



เมื่อผิวชรา ตอนที่ 1 ... ทำไมผิวหน้าของคนเราต้องแก่

คอลัมน์ Beauty-Full ฉบับนี้ เรามาทำความเข้าใจกับ “ผิว” ของคนเรา ซึ่งย่นนานวันก็ยิ่งจะแก่ เสื่อมสภาพ และแปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลา โดยได้รับเกียรติจากอาจารย์นายแพทย์ วาสนก วชิรมน อาจารย์ประจำหน่วยผิวหนังและเลเซอร์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ที่จะเป็นผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับ “เมื่อผิวชรา ตอนที่ 1 ...ทำไมผิวหน้าของคนเราต้องแก่”

การเสื่อมของผิวหนังของคนเราจะเริ่มเกิดขึ้นเมื่อคนเราอายุย่างเข้าเลขสาม การเสื่อมของผิวหนังสามารถแบ่งได้เป็น การเสื่อมจากปัจจัยภายในร่างกาย และการเสื่อมจากสิ่งแวดล้อมภายนอก

การเสื่อมจากปัจจัยภายในร่างกาย

การเสื่อมจากปัจจัยภายในร่างกายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับทุกคนโดยหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อคนเราอายุมากขึ้น เซลล์ผิวหนังจะมีอายุขัยสั้นลง และการสร้างสารประกอบในผิวหนัง เช่น คอลลาเจน อีลาสติน ไฮยาลูโรนิก-แอสิด จะค่อยๆ ลดลง ปัจจัยภายในร่างกายดังกล่าวนี้ ส่วนหนึ่งมาจากพันธุกรรมหรือยีน ซึ่งได้จากพ่อแม่และบรรพบุรุษของเราเอง เราอาจจะเห็นได้จากลักษณะของครอบครัวนั้นๆ เช่น ครอบครัวนี้ดูไม่แก่กันทั้งบ้าน



Beauty

Full

อ.นพ.วาสนภ วชิรมน

แผนกผิวหนังและเลเซอร์ หน่วยโรคผิวหนัง ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ทำอย่างไรให้ดูดี



ผิวหนังที่เสื่อมจากภายในร่างกายจะพบว่าผิวหนังชั้นบนมีการบางตัวลง การหายของแผลจะช้าลงกว่าคนวัยหนุ่มสาวถึงเท่าตัว จึงพบว่าผู้สูงอายุมีบาดแผลและรอยฟกช้ำได้ง่าย นอกจากนี้เซลล์ผิวหนังของผู้สูงอายุจะมีความสามารถในการสร้างน้ำมันได้น้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุมีผิวแห้งคันได้บ่อย ผิวหนังชั้นลึกจะมีการสร้างเส้นใยคอลลาเจนและอีลาสตินในปริมาณที่น้อยลง เส้นใยคอลลาเจนและอีลาสตินมีหน้าที่ทำให้ผิวหนังยืดหยุ่น แข็งแรง และทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของผิว หรือเปรียบง่าย ๆ เหมือนกับเสาอาคาร ดังนั้น เมื่อการสร้างเส้นใยคอลลาเจนและอีลาสตินลดลงจะเกิดริ้วรอย รอยย่น ผิวหนังหยาบกร้าน โดยจะเห็นได้ชัดบริเวณหนังตา ข้างแก้ม ใต้คอ และคาง สังเกตได้ว่าลักษณะใบหน้าโดยรวมจากเดิมเป็นรูปไข่จะกลายเป็นรูปสี่เหลี่ยม เนื่องจากการเสื่อมของผิวชนิดนี้จะอยู่ในผิวหนังชั้นลึกจึงไม่น่าแปลกใจว่าทำไมการใช้ครีมหรือการทายาจึงไม่สามารถแก้ไขรอยย่นและผิวหยาบกร้านได้ เพราะว่าครีมเหล่านี้ไม่สามารถซึมลงไปสู่ผิวหนังชั้นลึกได้

ลักษณะสำคัญอีกอย่างที่พบได้ในการเสื่อมของผิวจากปัจจัยภายในร่างกายเอง ได้แก่ เล็บและผมก็จะบางลง และยาวช้า รวมทั้งเม็ดสีในรากขนจะไม่ทำงาน ผู้สูงอายุจึงมีเส้นผมเล็ก บาง ผมสีขาว และเล็บเปราะง่าย

การเสื่อมจากปัจจัยภายนอกร่างกาย

การเสื่อมจากปัจจัยภายนอกร่างกาย ได้แก่ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมต่างๆ เช่น แสงแดด โดยเฉพาะรังสียูวีเอที่ปนมาในแสงแดด จะทำให้ร่างกายเกิดการสร้างสารที่เรียกว่า “อนุมูลอิสระ” ซึ่งจะเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ลายเซลล์ผิวหนังของเรา ลักษณะที่เราจะพบได้ในการเสื่อมของผิวหนังชนิดนี้ ได้แก่ การที่สีผิวไม่สม่ำเสมอ กระแดด กระขาว ร่องผิวหนังหยาบ เส้นเลือดขยายตัว ตุ่มและก้อนตามผิวหนัง รวมทั้งมะเร็งผิวหนัง การเสื่อมจากปัจจัยภายนอกนี้ไม่จำเป็นว่าต้องเกิดกับทุกคน โดยจะเกิดกับผู้ที่สัมผัสปัจจัยดังกล่าว

ปัจจัยภายนอกที่ร่างกายที่สำคัญอีกอย่างคือ การสูบบุหรี่ สารจากบุหรี่จะเป็นตัวการทำให้เส้นใยอีลาสตินในผิวหนังแตกตัวคล้ายกับที่เกิดจากแสงแดด แต่จะเกิดขึ้นกับเส้นใยอีลาสตินในผิวหนังทั้งชั้นตื้นและชั้นลึก นอกจากนี้การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จัด การรับประทานอาหารไม่เพียงพอ ก็จัดเป็นปัจจัยจากภายนอกที่ส่งเสริมให้เซลล์ผิวหนังของเราเสื่อมก่อนวัยอันควรด้วยได้

ฉบับนี้ ได้นำเสนอเรื่องราวถึงกลไกที่ทำให้ผิวหนังเสื่อมแล้ว ในฉบับหน้ามาติดตามกันต่อถึงวิธีการรักษาผิว เมื่อผิวหนังเสื่อม รวมไปถึงวิธีการชะลอการเสื่อมของผิวหนัง อย่าพลาดกันเชียวย!!