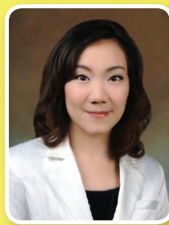


Believe It
or Not ?

จริงหรือไม่ ใช้หรือเปลว ?

พญ.สินิชนันท์ สหวัฒน์วงศ์
ภาควิชาอายุรศาสตร์ หน่วยโรคผิวหนัง
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



SUNCREAM
50
SPF

เลือกครีมกันแดดที่ดี
ต้อง **SPF** สูงๆ
จริงหรือไม่?

ค่า SPF เป็นปัจจัยหนึ่งที่ใช้ในการพิจารณาเลือกครีมกันแดด แต่ไม่ได้หมายความว่าเราต้องเลือกครีมกันแดดที่มี **ค่า SPF** สูงที่สุดในท้องตลาดเสมอไปค่ะ

SPF นั้นย่อมาจาก **Sunburn Protection Factor** เป็นค่าที่บอกความสามารถของครีมกันแดดในการป้องกันการไหม้แดงของผิว ซึ่งเกิดจากรังสียูวีบี (**UVB**) โดยปกติยิ่งค่าสูงจะยิ่งทำให้เราอยู่กลางแจ้งได้นานมากขึ้นก่อนจะมีอาการผิวไหม้แดงค่ะ (ยกตัวอย่างตัวเลขสมมุติเช่น ถ้าโดยปกติเรายืนอยู่กลางแจ้ง 10 นาทีแล้วผิวจะมีอาการไหม้แดง แต่ถ้าทาครีมกันแดด **SPF 15** เราจะอยู่กลางแจ้งได้นานขึ้นเป็น $10 \times 15 = 150$ นาที ก่อนจะมีอาการดังกล่าว) ความจำเป็นที่จะต้องเลือก **ค่า SPF** สูงแค่ไหนก็ขึ้นกับลักษณะการใช้ชีวิตประจำวันของแต่ละคนค่ะ เช่น



SPF 10-15

เหมาะกับคนที่ทำงานในร่มตลอดวัน
ไม่โดนแดดเลย



SPF ≥ 15

เหมาะกับคนที่ที่มีกิจกรรมกลางแจ้ง
ระหว่างวัน



SPF ≥ 30

เหมาะกับคนที่อยู่กลางแจ้งมากๆ
หรือ มีโรคกลุ่มแพ้หรือไวแสงแดด

อย่างไรก็ตาม การเลือกครีมกันแดดที่ดีที่สุดไม่ได้ขึ้นอยู่กับ **ค่า SPF** เพียงอย่างเดียว ยังมีปัจจัยอื่นที่สำคัญดังนี้ค่ะ

1. ควรเลือกครีมกันแดดที่ป้องกัน รังสียูวีเอ (**UVA**) ได้ด้วย เพราะ **UVA** เป็นต้นเหตุของความเหี่ยว
ย่นของผิว รวมถึงมะเร็งผิวหนังบางชนิด โดยดูจากเครื่องหมาย "**PA+**" ยิ่งจำนวนเครื่องหมาย **+** มาก ก็ยิ่ง
ป้องกันมากขึ้น หรือหากเป็นครีมกันแดดที่มาจากบางประเทศจะใช้รูปดาวตั้งแต่ 1-4 ดาวแสดงถึงการป้องกันที่
มากขึ้นตามลำดับ

2. ต้องทำให้ถูกวิธีคือ

“ทา ก่อน”

ทาก่อนที่จะออกแดด **15-30 นาที**

“ทา หนา”

เนื่องจากการป้องกันแดดจะมีประสิทธิภาพเต็มที่ถ้าทาหนาพอ
คือต้องใช้ปริมาณ **2 ช้อนนิ้ว** สำหรับหน้าและคอ หรือแบ่งทาทีละ **1 ช้อนนิ้ว** ซ้ำสองครั้ง

“ทา ซ้ำ”

เนื่องจากครีมกันแดดจะถูกเหงื่อและการเสียดสี ชะล้างออกจากผิวหนังเมื่อเวลาผ่านไป
ดังนั้น **ควรทาช่วงเช้า เย็น หรือทาทุกๆ 2-3 ชั่วโมง**
หากมีเหงื่อมากหรือโดนน้ำบ่อยค่ะ

อย่าลืมว่าการใช้ครีมกันแดดไม่ใช่ว่าจะป้องกันแดดได้ทั้งหมดนะคะ การหลีกเลี่ยงแสงแดดจัดระหว่างวัน
หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันเช่น ร่ม หรือหมวกร่วมด้วย ก็จะช่วยปกป้องผิวคุณได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นค่ะ

