

ลือคหน้าให้เป๊ะ แล้วบอกเลิก “มัน” อย่างถูกวิธี



ลือคหน้าให้เป๊ะ แล้วบอกเลิก “มัน” อย่างถูกวิธี

ฤดูร้อนใกล้เข้ามาแล้ว ปัญหาหน้าใจของสาว ๆ หลาย ๆ คนก็คงไม่พ้นปัญหาผิวมัน โดยเฉพาะสาวที่แต่งหน้าด้วยแล้ว แต่งแปบเดียวหน้าก็มันเยิ้ม ต้องคอยส่องกระจก ชับมันและตบแป้งกันจนเสียบุคลิก ปัญหาหลัก ๆ ของสาวหน้ามัน คือความไม่กระฉ่างใส เนื่องจากใบหน้าที่มีความมัน จึงทำให้ความสกปรกต่าง ๆ ไปรวมอยู่บนใบหน้า ไม่ว่าจะป็นฝุ่นหรือมลภาวะต่าง ๆ ที่เราทำกิจกรรมอยู่ในทุก ๆ วัน จึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาตามมามากมาย เช่น ทำให้หน้าดูโทรม หมองคล้ำง่ายมาก ขาดความมั่นใจ ผิวหน้าเปรียบเสมือนหลุมดำที่ทำหน้าที่ดูดจับฝุ่นละออง จนเกิดสารพัดสิวและสิ่งอุดตันบนใบหน้าตามมา ทำให้รูขุมขนกว้างผิวหน้าไม่เรียบเนียน บีบสิวไปเรื่อย ๆ ก็เกิดรอยดำจากสิว แต่งหน้าแปบเดียวเครื่องสำอางละลาย เติมแป้งหน้าก็คราบ ฯลฯ โอ้ยยย... โศครลุ่มจริง ๆ ! ดังนั้น ถ้าคุณรู้ว่าตัวเองเป็นคนหน้ามัน ก็ต้องรู้จักวิธีการดูแลตัวเองให้เหมาะสมกับสภาพผิวของตัวเอง โดยวันนี้ เรามีแพทย์หญิงพิรญาณ์ ชำรงธีระกุล แพทย์ผิวหนังและผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย โรงพยาบาลบีเอ็นเอช และที่ปรึกษาของนี่เวีย ชัน มาเผยเคล็ดลับดูแลผิวมันให้รู้กันค่ะ

“ปัญหาผิวมันมีสองสาเหตุหลักคือ สาเหตุจากภายใน และภายนอก สำหรับสาเหตุภายในได้แก่ กรรมพันธุ์ คือมีลักษณะรูขุมขนกว้างส่วนใหญ่คนเมืองร้อนแบบบ้านเราเป็นเยอะ เพราะรูขุมขนต้องกว้างเพื่อระบายความร้อนและไขมันออกมาเพื่อรักษาความชุ่มชื้นให้กับผิว ไม่ให้ผิวแห้งตึง และเมื่อผลิออกมามากเกินไปก็ทำให้ผิวมัน ส่วนสาเหตุภายนอกนั้นมาจากอากาศร้อน ที่ทำให้รูขุมขนระบายความร้อนออกมาทางผิวหนัง แต่มันไม่ได้มีแค่เหงื่อเท่านั้น ยังมีน้ำมันออกมาด้วย ทำให้ใบหน้าของเรามันไปด้วย

วิธีการดูแลผิวมันนั้นเราสามารถดูแลได้ง่ายๆ โดย เลิกพฤติกรรมชับน้ำโดยกระดาษซับมันเสีย เพราะการชับน้ำด้วยกระดาษซับมันบ่อยๆนอกจากจะไม่ช่วยให้หน้าหายมันจริงแล้ว ยังทำให้หน้ามันมากขึ้น และทำให้สิวขึ้นได้ง่ายด้วย ที่เป็นอย่างนี้เพราะว่า ผิวของเราเนั้นมันจะสร้างน้ำมันออกมาเพื่อทำให้ผิวเราชุ่มชื้น ไม่แห้งตึง เป็นกลไกตามธรรมชาติของผิว ทีนี้เมื่อน้ำมันแล้วเราชับน้ำบ่อยๆ มันเป็นการส่งสัญญาณกลับไปทีผิวของเราเพื่อบอกว่าตอนนี้ผิวเราแห้งแล้วต้องรีบผลิตน้ำมันเพิ่ม ยิ่งชับน้ำบ่อยน้ำมันก็จะถูกผลิตออกมามากขึ้นเท่านั้น ถ้าหน้ามันมากก็เปลี่ยนมาใช้กระดาษทิชชูสำหรับเช็ดหน้าก็เพียงพอแล้ว เพื่อคงสมดุลของผิวหน้าไม่ให้ผลิตน้ำมันออกมามากเกินไปจนความจำเป็น

ควรเลือกเครื่องสำอางหรือผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่เป็นสูตรไม่มีน้ำมัน หรือช่วยควบคุมความมันได้ เพื่อจะได้ไม่เพิ่มความมันให้กับผิวหน้าเข้าไปอีก ยิ่งเมืองร้อนอย่างบ้านเรา จะให้เลิกใช้ครีมกันแดดไม่ได้เป็นอันขาด เพราะนอกจากจะเสี่ยงกับปัญหากระฝ้าแล้ว ริ้วรอยยังจะตามมาอีกด้วย ดังนั้นควรเลือกกันแดดที่มีเนื้อบางเบา ซึมเข้าสู่ผิวได้ง่าย

ถ้าจะให้ดีควรมีส่วนผสมของแอลคาร์นิทีน เพราะแอลคาร์นิทีนจะส่งผลช่วยควบคุมความมันในระยะยาว โดยช่วยควบคุมการทำงานของต่อมไขมัน ทำให้การสร้างน้ำมันบนผิวหนังมีความสมดุลมากขึ้น และไม่ทำให้ใบหน้าแห้ง

แพทย์หญิงพิรญาณ์ ยังอธิบายเพิ่มเติมว่า กระบวนการทำงานของแอลคาร์นิทีนจะเห็นผลลัพธ์ชัดเจนเมื่อใช้อย่างต่อเนื่อง อีกทั้งการใช้สารดังกล่าวในครีมกันแดดเป็นเวลานานๆนั้นย่อมไม่เป็นอันตราย เนื่องจากสารตัวนี้เป็นโปรตีน และด้วยวิธีการใช้เพียงสัมผัสโดยตรงกับผิวจึงมีความปลอดภัยสูง ดังนั้นแอลคาร์นิทีนใน ครีมกันแดดจึงสามารถใช้ได้ทั่วไป โดยเฉพาะคนไทยที่มีผิวหนังมันเป็นส่วนใหญ่ และน่าจะเป็นตัวช่วยสำหรับการแต่งหน้าให้สามารถเมคอัพได้ง่ายขึ้นและรวดเร็วขึ้นด้วย ในขณะที่เดียวกันสารตัวนี้อาจไม่เหมาะสมกับผู้ที่ผิวหน้าแห้ง เพราะทำให้ต่อมไขมันผลิตไขมันน้อยลงกว่าเดิมก็เป็นได้ คุณหมอจึงแนะนำให้ใช้ครีมกันแดดควบคู่ไปกับครีมบำรุงผิวเพิ่มความชุ่มชื้นเพื่อไม่ให้รู้สึกว้าใบหน้าแห้งจนเกินไป

และนี่ก็คือเคล็ดลับดูแลผิวมันในช่วงหน้าร้อนด้วยตนเองอย่างง่ายๆ จากผลิตภัณฑ์นี้เวีย ชัน ปัญหาผิวมันอาจจะ เป็นปัญหาทวนใจสำหรับใครหลายๆ คน เพียงแค่เราดูแลผิวอย่างถูกวิธี ไม่ทำอะไรที่ก่อปัญหาเพิ่มเติม ไม่นานปัญหา หน้ามันก็จะลดลง และดีขึ้นในไม่ช้าค่ะ