



Beauty
Full

ทำอย่างไรให้ดูดี

รศ.พญ.เพ็ญพรรณ วัฒนไกร
หน่วยโรคผิวหนัง ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ทำอย่างไรให้ริ้ว



คุณผู้หญิงหลายๆ คน คงจะรู้สึกกังวลกับปัญหาต่างๆ บนใบหน้ามากเป็นพิเศษ ทั้งเรื่องสิว กระจับปกระจับ รอยดำ รวมถึงปัญหาฝ้าบนใบหน้า คอลัมน์ Beauty-Full ฉบับนี้ มาทำความเข้าใจกับ “ฝ้า” กันเถอะ

ลักษณะของฝ้า

ฝ้า มีลักษณะคือเป็นรอยสีน้ำตาลดำที่มักเกิดบนใบหน้า บริเวณแก้ม หน้าผาก จมูก บริเวณเหนือริมฝีปากและคาง บางครั้งฝ้าอาจลามมาบริเวณคอและปลายแขนด้านนอกที่ถูกแสงแดด ปัญหาของฝ้ามักจะพบบ่อยในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยมักพบในหญิงสาวถึงวัยกลางคน



สาเหตุการเกิดฝ้า

ฝ้าเกิดจากการเพิ่มจำนวนของเซลล์ที่สร้างเม็ดสีเมลานินในชั้นผิวหนัง ซึ่งนอกจากจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นแล้ว เซลล์เหล่านี้ยังขยับทำงานสร้างเม็ดสีเมลานินเพิ่มขึ้นมากกว่าปกติ จึงก่อให้เกิดปื้นน้ำตาล-ดำขึ้น ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดฝ้า

1) แสงแดด เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการเกิดฝ้า โดยแสงอัลตราไวโอเล็ต ชนิดเอ ชนิดบี และแสงที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า จะสามารถกระตุ้นให้ฝ้าดำคล้ำขึ้น หรือกลับเป็นซ้ำอยู่ได้บ่อยๆ

2) ฮอร์โมน เช่น ในผู้หญิงตั้งครรภ์ หรือผู้ที่รับประทานยาคุมกำเนิดจะมีโอกาสเกิดฝ้าได้มาก ผู้ที่เป็นฝ้าอาจสังเกตว่าหน้าคล้ำลงในระยะใกล้มีประจำเดือน เนื่องจากผลของฮอร์โมนนั่นเอง

3) สารเคมีบางอย่าง เช่น สี น้ำหอมที่มีอยู่ในเครื่องสำอาง

4) ความเครียด รวมทั้งการอดนอน



วิธีการดูแลเมื่อเป็นฝ้า

วิธีการดูแลตนเองเมื่อเป็นฝ้า ควรหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดฝ้า เช่น เลี่ยงการรับประทานยาคุมกำเนิด และเครื่องสำอางที่สังสี ที่สำคัญคือการหลีกเลี่ยงแสงแดด โดยเฉพาะในช่วง 10.00 – 15.00 น. หากจำเป็นต้องสัมผัสแดด ควรป้องกันผิวด้วยหมวกปีกกว้าง กางร่ม ร่วมกับการใช้ยากันแดดช่วย

การรักษาฝ้า

ในด้านของการรักษาฝ้า ก่อนอื่นต้องเข้าใจว่าการรักษาฝ้าให้หายขาดเป็นเรื่องยาก และฝ้าเมื่อเป็นแล้วมักจะเป็นๆ หายๆ ยาที่รักษาฝ้าเท่าที่มีอยู่ในปัจจุบันก็ยังไม่มียาที่ได้ผล 100% หรือทำให้ฝ้าหายขาด และมักจะต้องใช้ยาหลายๆ ชนิดร่วมกัน

ตัวยาที่ใช้รักษา

1. ยาที่มีฤทธิ์ลดการสร้างเม็ดสี โดยไม่ทำลายเซลล์สร้างเม็ดสี เช่น ไฮโดรควิโนน กรดวิตามินเอ ยาทาสเตียรอยด์ ซึ่งยาที่กล่าวมานั้น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ไม่อนุญาตให้ผสมและจำหน่ายอยู่ในเครื่องสำอางทั่วไป เพราะถือว่าเป็นยาที่มีโอกาสเกิดผลข้างเคียงสูง เช่น เกิดอาการระคายผิว หน้าแดง ไวต่อแสงแดด หน้าบาง ลิวซิ่น ขนขึ้น หรือเส้นเลือดฝอยขึ้น จึงควรใช้ภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิดของแพทย์ผิวหนังเท่านั้น

2. สารที่มีคุณสมบัติลดการสร้างเม็ดสีในหลอดทดลอง ที่มีฤทธิ์อ่อนกว่ายาในกลุ่มแรก แต่ผลข้างเคียงน้อยกว่า ซึ่งมีผสมอยู่ในเครื่องสำอางต่างๆ เช่น สารกรดโคจิก ไลโคไทร์ อาร์บูติน และวิตามินซี เป็นต้น

3. สารอื่นๆ เช่น กรดอะซีเลอิก กลุ่มกรดไฮดรอกซี ทั้งเอเอชเอ และบีเอชเอ การทำทรีทเมนต์ ใช้ร่วมในการรักษาฝ้าได้ แต่ต้องระวังเพราะมีความเป็นกรด จึงอาจระคายผิว และอาจทำให้แสบคัน เมื่อใช้ความเข้มข้นสูงได้

คำแนะนำและการรักษา

คำแนะนำในการรักษาฝ้า ไม่ควรซื้อยาฝ้าใช้เอง เพราะอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงสูงได้ หากใช้ไม่ระมัดระวัง และในระหว่างรักษาฝ้า ควรพบแพทย์เป็นระยะ ตามคำแนะนำ เพื่อปรับยาให้เหมาะสม นอกจากนี้ไม่ควรหยุดทายาฝ้าทันที เพราะฝ้าอาจกลับคล้ำขึ้นอีกได้ ควรให้แพทย์แนะนำการปรับหรือลดยาให้เหมาะสม

แนวทางการรักษาที่ดีที่สุดคือ การมาพบแพทย์ผิวหนัง และควรมาพบแพทย์ผิวหนังตามนัดอย่างสม่ำเสมอ เพราะการรักษาต้องใช้เวลาในการรักษาอย่างต่อเนื่องและติดตาม