

เมื่อพิวชรา ตอนที่ 2 ...

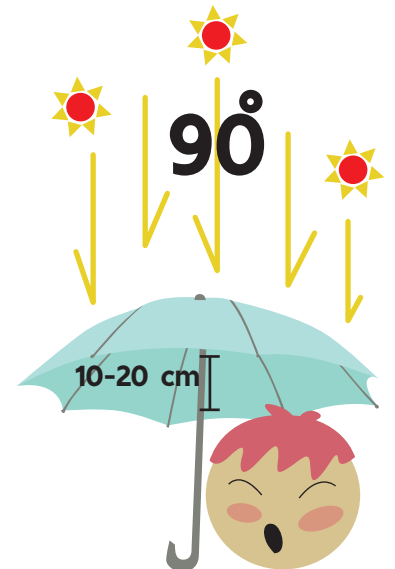
วิธีการรักษาเมื่อผิวหนังเสื่อม รวมทั้งวิธีการชะลอการเสื่อมของผิวหนัง

ฉบับที่แล้ว ได้นำเสนอกันถึงกลไกการเสื่อมของผิวหนัง ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ชนิด ได้แก่ การเสื่อมจากปัจจัยภายนอกร่างกาย เช่น แสงแดด ฝุ่นหรือมลพิษ และการเสื่อมจากปัจจัยภายในร่างกาย ซึ่งเกิดจากพันธุกรรม หรือยีนที่ได้จากพ่อแม่และบรรพบุรุษ สำหรับฉบับนี้ขอนำเสนอถึงวิธีการรักษาเมื่อผิวหนังเสื่อม รวมทั้งวิธีการชะลอการเสื่อมของผิวหนัง

วิธีที่ดีที่สุดสำหรับการรักษาการเสื่อมจากปัจจัยภายนอกร่างกาย ได้แก่ หลีกเลี่ยงปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่มีผลต่อการเสื่อมของผิวหนัง **ที่สำคัญคือการหลีกเลี่ยงแสงแดด งดสูบบุหรี่ และงดดื่มเหล้า**

วิธีการหลีกเลี่ยงแสงแดดที่ดีที่สุดคือการสวมใส่เสื้อผ้าที่น้อยที่สุด เลือกใช้ร่มที่ทำจากวัสดุกันรังสียูวีได้ ซึ่งประสิทธิภาพของร่มจะสูงที่สุดในเวลาเที่ยงวัน อันเป็นเวลาที่ดวงอาทิตย์ทำมุม 90 องศากับพื้นโลก จึงควรถือร่มในตำแหน่งที่**สูงกว่าศีรษะประมาณ 10-20 เซนติเมตร**

การสวมหมวกทุกประเภทสามารถป้องกันผิวหนังบริเวณหน้าผกได้มากกว่าร้อยละ 90 รองลงมาคือบริเวณ จมูก แก้ม คาง และคอด้านหลัง สำหรับบริเวณคางจะเป็นบริเวณที่หมวกทุกประเภทป้องกันแสงแดดไม่ได้ หากพิจารณาชนิดของหมวก จะพบว่าหมวกปีกกว้างซึ่งทำจากวัสดุสานจะมีประสิทธิภาพในการป้องกันแสงได้น้อยกว่าหมวกปีกปานกลาง (ขนาด 2.5-7.5 เซนติเมตร) ที่ทำจากผ้าเนื้อหนาสีเข้ม เช่น ผ้ายีนส์ สีฟ้า น้ำเงิน





Beauty

Full



ทำอย่างไรให้ดูดี



อ.นพ.วาสน ภาวชิรมน
 แผนกผิวหนังและเลเซอร์ หน่วยโรคผิวหนัง
 ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
 มหาวิทยาลัยมหิดล

ดังนั้น คำแนะนำในการเลือกหมวกเพื่อป้องกันแสงแดด **ควรจะเป็นหมวกที่มีปีกกว้างกว่า 7.5 เซนติเมตร และทำจากวัสดุเนื้อหนาสีเข้ม**

ในกรณีของเสื้อผ้า **จะพบว่าผ้าสีเข้มป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตได้ดีกว่าผ้าสีอ่อน** นอกจากนี้ยังพบว่าผ้าเนื้อหนา น้ำหนักมากและทอแน่น จะป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตได้ดีกว่า นอกจากนี้ การซักผ้าด้วยน้ำและผงซักฟอกจะทำให้เกิดการหดตัวของใยผ้า ทำให้ช่องว่างระหว่างเส้นใยมีขนาดเล็กลง ทำให้ความสามารถในการป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตดีขึ้น ในทางตรงกันข้าม ผ้าที่ถูกดึงหรือขึงเนื้อผ้าให้ตึงจะทำให้ความสามารถในการป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตลดลง ความแห้งและเปียกของผ้าก็มีผลต่อการส่องผ่านรังสีอัลตราไวโอเล็ตเช่นกัน โดยพบว่าผ้าที่เปียกจะมีการส่องผ่านรังสีอัลตราไวโอเล็ตที่มากกว่าผ้าที่แห้ง



สำหรับยากันแดด **แม้ไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันแดด แต่จัดเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมมากที่สุด** เนื่องจากมีความคล่องตัวสูงใช้ได้กับทุกกิจกรรม การที่กล่าวว่ายากันแดดไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุดเนื่องจากยากันแดดไม่สามารถป้องกันแสงแดดได้ทุกความยาวคลื่น เหงื่อ น้ำ และแสงแดดเองทำให้ยากันแดดเหล่านี้เสื่อมประสิทธิภาพลง สำหรับวิธีการเลือกใช้ยากันแดด คือการดูค่า เอสพีเอฟ (SPF) ซึ่งเป็นค่าบอกความสามารถในการป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตบี โดยทั่วไปจะแนะนำให้เอสพีเอฟไม่ต่ำกว่า 30 และการดูค่าพีเอ (PA) ซึ่งเป็นตัวบอกความสามารถในการป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตเอ ควรหาให้ได้ความหนา 2 มิลลิกรัมต่อตารางเซนติเมตร หรือง่ายๆ คือทั่วหน้าควรใช้ยาประมาณ 1 กรัม ปัญหาที่พบบ่อยได้แก่ การทายาไม่สม่ำเสมอ และทาไม่ถึงถึง ไม่ควรทาบริเวณขมับ ใบหู ต้นคอ รอบตา และรอบปาก ทั้งนี้ ควรทิ้งช่วงเวลาในการทายากันแดดประมาณ 15 นาที เพื่อให้มีการเกาะตัวกับผิวหนังชั้นบน

สำหรับการเสื่อมของผิวหนังจากปัจจัยภายในร่างกาย เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงหรือป้องกันไม่ได้ จึงต้องคอยติดตามรักษากันไป **ในกรณีที่ผิวบางตัวลงและแห้งง่าย สามารถใช้ครีมเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ผิวได้** หากเป็นการลดลงของ คอลลาเจน อีลาสติน ใต้ผิวหนัง ก็สามารถรักษาได้โดยการใช้ยาทางชนิด เช่น ยาที่มีสารกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและอีลาสตินใต้ผิวหนัง อย่างไรก็ตาม การทายาก็ยังมีข้อจำกัดเรื่องการดูดซึมของยาแต่ละชนิดอาจไม่เท่ากัน จึงพบว่ายาหรือเครื่องสำอางชนิดนั้นใช้ไม่ได้ผล **อีกวิธีที่พบว่าช่วยสร้างคอลลาเจนและอีลาสตินใต้ผิวหนังได้ดีกว่าการใช้ยาทาได้แก่ การใช้เลเซอร์** ซึ่งในปัจจุบันมีเลเซอร์หลายชนิดที่สามารถกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนได้ดี ในขณะที่หลายตัวก็ไม่สามารถกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนได้ ดังนั้น การเลือกใช้เลเซอร์ให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาของผิวหนังจึงมีความสำคัญ

เนื่องจากเลเซอร์ในปัจจุบันมีหลายชนิด แต่ละชนิดก็มีคุณสมบัติและจุดเด่นแตกต่างกันไป ผมจะขอเล่าเรื่องเลเซอร์ที่ใช้ในทางผิวหนังแต่ละประเภทในฉบับหน้า แล้วพบกันฉบับหน้าครับ