

# ผิวแพ้ง่าย กำลังจะหาย ยังมีฝุ่น PM2.5 มากอย กระตุ้นให้กลับมาอีก BSL Clinic มี 3 ขั้นตอนการ ปกป้องผิวมาฝาก



PM2.5 ยังไม่จางไม่ต้องสงสัยเลยว่าช่วงนี้อากาศผิวแพ้ง่ายของคนที่มีผิวบางจะเป็นอย่างไร ฝุ่น PM2.5 ที่ยังไม่มีวิธีแหวว่าจะจางลงเมื่อไหร่ ค่าเฉลี่ยตัวเลขยังสูง ถึงขั้นติดอันดับ 7 เมืองมลพิษโลก ฝุ่นละอองที่ลอยตัวกระจาย เป็นสารแขวนลอยในบรรยากาศ มีส่วนประกอบของ สารโลหะหนัก สารเคมี ฝุ่นดิน เชื้อโรค และส่วนประกอบที่มีอันตรายอีกมากมาย มีขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน ซึ่ง PM2.5 สามารถลอยในอากาศได้เป็นวันถึงหลายสัปดาห์ลอยไปจากแหล่งกำเนิดประมาณ 100 กิโลเมตร ถึง 1000 กิโลเมตร โดยประมาณ เรียกว่าเป็น “มลพิษ” ของผิวอย่างแท้จริง

ฝุ่น PM2.5 มีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร ด้วยที่มีขนาดเล็กประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผ่าศูนย์กลางของเส้นผมมนุษย์ ทำให้ขนจมูกไม่สามารถกรองได้ และแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจกระแสเลือด แทรกซึมการทำงานของอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคระบบทางเดินหายใจแบบเรื้อรังและมะเร็ง องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดให้ PM2.5 จัดอยู่ในกลุ่มที่ 1 ของสารก่อมะเร็ง นอกจากนั้นด้วยเป็นฝุ่นละอองที่มีเชื้อโรค ทำให้นอกเหนือจากจะไปทำลายสุขภาพของเราแล้ว ภายนอกร่างกายยังมาทำร้ายผิวของเราอีกด้วย

ฝุ่น PM2.5 มีผลกระทบต่อผิวของเราอย่างไร

PM2.5 กับผลกระทบต่อทางผิวหนัง ด้วยเป็นฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็ก ทำให้สามารถแทรกซึมเข้าไปทางผิวหนังของเราได้ ผิวถือเป็นด่านแรกที่จะกรองอันตรายจากมลภาวะต่างๆ ทั้งแบคทีเรีย ไวรัส ทำให้เมื่อมีสิ่งสกปรกจากมลภาวะมากระตุ้น ทำให้เกิดการระคายเคือง ผิวแพ้ง่าย ทำให้เกิดอาการ คัน มีผื่นแดงทำให้ผิวหนังเสียความชุ่มชื้นเป็นผลกระทบกับผิวหนังโดยตรง โดยจะแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

1.ผลกระทบแบบเฉียบพลัน (ระยะสั้น) ข้อมูลจากการวิจัยพบว่า ฝุ่นละออง PM2.5 เพียงแค่ 10 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร สามารถไปกระตุ้นทำให้เกิดการอักเสบของผิวหนังถ้ายิ่งเป็นกลุ่มที่มีประวัติเป็นภูมิแพ้ผิวหนัง ผิวหนังอักเสบ ก็จะทำให้เกิดอาการผื่นคันกำเริบมากขึ้นได้

2.ผลกระทบแบบเรื้อรัง (ระยะยาว) ก่อให้เกิดอนุมูลอิสระที่ส่งผลร้ายต่อเซลล์ผิวหนังมนุษย์ ในกระบวนการสร้างเซลล์ ซึ่งส่งผลต่อภาวะความชราของผิวหนัง รวมถึงจุดต่างตำบนผิวหนังอีกด้วย

ซึ่งทั้งสองระยะขึ้นอยู่กับความเข้มข้น และ ระยะของการสัมผัสฝุ่น PM2.5 ทำให้เกิดผิวแพ้ง่าย หรือ โรครังแคผิวหนัง นั่นเอง

### โรครังแคผิวหนัง (Seborrheic Dermatitis)

จะมีผื่นแดง เป็นขุย บริเวณแก้มทั้งสองข้าง ระหว่างคิ้ว หรือ ตามไรผม เมื่อเจอกับอากาศร้อน หนาวจัด ไปโดนแสงแดด มีเหงื่อออก นอนไม่พอ เกิดอาการเครียด พอตื่นนอนในตอนเช้า ผื่น หรือ อาการคันก็จะเบาบางลง แต่จะกำเริบขึ้นอีกทีก็ช่วงบ่าย หรือเย็น เป็นอาการแบบเป็นๆ หายๆ แต่ไม่หายขาด ต้องกลับไปทายาแบบเดิมที่มีส่วนผสมของสเตียรอยด์ซึ่งให้ผลการรักษาที่เร็ว ไม่กี่วันก็เห็นผล อาการคัน รอยผื่นแดงหายไป แต่ก็กลับมาอีกเมื่อหยุดใช้ยา ทำให้หยุดใช้ยาไม่ได้ ผลลัพธ์ที่ตามมา คือ ผิวหน้าจะยิ่งบางลง ไวต่อแสงแดด และกลายเป็นผิวแพ้ง่ายในที่สุด

ลักษณะของผิวแพ้ง่าย จะมี 3 ระดับด้วยกัน คือ

น้อย - จะมีผื่นบางๆ แดงเป็นปื้น มีขุยเล็กน้อย ขึ้นที่บริเวณแก้มทั้ง 2 ข้าง ลักษณะคล้ายผีเสื้อ ผื่นแดงบริเวณหัวคิ้ว

ปานกลาง - ผื่นแดงที่แก้ม 2 ข้าง หัวคิ้ว 2 ข้าง บริเวณไรผม หลังใบหู เริ่มมีตุ่ม / ผด เล็กๆ บริเวณแก้มทั้ง 2 ข้าง มีอาการคัน และแดงขึ้น

มาก - มีผื่นที่หัวคิ้ว ไรผม หลังใบหูทั้ง 2 ข้าง ผื่นบนหนังศีรษะ ผื่นที่แก้มทั้ง 2 ข้าง เป็นตุ่มนูน แดง คัน และแสบ มีสะเก็ดเป็นแผ่น และเป็นขุย

การรักษาจากทีมแพทย์ BSL Clinic

เป็นการรักษาทั้งจากภายในและภายนอก เป็นการกระตุ้นการสร้างผิวใหม่ให้แข็งแรง 3 ขั้นตอน คือ

1. เริ่มจากรักษาจากภายใน ด้วยการลดการระคายเคืองของผิว

- ลดรอยแดง อาการแสบและคัน เพื่อลดการระคายเคืองของผิว โดยไปลดสารกระตุ้นที่ทำให้เกิดการอักเสบ การระคายเคืองด้วยการฉายแสงช่วยให้ผิวแข็งแรงจากภายใน จากการใช้แสงอินฟราเรด (Infrared) ไปกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน และฟื้นฟูเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพให้เกิดใหม่

2. กระตุ้นการสร้างผิวด้วยเลเซอร์

- ด้วยการใช้เลเซอร์ลงไปทำงานใต้ชั้นผิวหนังเพื่อกระตุ้นการสร้างผิวใหม่ โดยไม่ทำลายผิวด้านบน ด้วยเป็นเทคโนโลยีที่ส่งผ่านพลังงานแสงแบบ Non-ablative laser treatment เป็นพลังงานที่เหมาะสมเปลี่ยนให้ผิวแพ้ง่าย ให้เกิดเป็นผิวใหม่ และยังไปกระตุ้นการสร้างผิวให้แข็งแรงกระบวนการนี้ใช้เวลาในการสร้างผิวใหม่ประมาณ 3 เดือน ผนวกกับการใช้เลเซอร์ร่วมกับการส่งผ่านสารประกอบของผิวที่เป็นสารความชุ่มชื้นใต้ผิวหนัง ที่เรียกว่า Moisturizing Factors และเซราไมด์ (Ceramides) เหมือนเป็นการสร้างเกราะป้องกันผิวเพื่อไม่ให้เกิดระคายเคืองขึ้นอีก

3. บำรุงรักษาผิวให้แข็งแรงในระยะยาว

- เพื่อมาปกป้องผิว ฟื้นฟูสภาพผิว และเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ผิวโดยตรง เสมือนเป็นโครงสร้างของผิว ซึ่งประกอบไปด้วย โปรตีน 40% น้ำ+สารประกอบ 40% และไขมัน 20% โดย BSL Clinic และ Skinesia ได้ร่วมวิจัยและค้นคว้าทำการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์จากสารประกอบที่ดีที่สุดที่เป็นจุดกำเนิดของผิวหนัง เป็นการป้องกันการระคายเคืองและทำให้ผิวแข็งแรงในระยะยาว

อยากมีผิวหนังแข็งแรง ไม่เข้าข่าย “ผิวแพ้ง่าย” หลีกเลี่ยงการโดนทำลายผิวด้วยฝุ่นร้าย PM2.5 ต้องดูแลตัวเองก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง อยาลืมทาครีมหรือโลชั่น สวมหน้ากากอนามัย ให้ผิวของเราสัมผัสกับฝุ่นน้อยที่สุด หากป้องกันแล้วยังมีอาการคัน หรือผื่นแดงร่วมด้วย แนะนำให้มาปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทันทีค่ะ เพื่อความปลอดภัยของผิว อย่าปล่อยเอาไว้เดี๋ยวจะลุกลามไปกันใหญ่ ด้วยความห่วงใย จากใจ BSL Clinic

รู้จักผิวแพ้ง่ายก่อนใคร: <http://bit.ly/2UqLRzX>

\*\*ขอบคุณข้อมูล PM2.5 จากคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

<https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1368>

รักษาผิวแพ้ง่าย แอดมินผู้เชี่ยวชาญยินดีให้คำปรึกษา

ไอดีไลน์ : @bslclinic \*\*มี @ ข้างหน้าด้วยนะคะ\*\*

ทักไลน์แชท : <https://line.me/ti/p/@bslclinic>

ทักเฟสบุคแชท : [m.me/bslclinic](https://m.me/bslclinic)

BSL เปิดให้บริการ 3 สาขา

สีลม โทร. 02-235-8858, 09-8289-7805

การเดินทางสาขาสีลมBTS ศาลาแดง ทางออก 4, MRT สีลม ทางออก 2 ศาลาแดงชอย 2

สุขุมวิท โทร.02-052-4605, 06-3923-6862

การเดินทางสาขาสุขุมวิท BTS อโศก ทางออก 5, MRT สุขุมวิท ทางออก 3 อาคารไทม์สแควร์ ชั้น G

สามย่าน โทร.02-235-2323

การเดินทางสาขาสามย่าน MRTสามย่าน ทางออก 1 ตรงข้ามวัดหัวลำโพง

ช่องทางการติดต่อ

Website : [www.ศูนย์เลเซอร์ผิวหนัง.com](http://www.ศูนย์เลเซอร์ผิวหนัง.com)

FB : [www.facebook.com/bslclinic/](http://www.facebook.com/bslclinic/)

Line : @bslclinic

IG : bsl\_clinic

Twitter : BSLBANGKOK

Blockdit: BSL Clinic

YoutubeChannel : BSL CLINIC

#ผิวแพ้ง่าย #BSLClinic #บีเอสแอลคลินิก #โรครังแคผิวหนัง #ปกป้องผิว