

# 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 เช่นหมวก ปีกกว้าง แว่นกันแดด หรือ ร่ม

เลือกครีมกันแดดให้เหมาะสมกับสภาพผิว

ผิวแพ้ง่าย แดงง่าย ผิวบอบบาง ผิวที่มีปัญหาสิว ให้เลือกครีมกันแดดที่มีส่วนประกอบของ Zinc Oxide และ Titanium Dioxide พยายามเลี่ยงครีมกันแดดที่มีส่วนประกอบของกรด PABA และ Oxybenzone เพราะว่าสองตัวนี้ก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวได้ง่าย วิธีเลือก คือ ถ้าฉลากมีเขียนว่า Preservative free หรือ Fragrance free พวกนี้สามารถใช้ได้เลย ถ้ามีปัญหาเรื่องสิว ควรใช้แบบที่เป็นเนื้อโลชั่น เพราะประเภทครีมเนื้อจะข้นมากไป ทำให้เกิดการอุดตันได้ ถ้าเป็นประเภทเจล มักจะมีส่วนประกอบของแอลกอฮอล์สูง ซึ่งก็อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองได้มากเช่นกัน

ผิวแห้ง ครีมกันแดดที่แนะนำจะต้องมี Moisturizer เราอาจจะสังเกตส่วนประกอบข้างหลังขวด อย่างเช่น ลาโนลินเป็นส่วนประกอบหนึ่งที่เป็นมอยเจอร์ไรเซอร์ชนิดหนึ่ง 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 พยายามเลือกครีมกันแดดที่มีส่วนประกอบของ 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](https://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](http://www.ศูนย์เลเซอร์ผิวหนัง.com)

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

Line : @bslclinic

IG : bsl\_clinic

Twitter : BSLBANGKOK

Blockdit: BSL Clinic

YoutubeChannel : BSL CLINIC