

หลายท่านอาจสัมผัสได้ว่า นับวันสภาพอากาศบ้านเรานั้นมีอุณหภูมิที่สูงขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งภัยที่เป็นเงาตามตัว ภายใต้สภาพอากาศที่ร้อนระอุเช่นนี้ก็คือ แสงแดดนั่นเอง การสะสมของรังสีอัลตราไวโอเล็ตหรือที่เราเรียกกันว่า รังสี UV ที่มาพร้อมกับแสงแดดในสภาวะที่มีสภาพอากาศร้อนเช่นนี้นั้นเทียบเท่าได้กับการสะสมอันตรายจากรังสีอัลตราไวโอเล็ตเป็นระยะเวลาครึ่งปีได้เลยทีเดียว ซึ่งหลายคนต่างเข้าใจว่าภัยจากแสงแดดนั้นอาจก่อให้เกิดผลกระทบเพียงเล็กน้อยต่อร่างกาย เช่น อาการแสบ บวม แดง ซึ่งใช้เวลาเพียงไม่กี่วันอาการเหล่านี้ก็จะหายไปเอง แต่หากรู้ไม่ว่าภัยจากรังสีอัลตราไวโอเล็ตนั้นจะถูกสะสมไปเรื่อยๆ ในทุกครั้งที่เราถูกแสงแดด อันที่จริงแล้วรังสีอัลตราไวโอเล็ตจะถูกสะสมอยู่ในร่างกายของเราตั้งแต่วัยเด็กเป็นระยะเวลาต่อเนื่องตลอดช่วงอายุของเรา ซึ่งกว่าอาการต่างๆ จะปรากฏก็นานมากจนแทบไม่รู้สาเหตุแล้ว ยกตัวอย่างเช่น การเกิดมะเร็งผิวหนัง และความชราก่อนวัยอันควร เป็นต้น ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราควรหันมาใส่ใจและดูแลสุขภาพผิวอย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากรังสีอัลตราไวโอเล็ต ซึ่ง ณ เวลานี้ครีมกันแดดอาจเป็นคำตอบของใครๆ หลายคน วันนี้เรามีข้อมูลที่ดีจากแพทย์ผิวหนังมาฝากเกี่ยวกับการเลือกใช้ครีมกันแดดอย่างถูกวิธี เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพการกันแดดสูงสุด



9 กอดแดดเด็ด

วิธีเลือกที่ใช้ครีมกันแดด

1. หลีกเลี่ยงแสงแดดในช่วงเวลา 10.00 – 15.00 น.
2. เลือกใช้ครีมกันแดดที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันรังสี UVA และ UVB
3. เลือกใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF 15 ในชีวิตประจำวัน และ SPF 30++ ในวันที่ต้องประกอบกิจกรรมกลางแจ้ง
4. เลือกครีมกันแดดชนิดกันน้ำสำหรับกิจกรรมบางชนิด เช่น ว่ายน้ำ พายเรือ โปโลน้ำ โดยสังเกตจากบรรจุภัณฑ์ซึ่งจะมีคำว่า “Waterproof” ระบุไว้
5. ฉีดหรือพ่นผลิตภัณฑ์กันแดดประเภทสเปรย์ซ้ำทุก 30 นาที เนื่องจากผลิตภัณฑ์กันแดดประเภทนี้นั้นสามารถล้างออกได้ง่ายด้วยน้ำและมีประสิทธิภาพความคงทนบนผิวหนังน้อยกว่าชนิดครีมและโลชั่น
6. ทาครีมกันแดดในปริมาณที่หนาเพียงพอที่จะปกป้องผิวจากรังสีอัลตราไวโอเล็ต และอย่าลืมทาในบริเวณที่ถูกแสงแดดเผาได้ง่าย เช่น จมูกและท้ายทอย
7. ทาครีมกันแดดอย่างน้อย 20–30 นาทีก่อนออกแดด และควรทาซ้ำทุกๆ 90 นาทีหรือ 2 ชั่วโมงเมื่อต้องประกอบกิจกรรมกลางแจ้งอย่างต่อเนื่อง
8. อ่านฉลากที่ติดอยู่กับบรรจุภัณฑ์ให้ละเอียด ถึงวิธีการใช้และส่วนประกอบของครีมกันแดดนั้นๆ
9. เลือกใช้ครีมกันแดดที่มีสารป้องกัน UVA ได้ดีอย่างน้อย 2 ชนิด ได้แก่ Oxybenzone Parsol 1789 TiO₂, ZnO Mexoryl SX, XL Tinosorb M,S เป็นต้น

ทำความเข้าใจกับประเภทของครีมกันแดด:

- 1. Chemical Sunscreen:** มีคุณสมบัติในการดูดซับรังสีอัลตราไวโอเล็ตไว้ในผิว ซึ่งหลังจากโดนแดดเป็นระยะเวลาหนึ่งก็จะเสื่อมสมรรถภาพลง และนี่คือเหตุผลที่ครีมกันแดดบางยี่ห้อแนะนำให้เราต้องทาซ้ำทุกๆ 2 – 3 ชั่วโมง
- 2. Physical Sunscreen:** มีส่วนประกอบหลักเป็นสารทึบแสง จึงทำให้แสงไม่สามารถส่องผ่านไปได้ แต่จะถูกสะท้อนออกมา ซึ่งข้อเสียของครีมกันแดดชนิดนี้ก็คือทำให้ผิวหนังบริเวณที่ทาขาวอกจนเกินไป และในบางครั้งก็ก่อให้เกิดคราบขาวเวลาแห้งออกอีกด้วย
- 3. Tanning Sunscreen:** เป็นครีมกันแดดที่มีคุณสมบัติทำให้ผิวคล้ำขึ้น โดยส่วนใหญ่นิยมใช้ในผู้ที่ผิวขาวที่ต้องการมีผิวสีน้ำตาลแทนอย่างปลอดภัย