

เทศกาลปีใหม่ ทาครีมกันแดดอย่างไร ให้ยังผิวใส blingๆ ไม่หมองคล้ำ



แสงแดด ที่แผดแสงมาโดนผิวเราในทุกวันนี้ แม้จะเห็นว่าเป็นแสงสีนวลดูอบอุ่น แต่รู้หรือไม่ว่ามีอันตรายมากกว่าที่คิด ยิ่งใกล้ช่วงเทศกาลปีใหม่ด้วยแล้ว แพลนไปเที่ยวต่างจังหวัด กางเต็นท์ ลุยป่า ฝ่าคลื่นทะเล ล้วนต้องปะทะกับแสงแดดโดยตรง อย่างน้อยต้องรู้จักป้องกัน ผู้ช่วยผิวแบบพกพา คงไม่มีอะไรดีไปกว่า “ครีมกันแดด” อย่าคิดว่าพกไปแล้วทาเพียงอย่างเดียวแล้วจะจบนะ ต้องรู้จักวิธีใช้ที่จะปกป้องผิวของเราให้มากที่สุดด้วย อย่าประมาท เพราะถ้าพลาดขึ้นมา ผิวคุณโดนแสงแดดเล่นงานแน่นอน

BSL Clinic มาแนะนำให้รู้จักกับ “ครีมกันแดด” ผู้ช่วยผิวช่วงเทศกาลปีใหม่

ในแสงแดดมีรังสีอัลตราไวโอเล็ต (Ultraviolet) หรือรังสี UV ซึ่งมี 2 ชนิดด้วยกัน คือ UVA และ UVB ซึ่งรังสีเหล่านี้ อยู่ในช่วงคลื่นที่ไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่าและทั้งคู่อินผิวของเราเป็นอาหาร

- รังสี UVA เป็นรังสีที่มีความยาวคลื่นมากที่สุดกว่ารังสีอื่น มีมากถึง 95% ของรังสีที่มากกระทบกับผิวเรา โดยเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น ผิวแก่ก่อนวัย และเรื่องของผิวคล้ำแดด โดยเฉพาะเรื่องของ กระ และ ฝ้า

ซึ่งรังสีพวกนี้สามารถทะลุผ่านกระจกหรือแม้กระทั่งก้อนเมฆได้ นั่นหมายความว่า ในวันที่ท้องฟ้ามีดครึ้มหรือแม้กระทั่งที่เรานั่งทำงานอยู่ในออฟฟิศ เราก็จะได้รับรังสีตัวนี้ตลอดเวลาและทุกวัน อยู่ออฟฟิศอย่าคิดว่ารอด

- รังสี UVB ถึงแม้จะเข้าถึงไม่ลึกเท่ากับรังสียูวีเอ แต่เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผิวแดง ผิวไหม้แดด และมะเร็งผิวหนัง โดยรังสีตัวนี้จะมีคุณสมบัติพิเศษในการสะท้อนกับผิววัตถุ ไม่ว่าจะเป็นพื้นน้ำ พื้นทราย ซึ่งอัตราการสะท้อนกลับมีมากถึง 80% นั่นหมายความว่าผิวเราจะได้รับรังสีมากกว่าปกติถึงสองเท่า เพราะฉะนั้นไม่แปลกเลยเมื่อเวลาที่เราไปทะเล ผิวเราจะมีอาการคล้ำเสียได้ง่ายกว่าปกติ

แสงแดดเวลาไหนอันตรายที่สุด ช่วงเวลา 10 โมงเช้า - 4 โมงเย็น หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานานๆ ซึ่งเป็นช่วงที่ปริมาณรังสี UV มีความเข้มข้นมากที่สุด แต่ถ้าหากต้องออกแดดจริงๆ แนะนำให้ใช้อุปกรณ์ป้องกัน เช่นหมวกปีกกว้าง แว่นกันแดด หรือ ร่ม

เลือกครีมกันแดดให้เหมาะสมกับสภาพผิว

ผิวแพ้ง่าย แดงง่าย ผิวบอบบาง ผิวที่มีปัญหาสิว ให้เลือกครีมกันแดดที่มีส่วนผสมของ Zinc Oxide และ Titanium Dioxide พยายามเลี่ยงครีมกันแดดที่มีส่วนผสมของกรด PABA และ Oxybenzone เพราะทั้งสองตัวนี้ก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวได้ง่าย วิธีเลือก คือ ถ้าฉลากมีเขียนว่า Preservative free หรือ Fragrance free พวกนี้สามารถใช้ได้เลย ถ้ามีปัญหาเรื่องสิว ควรใช้แบบที่เป็นเนื้อโลชั่น เพราะประเภทครีมเนื้อจะเข้มข้นเกินไป ทำให้เกิดการอุดตันได้ ถ้าเป็นประเภทเจล มักจะมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์สูง ซึ่งก็อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองได้มากเช่นกัน

ผิวแห้ง ครีมกันแดดที่แนะนำจะต้องมี Moisturizer เราอาจจะสังเกตส่วนผสมข้างหลังขวด อย่างเช่น ลาโนลิน เป็นส่วนผสมหนึ่งที่เป็นมอยเจอร์ไรเซอร์ชนิดหนึ่ง แบบนี้ใช้ได้ดีเลย โดยรูปผลิตภัณฑ์ที่แนะนำจะอยู่ในรูปของครีม โลชั่น หรือซีฟิ่ง ก็ใช้ได้เช่นกัน

ผิวที่มีปัญหาเรื่องเม็ดสี เช่นฝ้า หรือในคนที่ผิวขาวมากๆ ผิวประเภทนี้ต้องการการปกป้องมากเป็นพิเศษ แนะนำครีมกันแดดที่มี SPF30+ ขึ้นไปและต้องทำให้เป็นประจำเพื่อการป้องกันที่ดีแนะนำพิเศษสำหรับคนที่เปื้อนฝ้า ให้ใช้ครีมที่มีสารประกอบของ Zinc Oxide และ Titanium Dioxide อย่างในเครื่องสำอางเวลาให้ลองดูว่าตัวไหนมีส่วนประกอบของ Iron Oxide ซึ่งจะสามารถป้องกันแสงที่มองเห็นด้วยตาเปล่า อย่างแสงไฟในที่ทำงานทั่วไป หรือแสงอาทิตย์ที่เรามองเห็นได้ ซึ่งมีรายงานว่าแสงเหล่านี้ สามารถกระตุ้นให้ฝ้าเข้มได้

ผิวสีน้ำผึ้ง ผิวสีประเภทนี้ จะมีปัญหาเมื่อเราใช้ครีมกันแดดที่มีสารประกอบของ Zinc Oxide และ Titanium Dioxide ปัญหาที่เกิดคือหน้าขาวมากผิดปกติ หรือที่เรียกว่าหน้าลอย วิธีแก้ คือ พยายามเลือกครีมกันแดดที่มีส่วนผสมของ Micronized แล้วตามด้วยชื่อของสารประกอบนั้นๆ ซึ่งแปลว่าอนุภาคของสิ่งที่เอามาทำจะเล็กลง สิ่งก็ตามมา คือ หลังจากนั้น ครีมกันแดดจะเกลี่ยได้ง่าย ทำให้แต่งหน้าได้ง่าย ไม่ขาวจนเกินไป

วิธีเลือกครีมกันแดด

1. เลือกครีมกันแดดที่เขียนไว้ว่าบroad spectrum ข้างบรรจุภัณฑ์ว่า "Broad Spectrum" เพราะสามารถป้องกันแดดได้ทั้งรังสี UVA และ UVB หรือดูจากตัวอักษรที่เขียนว่า SPF ซึ่งเป็นการบ่งบอกว่า สามารถป้องกันรังสี UVB และ PA แล้วมีเครื่องหมาย + ตามมา สามตัวเป็นอย่างน้อย หรือ PPD มากกว่า 8 หรือ PA ที่อยู่ในสัญลักษณ์วงกลม ซึ่งหมายความว่าครีมกันแดดขวดนี้สามารถป้องกันรังสี UVA ได้
2. เลือก SPF ให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่จะทำ โดย SPF15 สามารถกรองรังสี UVB ได้ประมาณ 93% ถ้า SPF30 กรองได้ประมาณ 97% SPF50 กรองได้ประมาณ 98% SPF30 กับ SPF50 อัตราการกรองจะต่างกันแค่ 1% เพราะฉะนั้น SPF มากที่สุด ที่แนะนำให้ใช้ คือ SPF50 เท่านั้น ถ้าไม่ได้ออกไปข้างนอกก็ใช้แค่ SPF15 ขึ้นไป แต่ถ้าต้องออกไปทำกิจกรรมข้างนอกก็ต้อง SPF30+ ขึ้นไป
3. ครีมกันแดดแบบ Water Resistant หมายถึง เป็นครีมกันแดดที่กันน้ำ เหมาะสำหรับการออกไปว่ายน้ำ หรือทำกิจกรรมที่ทำให้มีเหงื่อออกเยอะ สามารถป้องกันรังสี UV ต่างๆ ได้ประมาณ 40-80 นาทีหลังทา ดังนั้นควรทาช้ำหลังจากที่ทำกิจกรรมดังกล่าวไปแล้ว

ครีมกันแดดมีอยู่ 2 ประเภท คือ Chemical Sunscreen และ Physical Sunscreen

1. Chemical Sunscreen จะใช้หลักการด้วยการดูดซับรังสี UV แล้วเปลี่ยนเป็นคลื่นที่มีความยาวช่วงอื่นกับความร้อน ก่อนที่จะคลายตัวออกจากครีมกันแดด แต่บางชนิดกันได้แค่ UVA บางชนิดกันได้แค่ UVB หรือบางชนิดกันได้ทั้ง 2 แบบ

**ข้อดี เนื้อโลชั่นมีความเกลี้ยงง่าย ทำให้การแต่งหน้าดูเป็นธรรมชาติมากขึ้น

** ข้อเสีย ของครีมกันแดดประเภทนี้ คือ จะไม่คงทนต่อเหงื่อและน้ำ และยังก่อให้เกิดการระคายเคืองกับผิวได้ง่าย

2. Physical Sunscreen ใช้หลักการสะท้อนรังสี UV ออกจากผิวหนังของเรา โดยครีมกันแดดลักษณะนี้ สามารถกันแดดทั้งช่วงคลื่นรังสี UVA และ รังสี UVB

**ข้อดี คือ จะดูดซึมเข้าสู่ผิวหนังน้อยมาก เพราะนั้นเลยไม่ค่อยก่อให้เกิดอาการแพ้

**ข้อเสีย คือ คุณสมบัติที่บดบังแสงของอนุภาคเหล่านี้ หลังการทาจะทำให้ผิวหนังขาวขึ้นมากกว่าปกติ

ผลิตภัณฑ์ครีมกันแดดที่ช่วยปกป้องผิวจากรังสีของบีเอสแอล : <http://bit.ly/2Sj2axo>

ทาครีมกันแดดอย่างไรให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด

เลือก SPF ที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่จะทำ ทาให้เป็นประจำทุกวัน ไม่ว่าจะทำงานอยู่ในร่มอยู่ที่ออฟฟิศ อยู่ที่บ้าน วันที่ฟ้าครึ้มไม่มีแดด ก็ต้องทาเพราะว่ารังสี UV สามารถผ่านทะลุกระจกรวมถึงก้อนเมฆได้ เพราะฉะนั้นทำให้ผิวของเราเจอกับรังสี UV อยู่ตลอดเวลา

บริเวณลำตัวแนะนำให้ทาประมาณ 2 ซ้อนโต๊ะ สำหรับใบหน้าและลำคอ ขึ้นอยู่กับเนื้อของผลิตภัณฑ์ ถ้าเป็นครีม แนะนำให้บีบครีเท่ากับสองข้อนิ้วมือ แล้วแบ่งทาทีละครั้ง ถ้าเป็นโลชั่นให้บีบไว้บนฝ่ามือ ใหญ่เท่าประมาณเหรียญ 10 บาท ทาแบบทีละครั้งเหรียญทาก่อนออกแดดประมาณ 30 นาทีก่อนออกแดด และในวันที่มีกิจกรรมกลางแจ้งให้ ทาซ้ำเพราะครีมกันแดดจะมีประสิทธิภาพกันรังสี UV ได้แค่ 2 ชั่วโมงหลังจากนี้ไป ประสิทธิภาพก็จะหมดลง

เรื่องของแสงแดดไม่ว่าจะเป็นที่ไหน ส่วนหนึ่งให้ผลในทันที ส่วนหนึ่งจะเห็นผลหลังจากที่เรากลับมาจากไปเที่ยว หรือทำกิจกรรมกลางแจ้งมาแล้ว เพราะฉะนั้น ช่วงเทศกาลปีใหม่นี้ ขออย่าว่าไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ทำอะไร อย่าลืมทา “ครีมกันแดด” ทุกครั้งจะได้เริ่มต้นปีใหม่ด้วยผิวใสไม่หมองคล้ำกลับมา

คุณหมอมานบอก ควรทาครีมกันแดดอย่างไร : <https://www.youtube.com/watch?v=RmUjVgTkpOw>

หน้าใสผิวไม่หมองคล้ำ แอดมินผู้เชี่ยวชาญยินดีให้คำปรึกษาอยู่ที่

ไอดีไลน์ : @bslclinic **มี @ ข้างหน้าด้วยนะคะ**

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

ทักเฟสบุคแชท : m.me/bslclinic

BSL เปิดให้บริการ 3 สาขา

สีลม โทร. 02-235-8858, 09-8289-7805

การเดินทางสาขาสีลม BTS 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

FB : www.facebook.com/bslclinic/

Line : @bslclinic

IG : bsl_clinic

Twitter : BSLBANGKOK

Blockdit: BSL Clinic

YoutubeChannel : BSL CLINIC