



ทำอย่างไร ให้หน้าใส (ตอนที่ 1)

การมีใบหน้าที่ดูขาวใส เป็นสิ่งที่ใคร ๆ ก็อยากมี หลายท่านพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้ใบหน้าที่ดูขาวใส ไม่ว่าจะเป็นการใช้ภูมิปัญญาชาวบ้าน หรือพึ่งพาสารพัดครีม ไม่ว่าจะเป็นครีมที่ขายตาม Internet จนถึงครีมที่ขายตามเคาน์เตอร์แบรนด์ราคาหลายพันจนเป็นหมื่นมาใช้ บางท่านต้องพึ่งหมอเพื่อทำเลเซอร์หน้าใส คอลัมน์ Beauty-full ฉบับนี้จึงมีคำแนะนำมาฝากคุณผู้อ่านกัน

สุขภาพผิวดี การมีลักษณะอย่างไร

สุขภาพผิวดี หลายท่านอาจหมายถึงการมีใบหน้าที่ดูขาวใสสไตล์เกาหลี แต่แท้จริงแล้ว การมีสุขภาพผิวดีไม่ได้อยู่ที่การมีใบหน้าที่ดูขาวหรืออยู่ที่สีผิวแต่อย่างใด การมีสุขภาพผิวดีหมายถึงการที่ผิวหนังอยู่ในภาวะปกติ ไม่แห้งกร้าน ไม่มีโรค ไม่มีผื่น ไม่มีสิว ไม่มีจุดด่างดำหรือสีผิดปกติ

ผิวสีขาวแต่มีสิวกับผิวสีคล้ำแต่ไร้สิวกุณจะเลือกแบบไหน

ดังที่ได้กล่าวไปแล้ว การมีสุขภาพผิวดีไม่ได้หมายถึงการที่มีสีผิวที่ขาว แต่คือการที่ผิวหนังอยู่ในภาวะปกติ ไม่มีโรค หากเปรียบเทียบง่าย ๆ ว่า

นางสาว ก.ไก่ (นามสมมติ) มีผิวขาวเป็นทุน แต่มีผื่นแดง มีสิวกเต็มใบหน้า ก็จะทำให้ผิวหนังดูสุขภาพไม่ดีได้ แม้ว่าจะมีใบหน้าที่ดูขาวเพียงใดก็ตาม ในทางตรงกันข้าม นางสาว ช.ช้าง (นามสมมติ) เป็นผู้ที่ผิวสีคล้ำเป็นทุนอยู่แล้ว แต่ไม่มีสิวกหรือผื่นเลย หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ดำเนียน กรณีนี้ผู้เขียนจะเรียก นางสาว ช.ช้าง ว่ามีสุขภาพผิวดีกว่านางสาว ก.ไก่



วิธีทำให้สุขภาพผิวดีมีขึ้นตอนอย่างไรบ้าง

วิธีการทำให้สุขภาพผิวดีมีหลักการง่าย ๆ 3 ข้อ ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้ผิวเสื่อม เช่น การสัมผัสแสงแดดเป็นระยะเวลานานโดยไม่ป้องกัน การดื่มเหล้า การสูบบุหรี่ การพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้ทำให้ผิวหนังเสื่อมสภาพเร็วขึ้นได้

2. บำรุงและดูแลผิว ผิวก็เหมือนต้นไม้ที่ต้องคอยบำรุงและดูแล แนะนำว่าควรทำครีมบำรุงผิวเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิว หากผิวแห้งอาจต้องใช้ครีมเนื้อหนาหรือเข้มข้น หากผิวมันควรเลือกใช้ครีมบำรุงที่เนื้อเบาหรือสูตรน้ำ การทาสารกันแดดก็เป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้กัน แนะนำว่าควรทาสารกันแดดทุกครั้งที่ออกแดด เนื่องจากการรับแสงแดดปริมาณมากและนานเกินไป จะทำให้เกิดจุดด่างดำขึ้นตามผิวหนังได้ และในระยะยาวอาจเกิดมะเร็งผิวหนังได้ นอกจากนี้ การดื่มน้ำและการพักผ่อนให้เพียงพอ รวมทั้งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็เป็นปัจจัยเสริมที่ช่วยบำรุงผิวพรรณได้เช่นกัน

3. หากมีสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นบนผิวหนัง ควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง ทั้งนี้ อาจทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้นไปก่อนได้ เช่น มีผิวแห้งอาจทาครีมบำรุงผิวเพิ่มขึ้น หากมีสิวจ้ำจี้ก็ควรหลีกเลี่ยงครีมหรือเครื่องสำอางที่ไม่จำเป็น เพราะอาจจะทำให้สิวจ้ำจี้มากขึ้นได้ เป็นต้น ความผิดปกติของผิวหนังหลายชนิดที่อาจต้องทำการปรึกษาแพทย์ อาทิ สิว ซึ่งควรได้รับการรักษาโดยแพทย์ ไม่ควรซื้อยามาทาตัวเอง เพราะอาจจะทำให้เชื้อเกิดการดื้อยาได้ ผื่นตามผิวหนังอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ การรักษาต้องรักษาตามสาเหตุ ดังนั้น ก็ควรปรึกษาแพทย์เช่นเดียวกัน หากมีกระก็ควรทำการรักษาโดยวิธีที่ถูกต้องเช่น เลเซอร์ ไม่ควรซื้อครีมตามอินเทอร์เน็ตมาทา หากต้องการกำจัดไฝก็ควรรักษาโดยเลเซอร์หรือตัดออกตามความเหมาะสม ไม่ควรไปแถมน้ำกรดตามหมอเถื่อน เมื่อสามารถจัดการกับสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นได้แล้ว สุขภาพผิวที่ดีก็จะค่อย ๆ ตามมา



ฉบับหน้า เราจะมาพูดคุยกันถึงสารพันวิธีในการบำรุงดูแลผิว เพื่อให้ผิวมีสุขภาพดีกัน