ทำอย่างไร ให้หน้าใส (ตอนที่ 2)

เมื่อฉบับที่แล้ว เราได้พูดคุยถึงความหมายของการมีสุขภาพผิวดี รวมทั้งหลัก 3 ข้อที่จะทำให้ผิวมีสุขภาพดี ในฉบับนี้เราจะมาเจาะลึกกันว่าการบำรุงผิวเพื่อให้สุขภาพผิวดีมีเคล็ดลับอย่างไรบ้าง

ควรเลือกใช้ครีมชนิดใด

ปัจจุบันจะเห็นได้ว่า มีครีมหลายชนิดตามท้องตลาด แท้จริงแล้วจะใช้ครีมชนิดใดก็ได้ที่เหมาะกับผิวหนังของผู้นั้น เช่น ผิวแห้งมากควรเลือกครีมที่เนื้อหนาหรือมีส่วนผสมของสารให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวในปริมาณที่มากพอ หากผิวเป็นสิวง่ายก็ควรเลือกครีมที่ไม่ก่อให้เกิดการอุดตันของรูขุมขน เป็นต้น ที่สำคัญคือ ครีมทาผิวควรเป็นครีมที่ได้รับการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) แล้วว่าปลอดภัย ไม่ควรเลือกซื้อครีมตามโฆษณาชวนเชื่อ รวมทั้งครีมที่ไม่ผ่านการรับรองจาก สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

สำหรับครีมกันแดด แนะนำว่าให้ทาทุกวันที่ต้องออกแดด เนื่องจากแดดบ้านเราค่อนข้างมีปริมาณรังสีอัลตราไวโอเลตสูง หากไม่มีการป้องกันอาจทำให้ผิวแสบไหม้ได้ รวมทั้งการเกิดมะเร็งผิวหนังในระยะยาวได้

ครีมราคาแพงดีกว่าครีมราคาถูกจริงหรือไม่

ครีมราคาแพงไม่จำเป็นต้องดีกว่าครีมราคาถูกเสมอไป การเลือกซื้อครีมไม่ควรพิจารณาที่ราคาเป็นสำคัญ แต่ควรเลือกครีมที่ปลอดภัยและเลือกให้เหมาะกับสภาพผิวของผู้ใช้ ครีมบางชนิดราคาสูง แต่อาจไม่เหมาะกับผิวบางคนก็เป็นได้ เช่น ครีมเนื้อเข้มข้นราคาหลายพันบาท อาจไม่เหมาะกับผิวบางชนิด เนื่องจากอาจทำให้เกิดการอุดตันได้

ผศ.นพ.วาสนภ วชิรมน
หน่วยผิวหนังและเลเซอร์ ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

อยากผิวขาว ควรทำอย่างไรดี

ดังที่ได้ย้ำไปในฉบับก่อนหน้านี้แล้วว่า การมีสุขภาพผิวดีไม่ได้ขึ้นกับสีผิวของคนนั้น ๆ หากแต่ขึ้นกับว่าผิวหนังของคนนั้นมีโรคหรือความผิดปกติหรือไม่ ปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสีผิวได้แก่ พันธุกรรมของบุคคลคนนั้นเอง และพฤติกรรมของบุคคลนั้น โดยเฉพาะเรื่องพฤติกรรมการสัมผัสกับแสงแดด เนื่องจากเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสีผิวที่ได้รับมาจากพันธุกรรมได้ ดังนั้น เราสามารถป้องกันไม่ให้คล้ำขึ้นได้ เช่น การระมัดระวังเรื่องพฤติกรรมการสัมผัสแสงแดด การหลีกเลี่ยงแดดจัดหากไม่จำเป็น การป้องกันแสงแดดทั้งการกางร่ม สวมเสื้อแขนยาว ติดฟิล์มรถยนต์ และทาสารกันแดด เป็นต้น

ควรทำเลเซอร์เพื่อผิวขาวใสหรือไม่

การตัดสินใจว่าจะต้องทำเลเซอร์ด้วยหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาผิวหนังของแต่ละบุคคล จากประสบการณ์ของผู้เขียนพบว่าผู้ที่มาเข้ารับการปรึกษาเพื่อให้ใบหน้าขาวใสส่วนมากจะมีโรคหรือมีภาวะผิดปกติของผิวหนัง จึงทำให้ผิวหนังดูสุขภาพไม่ดี เมื่อได้จัดการกับปัญหาเหล่านั้นแล้ว พบว่าผู้ป่วยส่วนมากจะมีความพึงพอใจมากขึ้น แม้ว่ายังไม่ได้เริ่มทำการรักษาด้วยเลเซอร์ อย่างไรก็ตาม โรคหรือภาวะผิดปกติบางชนิดของผิวหนังก็มีความจำเป็นต้องใช้เลเซอร์เพื่อการรักษาร่วมด้วย เนื่องจากการใช้ยาเพียงอย่างเดียวไม่สามารถจัดการกับสภาพปัญหาได้ทั้งหมด ดังนั้น การใช้เลเซอร์จึงควรพิจารณาตามสภาพปัญหาของแต่ละบุคคล

โดยสรุปบทความทั้งสองตอนนี้ได้กล่าวถึงวิธีการดูแลผิวเพื่อให้ผิวขาวใส คำถามหนึ่งที่ผู้เขียนมักจะถูกถามโดยเฉพาะเวลาตรวจผู้ป่วย ได้แก่ “ผู้เขียนทำอะไรกับใบหน้าบ้าง” ซึ่งจริง ๆ แล้วไม่ได้มีเคล็ดลับอะไรเป็นพิเศษ นอกจากพยายามทำตามหลักการดังที่ได้กล่าวไว้ในฉบับที่แล้ว ทุกวันนี้ผู้เขียนล้างหน้าวันละสองครั้ง ทาครีมบำรุงและครีมกันแดด โดยเลือกครีมบำรุงและครีมกันแดดที่เหมาะกับสภาพผิว ส่วนเลเซอร์จะใช้เมื่อมีสภาพปัญหาตามข้อบ่งชี้ ผมเชื่อว่าเพียงแค่ผิวหนังไม่มีโรคหรือภาวะผิดปกติ ก็จะทำให้ผิวดูมีสุขภาพดีและใสได้