

เตรียมผิวสู้แดด



นพ.ธัญชรรต โสเจยยะ อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนัง

ศูนย์ผิวหนัง รพ.วิภาวดี

เตรียมผิวสู้แดด

ในอดีต คนผิวขาวชอบอาบแดด เพราะเชื่อว่าผิวสีน้ำตาลเข้ม หมายถึง ผิวที่มีสุขภาพดี แต่ปัจจุบันมีการศึกษาพบว่า แสงแดดก็มีอันตรายไม่น้อย โดยเฉพาะต่อผิวหนังและดวงตา เพราะในแสงแดดมีรังสีมากมายแต่จะถูกคัดกรองจากชั้นบรรยากาศ โดยยังมีรังสีอัลตราไวโอเล็ต เอ และ บี ที่สามารถผ่านลงมาสู่ผิวโลก

ปกติในชั้นบรรยากาศ โอโซน ใอน้ำ เมฆ หมอก จะกรองรังสีไว้บางส่วน ในเมืองจะมีควันฝุ่นมลพิษปริมาณมากที่จะกรองรังสีอัลตราไวโอเล็ตได้ ดังนั้นปริมาณรังสีอัลตราไวโอเล็ตในเมืองจะมีน้อยกว่าในชนบท ชายทะเล ที่ท้องฟ้าโปร่ง และในอดีตปริมาณอัลตราไวโอเล็ต บนผิวโลกจะมีน้อยกว่าปัจจุบัน เนื่องจากในปัจจุบันมีการใช้อากาศยานสาร CFC อากาศปรมาณู ซึ่งทำลายชั้นโอโซน ทำให้รังสีอัลตราไวโอเล็ตลงมายบนพื้นโลกได้มากขึ้น

อันตรายของแสงแดดต่อผิวหนังจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น

- 1.ความแรงของแสงแดด จะแรงมากในช่วงสิบโมงเช้าถึงสี่โมงเย็น
- 2.ระยะเวลาที่โดนแดด ยิ่งโดนนานจะได้รับผลกระทบมากกว่าโดนระยะสั้น ๆ
- 3.การสะสม คือ โดนแสงแดดบ่อย ๆ ตั้งแต่เด็กจะมีผลระยะยาวมาแสดงอาการตอนโตได้
- 4.ลักษณะผิวของแต่ละคน คนผิวขาวจะทนแดดได้น้อยกว่าคนผิวสีเข้ม เพราะคนผิวเข้มจะมีเม็ดสีเมลานิน มีหน้าที่ดูดกรองรังสีไว้ไม่ให้ลงไปทำลายผิวหนังด้านล่าง

อัลตราไวโอเล็ตจะมีผลต่อผิวหนัง ตั้งแต่มีอาการแสบ ผิวหนังแดงจนถึงไหม้ หลังมีการสัมผัสแดด ไอแดด ก็สามารถทำให้ผิวคล้ำได้ โดยจะทำให้เม็ดสีเข้มขึ้น เช่น กระ หรือฝ้า และอัลตราไวโอเล็ต เอ ซึ่งมีความยาวคลื่นที่ยาว จะทะลุลงไปผิวหนังชั้นลึกได้ ทำให้เกิดอนุมูลอิสระ จะไปทำลายเซลล์ผิวหนังเนื้อเยื่อเกี่ยวพันและเซลล์ภูมิคุ้มกัน ดังนั้น ผิวหนังจะมีลักษณะบาง เกิดริ้วรอย แห้ง หย่อนคล้อยติดเชื้อง่าย และที่น่ากลัวคือ อนุมูลอิสระจะทำให้โปรตีนพันธุกรรมระดับโมเลกุลในเซลล์ผิดปกติ กลายเป็นเนื้องอกและมะเร็งผิวหนังได้

โดยปกติ ร่างกายคนเราจะมีกระบวนการป้องกันหรือแก้ไข โดยจะทำลายและกำจัดอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้น หรือซ่อมแซมโปรตีนพันธุกรรม แต่บางครั้งเมื่ออายุมากขึ้นหรืออนุมูลอิสระที่มีมากเกินไป จะทำให้กระบวนการป้องกันหรือซ่อมแซมของร่างกายไม่สมบูรณ์

การดูแลทั่ว ๆ ไป เริ่มตั้งแต่ทำความสะอาดผิว ใช้สบู่อ่อน ๆ ไม่อาบน้ำร้อน ไม่ขัดผิวรุนแรง ทาโลชั่น หรือ ครีมบำรุง เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น การสวมเสื้อผ้าปิดคลุมผิวให้หมวกปีกกว้าง สวมแว่นตากันแดด เมื่อต้องออกไปสัมผัสแดดแรง

ๆ เลี่ยงการสัมผัสแสงแดด ช่วงสิบโมงถึงสี่โมงเย็นทายากันแดด โดยเลือก ครีมกันแดดที่มีประสิทธิภาพมีคุณภาพที่
น่าเชื่อถือ ทาซ้ำบ่อย ๆ ถ้ามีกิจกรรมกลางแจ้งหรือเหงื่อออกมาก และทาทุกวันแม้กระทั่งวันที่ไม่มีแดด พักผ่อนให้
เพียงพอ ออกกำลังกายพอเหมาะ ลดการทานอาหารขยะเสียงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่ ทานอาหารให้ครบ
หมวดหมู่ และเน้นประเภทวิตามิน เนื่องจากเชื่อกันว่าวิตามินมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระได้
ตอนนี้ก็รู้แล้วนะครับว่า ทำไมคนที่อายุเท่า ๆ กัน บางคนถึงดูหน้าอ่อนกว่าวัย และคงเข้าใจภัยของแสงแดดต่อผิว
หนัง เพราะฉะนั้น เราควรเริ่มดูแลเอาใจใส่ผิวหนังตั้งแต่วันนี้ ในปัจจุบันมีการใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ มาช่วยดูแล และ
แก้ไขความผิดปกติของผิวหนัง เช่น ไอออนโตฯ โฟโนฯ กรอหน้า เลเซอร์ คลื่นวิทยุหรือแสง ซึ่งหาได้มากมาย แต่
คงต้องเลือกใช้บริการจากสถานที่ที่หน้าเชื่อถือและไว้ใจได้

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์ผิวหนัง 0-2561-1111 กด 1