาณแรกหากลูบผิวแล้วรู้สึกสากๆ แสดงว่าคุณเข้าข่ายผิวแห้งซึ่งหากปล่อยไว้นานผิวก็จะเริ่มแห้งกร้าน มีอาการคัน เห็นเป็นหนังงู เป็นขุย จนสุดท้ายกลายเป็นผิวแตกเลย

สำหรับวิธีป้องกันหากปัญหาผิวสูญเสียความชุ่มชื้น หากเป็นเพราะปัจจัยภายในเรื่องของพันธุกรรมจะแก้ยาก เราจึงต้องแก้ไขจากปัจจัยภายนอกให้มากขึ้น สิ่งแวดล้อมที่เราไม่สามารถที่จะควบคุมได้แต่เราสามารถเลือกหาวิธีป้องกันได้ เช่นไม่อยู่ในห้องแอร์เป็นเวลานานๆ เลี่ยงการอาบน้ำอุ่น ควรใช้สบู่อ่อนๆในการทำความสะอาดผิว หรือหากหลีกเลี่ยงไม่ได้จริงๆ ก็ควรหาตัวช่วยเป็นผลิตภัณฑ์เพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวคุณโดยตรง อาจจะเป็นผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่มีส่วนผสมของนม หรือมีส่วนผสมของโอคาโดออยล์ เพราะจากการวิจัยน้ำมันสกัดจากผลโอคาโดมีวิตามินอีมากถึง 50 เท่า สามารถกักเก็บความชุ่มชื้นบนผิวคุณได้ยาวนานกว่า ผลิตภัณฑ์ที่มีแค่ส่วนผสมของมอยส์เจอร์ไรเซอร์เข้มข้นกำกับนั้นไม่สามารถการันตีได้ว่ามอยส์เจอร์ไรเซอร์จะทำงานร่วมกับสารเคลือบผิวได้นาน สุดท้ายก็ยังต้องทา

ครีมบำรุงบ่อยๆ เพื่อให้ผิวชุ่มชื้นตลอดเวลาเหมือนเดิม

เมื่อรู้อย่างนี้แล้วคุณควรใส่ใจกับเรื่องผิวสูญเสียความชุ่มชื้นให้มากขึ้นและพิถีพิถันกับการเลือกผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่เพิ่มความชุ่มชื้นได้จริงและสามารถเก็บล็อคความชุ่มชื้นให้ผิวคุณได้นาน 24 ชั่วโมง ไม่ว่าปัญหามาจากปัจจัยภายในหรือภายนอกคุณก็ควบคุมได้อยู่หมัดจนเหลือเวลาว่างสำหรับกิจกรรมอื่นๆและพร้อมโชว์ผิวสุขภาพดีอยู่เสมอ