

# วิธีดูแลผิวสวย รับลมร้อน



ช่วงนี้เข้าหน้าร้อนกันแล้ว แดดก็จะแรงกว่าปกติมาก ดังนั้นเรามาเตรียมตัวดูแลผิวให้เหมาะกับหน้าร้อน เพราะแสงแดดถือเป็นศัตรูตัวร้ายสำหรับผิวหนัง ก่อให้เกิดการเสื่อมก่อนวัย ริ้วรอย และกระตุ้นให้เกิดการสร้างเม็ดสีของผิวได้ เช่น กระ ฝ้า และรอยด่างดำ พออากาศร้อนแล้วปัญหาของคนที่มีสภาพผิวมัน และผิวผสม มักประสบปัญหากับความมันบนใบหน้า รวมถึงปัญหาสิวยุดตัน และสิวอักเสบที่จะตามมา รวมถึงปัญหาผื่นแพ้ในผิวแห้งที่บอบบาง ผิวลอกเป็นขุยหลังการโดนแสงแดด หรือปัญหาเหงื่อที่ออกจนทำให้เกิดการระคายเคืองในทุกสภาพผิว



## ครีมบำรุงผิวในช่วงหน้าร้อน

สำหรับผิวมัน ใช้หลักการควบคุมความมันให้อยู่ในภาวะสมดุล เนื่องจากช่วงหน้าร้อนจะมีการผลิตน้ำมันออกมามาก คนที่ผิวมันจะต้องใช้ผลิตภัณฑ์ล้างหน้าสำหรับผิวมันโดยเฉพาะ เช่น ผลิตภัณฑ์เจลล้างหน้า ส่วนครีมบำรุง ก็ต้องเป็นสูตรเฉพาะที่มีการควบคุมความมัน โดยใช้ในสัดส่วนที่น้อยลงกว่าปกติ อาจใช้โทนเนอร์ช่วยในการควบคุมความมัน อีกทาง ส่วนผิวแห้ง ควรใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงในรูปแบบครีม เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น ผิวจะได้ไม่แห้งตึงแต่ไม่ควรใช้ครีมที่ผสมน้ำหอมเพราะอาจแพ้และเกิดการระคายเคืองตามมา ที่สำคัญที่สุดคือควรทาครีมบำรุงผิวหน้า ทันทีหลังล้างหน้าทันที

## วิธีป้องกันแสงแดด ศัตรูตัวร้ายในช่วงหน้าร้อน

เริ่มจากการหลีกเลี่ยงแสงแดดโดยตรง โดยเฉพาะช่วงเวลา สิบโมงถึงบ่าย 3 โมง เพราะเป็นเวลาที่แดดแรงที่สุด หรือกรณีหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรสวมใส่เสื้อผ้าปิด เช่น กางเกงขายาว เสื้อแขนยาว แว่นกันแดด หมวกปีกกว้าง กางร่มกันยูวี เป็นต้น

## การเลือกครีมกันแดดสำหรับหน้าร้อน

ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ปกป้องผิวจากแสงแดดถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด คือครีมกันแดด โดยเลือกใช้ครีมกันแดด ที่มีค่า SPF มากกว่า 30 ขึ้นไป เพราะค่า SPF ที่สูง จะสามารถปกป้องผิวหนังจากแสงแดดได้ดีกว่าครีมกันแดดที่มีค่า SPF ต่ำ และควรเลือกครีมกันแดดที่ป้องกัน UVA UVB และ UVC ควรทาทุกวันไม่ว่าจะมีการออกแดดหรือไม่ก็

ตาม กรณีว่ายน้ำหรือเล่นน้ำ ควรเลือกผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดชนิดกันน้ำด้วย โดยวิธีใช้ควรทาาก่อนออกแดดอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง

นอกจากผิวหนังและผิวภายใต้ต้องทาครีมกันแดดแล้ว ต้องมีผลิตภัณฑ์สำหรับริมฝีปากด้วย เพราะริมฝีปากอาจแห้งมาก จึงต้องใช้ลิปสติคแบบเฉพาะที่มีสารกันแดดร่วมด้วย นอกจากนี้ ยังมีผลิตภัณฑ์ที่ใช้สำหรับมือ โดยเฉพาะ เพราะการถูกแสงแดดจะทำให้เซลล์ผิวหนังเสื่อมสภาพและหลุดลอกออก การทามอยส์เจอไรเซอร์เป็นประจำ จะช่วยลดอัตราการเสื่อมสภาพของเซลล์ผิวหนังได้ ปัจจุบันมีครีมทาผิวให้เลือกมากมาย ควรหลีกเลี่ยงแบบที่มีน้ำหอม หรือสารการก่อการระคายเคือง รวมถึงผลิตภัณฑ์บางตัวที่ทราบว่ามี

### ทรีทเม้นท์ที่เหมาะสมกับหน้าร้อน

สำหรับผิวมันที่มีสิवादตันและสิวกักเสบที่มักพบได้บ่อยในหน้าร้อน อาจทำทรีทเม้นท์ รักษาสิว การเลเซอร์สิว การฉายแสง เพื่อให้สิวกักเสบยุบเร็ว เร่งการหายของสิवादตัน ลดสิวเสี้ยน กระชับรูขุมขน และลดความมันของผิว การทรีทเม้นท์พอกหน้าจะช่วยทำความสะอาด ขจัดสิ่งสกปรกคราบไขมันบนใบหน้า รวมถึงเซลล์ที่ตายแล้วจะถูกเอาออกไป ทำให้ผิวหนังขาวขึ้นใสขึ้นสำหรับผิวแห้ง บอบบาง หรือผิวหลังจากโดนแดด ด้วยการทำทรีทเม้นท์ที่เพิ่มความชุ่มชื้น เติมวิตามิน และฟื้นฟูสภาพผิว และอาจใช้น้ำแร่ฉีดหน้าระหว่างวันเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นได้อีกทางด้วย

ในฤดูร้อนจะมีการขับเหงื่อออกมามากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายสูญเสียปริมาณน้ำผ่านผิวหนังค่อนข้างมาก การดื่มน้ำให้ได้วันละ 8-10 แก้ว เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการรักษาความชุ่มชื้นของผิว

สนับสนุนข้อมูลโดย ดร.พญ. แพรวไพลิน กุศลมโนมัย ( ดร.หมอมแพม )

แพทย์ประจำคลินิก บริษัท สโนว์ไวท์ คอสเมติก จำกัด

สอบถามข้อมูลข่าวประชาสัมพันธ์เพิ่มเติมได้ที่ คุณดวงเดือน พุฒิชัยจรรยา

โทร. 02 989 7844 , 092 408 9260