

6 เคล็ดลับ บอกลาริ้วรอย คืนความอ่อนเยาว์ โดย แพทย์ความงามชื่อดังของเมืองไทย



ว่ากันว่าอายุ...เป็นเพียงแค่ตัวเลข แต่เมื่ออายุมากขึ้น ผิวพรรณเราก็เปลี่ยนแปลงไปไม่เหมือนเดิม จากผิวพรรณที่สดใส เปล่งปลั่ง ยกกระชับ กลับกลายเป็นหย่อนคล้อยไปตามกาลเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อตื่นกา รอยย่นต่างๆ อันเป็นสัญญาณของความแก่มาเยือน เป็นอุปสรรคของความสวยงาม สร้างความไม่มั่นใจให้ตัวเอง ดังนั้น เรื่องของริ้วรอยจึงถือเป็นปัญหาที่สร้างความกังวลใจให้กับใครหลายๆ คนทั้งผู้หญิงและผู้ชาย จนต้องสรรหาวิธีการต่างๆ ที่มาช่วยชะลอความแก่ ลดเลือนริ้วรอย คืนความกระชับอ่อนเยาว์ในผิวหน้า... กัลเดอร์มา ประเทศไทย ผู้ผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับการดูแลผิวหน้าและโรคผิวหนังรวมถึงด้านสุขภาพความงามจึงได้เชิญแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านความงามแถวหน้าของเมืองไทย นายแพทย์กำธร ศิริพันธุ์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร โรงพยาบาล ศัลยกรรมตกแต่งดับเบิลยู (W Plastic Surgery Hospital) มาเผยเคล็ดลับข้อแนะนำที่จะช่วยดูแลสุขภาพผิวของตัวเองให้ดูอ่อนเยาว์ สดใสดูมีชีวิตชีวา ขึ้นอีกครั้ง

โดยคุณหมอเล่าให้ฟังถึงปัญหาที่ทำให้เกิดริ้วรอยว่า ปัญหาริ้วรอยเกิดขึ้นได้ตามวัย และอีกประการหนึ่งที่คนอายุไม่เยอะก็อาจจะพบเจอได้ คือ การแสดงอารมณ์ออกทางสีหน้าบ่อยๆ จนก่อให้เกิดเป็นริ้วรอยฝังร่องลึก ซึ่งเราสามารถ

หลีกเลี่ยงหรือชะลอการเกิดปัญหาเหล่านี้ได้ด้วยการป้องกันตั้งแต่เนิ่นๆ ด้วย 6 เคล็ดลับดังนี้

1. หลีกเลี่ยงแสงแดด และใช้ครีมกันแดดที่เหมาะสมกับผิว

เพราะในแสงแดดมีรังสีและพลังงานมากมายที่ดวงตาเรามองไม่เห็น ซึ่งนอกจากจะทำให้เรารู้สึกร้อนแล้วยังส่งผลต่อผิว ทำให้ผิวเสื่อมโทรมและนำไปสู่การเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นได้ง่ายขึ้น โดยผู้ที่ไม่ได้ทำงานกลางแจ้งหรือโดนแดดตรงๆ คุณหมอก็แนะนำว่าก็ไม่ควรลืมทาครีมกันแดด โดยอย่างน้อยควรใช้ที่ประมาณ SPF30 หรือถ้าหากต้องออกแดดมากกว่านั้นก็ให้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีค่า SPF สูงขึ้น ตามลำดับ

2. พักผ่อนให้เพียงพอ

ในข้อนี้ทุกคนก็คงรู้ดีอยู่แล้วว่าการพักผ่อนที่เพียงพอนั้นมีประโยชน์มาก เพราะคุณจะสามารถรู้สึกได้เลยว่าผิวพรรณดูสดใส ใต้ตาดูไม่ดำคล้ำ ใบหน้าดูเต่งตึง ซึ่งเหตุผลที่ทำให้เกิดสิ่งเหล่านี้ก็เพราะว่าร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่และหลังโกรทฮอร์โมนที่ช่วยซ่อมแซมและสร้างการเจริญเติบโตของร่างกายจึงทำให้เซลล์ใหม่ถูกสร้างผิวพรรณจึงดูดีขึ้นทดแทน แต่ถึงแม้ว่าผู้คนจะรู้เหตุผลมากมายเพียงใด การนอนอย่างน้อย 6 – 8 ชั่วโมงต่อวันก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายสำหรับหลายๆ คน แต่ถ้าได้เริ่มลงมือทำ ผลลัพธ์ที่ได้จะต้องดีแน่นอน

3. รับประทานอาหารผัก ผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ

เคล็ดลับการบำรุงความอ่อนเยาว์ของผิวจากภายในก็คือการรับประทานอาหารผักและผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ โดยผักและผลไม้แต่ละชนิดอาจจะมีสารต้านอนุมูลอิสระที่แตกต่างชนิดกันไป อาทิเช่น วิตามิน ซี เอ อี เบต้าแคโรทีน และไลโคปีน เป็นต้น โดยคุณสมบัติเด่นของสารต้านอนุมูลอิสระเหล่านี้ก็แตกต่างกันด้วยวิตามิน เอ บำรุงสายตา เบต้าแคโรทีน บำรุงผิวพรรณ เป็นต้น

4. ดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว

เพราะน้ำเป็นส่วนประกอบหลักของร่างกาย ดังนั้น การดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว จะช่วยให้การทำงานของระบบต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้น ผิวพรรณเปล่งปลั่งดูอิ่ม และไม่เหี่ยว ทำให้เราดูอ่อนเยาว์ลงอย่างมีประสิทธิภาพ

5. ใช้ครีมและเซรั่มบำรุงผิวที่เหมาะสมกับสภาพผิวอย่างสม่ำเสมอ

การใช้ครีมบำรุงและเซรั่มนั้นช่วยได้เป็นอย่างดีในการดูแลผิวชั้นนอก เพราะในแต่ละวัน ผิวชั้นนอกของเราต้องเจอกับมลภาวะมากมาย ซึ่งอาจนำไปสู่การเกิดริ้วรอยก่อนวัยได้ง่าย เพราะฉะนั้นผิวที่ถูกทำร้ายก็ย่อมต้องการการบำรุงจากภายนอกด้วยเช่นกัน

6. ใช้สารลดเลือนริ้วรอย

ประการสุดท้าย เป็นวิธีที่เห็นผลได้อย่างชัดเจนในการป้องกันและลดเลือนริ้วรอย คือการเข้ารับการรักษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังและความงาม โดยวิธีการรักษานั้นก็มีหลากหลายวิธีที่แตกต่างกันไป ซึ่งหนึ่งในวิธีที่ได้รับคามนิยมกันมาก คือการใช้สารลดเลือนริ้วรอย หรือที่รู้จักกันว่า การฉีดโบท็อกซ์ โดยใช้สาร Botulinum Toxin Type A (โบทูลินัม

ที่ออกซิน 1 ไร่ (เอ) ซึ่งมีผลในการยับยั้งการทำงานของกล้ามเนื้อเฉพาะจุด ทำให้เรายับยั้งกล้ามเนื้อบนใบหน้าได้น้อยลง

ริ้วรอยต่างๆ ก็จะหายไป ซึ่ง ก็ Botulinum Toxin Type A มีให้เลือกหลากหลายยี่ห้อ ขึ้นอยู่กับความต้องการของคนไข้ว่าต้องการแก้ปัญหาอะไรบ้าง หนึ่งในนั้นคือ ผลิตภัณฑ์ ABO Active 3D Treatment ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่ให้ผลลัพธ์สวยเป็นธรรมชาติในการลดเลือนริ้วรอย ยกกระชับ ปรับรูปหน้า ช่วยในการกระตุ้นการตื่นตัวของเซลล์ที่สร้างคอลลาเจนหลังฉีดภายใน 10 ชั่วโมง ซึ่งมีงานวิจัยที่ยืนยันและรับรองข้อพิสูจน์นี้ และจะทำให้ผิวสวยอ่อนเยาว์ขึ้นทันที

นี่คือคำแนะนำในการดูแลตัวเองทั้ง 6 ข้อจากคุณหมอกำธร ที่ทุกคนสามารถนำไปปรับใช้ได้ เพราะสุขภาพผิวที่ดีนั้นต้องใส่ใจดูแลดูแลตั้งแต่ภายในสู่ภายนอก ทั้งการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การพักผ่อน รวมถึงการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่เราควรให้ความสำคัญตั้งแต่เนิ่นๆ แต่หากใครที่เกิดปัญหาและต้องการการรักษาที่เร่งด่วน การเข้าไปปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวพรรณเพื่อรับการรักษาก็เป็นวิธีการตัวช่วยที่ได้รับการยอมรับและเป็นที่ยอมรับมากในปัจจุบัน

###

เกี่ยวกับกาลเดอร์มา ประเทศไทย

บริษัท กาลเดอร์มา ก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2524 เป็นผู้ผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์ที่หลากหลายเกี่ยวกับการดูแลผิวหน้า และโรคผิวหนังรวมถึงด้านสุขภาพความงามด้วยความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาผลิตภัณฑ์เวชสำอางที่ดีที่สุดสำหรับดูแลผิวพรรณของผู้คน ทุกเพศ ทุกวัยทั่วโลก พร้อมบริการด้านสุขภาพโดยผู้เชี่ยวชาญตลอดระยะเวลาเกือบ 40 ปีที่ผ่านมา กาลเดอร์มาทุ่มเทพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อผิวหน้าในทุกด้าน ครอบคลุมทุกสภาพผิวและทุกปัญหา รวมไปถึงผลิตภัณฑ์ที่เป็นเทรนด์ความงามระดับโลก ไม่ว่าจะเป็นผลิตภัณฑ์สารเติมเต็ม Dermal Fillers จากประเทศสวีเดน และผลิตภัณฑ์ลดเลือนริ้วรอย Botulinum Toxin จากประเทศอังกฤษ ปัจจุบัน บริษัท กาลเดอร์มา มีผลิตภัณฑ์จำหน่ายในกว่า 80 ประเทศทั่วโลก โดยมีผลิตภัณฑ์ที่ได้รับความนิยมและเป็นความภาคภูมิใจของบริษัท อาทิ เรสทิลเลน (Restylane) และ ดิสพอร์ต (Dysport)

ผู้สนใจสามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติม ทั้งเรื่องของผลิตภัณฑ์ และคลินิกให้บริการได้ที่

Website: www.galdermaaestheticsthailand.com

Facebook: Galderma Aesthetics Thailand

YouTube: Galderma Aesthetics Thailand