



# “ปรับสภาพ

## สาร “เอเอชเอ” AHA



หลายคนมักสงสัยว่าสารตัวดังกล่าวนี้คืออะไร มีวิธีการใช้อย่างไร แล้วสามารถปรับสภาพผิวหน้าได้อย่างไรให้เหมาะกับสภาพผิวของตนเอง ควรมีการเตรียมตัว และควรทราบถึงผลของการปรับสภาพผิวหน้ากันอย่างไรบ้าง

### การปรับสภาพผิวหน้าคืออะไร

**การปรับสภาพผิวหน้า** เป็นการใช้น้ำยาที่มีสารเอเอชเอ ซึ่งสกัดจากผลไม้ตาลงไปที่ผิวบริเวณที่ต้องการจะปรับสภาพในระยะเวลาที่เหมาะสมแล้วล้างออก เพื่อให้ผิวหนังนุ่มนวลและอ่อนเยาว์ขึ้น สารที่สกัดนี้จะไม่ระคายเคืองและไม่ทำให้ผิวบริเวณนั้นบางหรือหลุดลอกออกเป็นแผ่นเหมือนการทำ Baby Face

**ซึ่งผลของการปรับสภาพผิว** ช่วยกระตุ้นรูขุมขนให้เล็กลงและใช้รักษาสิวเสี้ยนได้ ทั้งยังสามารถใช้ปรับสภาพผิวที่เสื่อมสภาพ หมองคล้ำ โดยเฉพาะผิวที่หยาบกร้านต่อแสงแดดมานาน ช่วยขจัดรอยเหี่ยวย่นเล็กๆ บนใบหน้า ช่วยให้ฝ้า กระ จุดต่างดำบนใบหน้าจางลง ทำให้สีผิวดูกลมกลืนมากขึ้น ช่วยให้ผิวหนังนุ่มใส ดูอ่อนเยาว์ขึ้น และยังทำให้แผลเป็น รวมทั้งรอยต่างดำที่เกิดจากสิวดำขึ้นได้

**จำนวนครั้งของการปรับสภาพผิวที่สามารถทำได้** ต้องอธิบายว่า การปรับสภาพผิว หากทำโดยถูกต้อง ก็สามารถทำได้โดยไม่จำกัดจำนวนครั้ง ผลที่เกิดขึ้นจะเป็นผลที่สะสมจากการทำแต่ละครั้ง ดังนั้น ในช่วงแรกของการปรับสภาพผิวจะต้องทำทุก 1-2 สัปดาห์ ประมาณ 5-6 ครั้ง หลังจากนั้นอาจทำห่างกันออกไปเป็นเดือนละ 1-2 ครั้ง

รศ.พญ.เพ็ญพรรณ วัฒนไกร  
หน่วยโรคผิวหนัง ภาควิชาอายุรศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



## พิวหน้า ” ” อย่าวไรให้เหมาะสม

**ผู้ต้องการปรับสภาพผิว** จึงควรมีการเตรียมตัวสำหรับการปรับสภาพผิว โดยคืนก่อนและ 1 วันหลังจากปรับสภาพผิวหน้า ควรงดยาทาทุกชนิด เช่น ยารักษาสิว ยาทาฝ้า ยาเอเชซเอ หากพบว่าไม่มีปัญหาอะไร ก็สามารถกลับไปใช้ยาต่างๆ ได้ตามปกติ

**ส่วนผลที่เกิดขึ้นหลังการปรับสภาพผิว** พบว่า ในขณะที่ทำอาจรู้สึกยิบๆ เล็กน้อย ซึ่งเป็นเพียงชั่วคราวแล้วจะหายไปเอง หลังการปรับสภาพ ผิวหนังมักเป็นปกติ และสามารถแต่งหน้าได้ ยกเว้นบางกรณีอาจมีผิวหนังลอกเป็นขุยเล็กน้อย ซึ่งจะสามารถกลับมาเป็นปกติได้ด้วยการทาครีมบำรุงผิว

**การดูแลผิวหลังการปรับสภาพผิว** ควรหลีกเลี่ยงแสงแดดจัดๆ หลังทำการปรับสภาพผิว เพื่อให้ผลการรักษาดีขึ้น เนื่องจากแสงแดดอาจทำให้ผิวแสบระคายและดำคล้ำ แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะถูกแดดไม่ได้เลย อย่าวไรก็ตาม ปัจจุบันได้พิสูจน์แล้วว่าแสงแดดเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ผิวหนังหมดสภาพเร็วขึ้น เกิดรอยเหี่ยวย่น เกิดฝ้า กระ รวมทั้งมะเร็งของผิวหนัง

**ดังนั้นการใช้ยากันแดด** ที่มีประสิทธิภาพเป็นประจำ จึงเป็นสิ่งจำเป็นไม่ว่าจะได้รับการรักษา โดยการปรับสภาพผิวหรือไม่ โดยทาบริเวณหน้า และส่วนของผิวหนังที่ต้องสัมผัสกับแสงแดดอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ก่อนออกจากบ้าน

**ข้อมูลสำคัญอีกประการคือ** ขั้นตอนภายหลังจากการได้รับการรักษาผิวหน้า จะทำให้รู้สึกว้าผิวหน้า ค่อยๆ เนียนเรียบ สดใสขึ้น ริวรอยและจุดด่างดำจะค่อยๆ ดีขึ้น สำหรับคนที่มีปัญหาผิวหนังมาก ก็สามารถมีผิวที่ดีได้หลังได้รับการรักษา แต่ต้องใช้ระยะเวลาในการรักษามากขึ้น

**หากไม่แน่ใจในขั้นตอนการปรับสภาพผิว** ควรปรึกษาแพทย์ผิวหนังก่อนจะเริ่มทำการใดๆ บนผิวหนัง เพราะผิวหนังเป็นส่วนที่อ่อนนุ่ม จึงควรให้ความสำคัญเป็นอย่างดี