

## ວິທີລົບຮອຍດຳ ອຳພຣາງຜິວ

ນຳເສນອເມື່ອ : 22 ຮ.ຄ. 2555

ວິທີລົບຮອຍດຳ ອຳພຣາງຜິວ (Momypedia)

ໂດຍ ແມ່ເຈັນຸ້ນ

ຮອຍດຳທີ່ເກີດຂຶ້ນຫລັງເປັນສິວນັ້ນ ເກີດຈາກກລໄກຫລັກ ຖໍ 2 ກລໄກດ້ວຍກັນຄະ ມີກົດໆ ທີ່ນີ້ຄືອ ກວ່າອັກເສັນແລ້ວແລ້ວເປັນປຸວດທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກສິວ ໄດ້ສັງສົນຢາານໄປຢັງເຊີລສຽງເມັດສີ ໃຫຍ້ນສຽງນູ້ມີສີແລ້ວສົກໄປຢັງເຊີລຜິວຫຼັງມາກົ່ານີ້ ແລ້ວສອງຄືອ ກວ່າອັກເສັນໄດ້ທຳລາຍເຊີລຜິວຫັນທີ່ມີເມັດສີສະສົມອູ້ແລ້ວໃຫ້ແຕກອອກ ເກີດກວ່າຮອຍດຳທີ່ນີ້ຈະເກີດໃນກຽມທີ່ມີກວ່າຮອຍດຳທີ່ນີ້ຈະເກີດໃນກຽມ ເຊັ່ນກົດໆ ເຊັ່ນຫຼັງແທ້ ສັງລຸໄທເມັດເລືອດຂວາມເກີບກິນເມັດສີແລ້ວຕົກຄາງກັນອູ້ໃໝ່ໃຫ້ນັ້ນຫຼັງແທ້ ຜົ່າງກົດໆໄກທີ່ສອງນີ້ຈະເກີດໃນກຽມທີ່ມີກວ່າຮອຍດຳທີ່ນີ້ຈະເກີດໃນກຽມ ແລ້ວສັງລຸໄທຮອຍດຳດີດູດທັນນານຮັກໝາຍາກວ່າ ແຕ່ກີ່ໄມ້ມີອະໄຈະຍາກເກີນກວ່າທີ່ເຖຸກໂນໂລຢູ່ຈະແກ້ໄຂໄດ້ ດັ່ງນັ້ນຄຸນແມ່ໄມ້ຕອງກັງລາໄຈໄປຄະ ເຮົາມາດູວິທີຮັກໝາຍຮອຍດຳກັນດີກວ່າວາມີອະໄວບາງ

### ຢາກາ

ເຮົາເຮັດກາຍາໃນກຸມນີ້ວ່າ Whitening agents ຜົ່າງມີສາຣໃຫ້ເລືອກໃຫ້ຫລາຍຕົວມາກ ທັ້ງໜ້າເກົອຍ່າງ ວິຕາມິນເອ ຊື່ ປີ3 ອາຮນູ້ຕິນ ກຣດໂຄຈິກ ລີໂຄຣີ່ຈ ແລ້ວໜ້າໃໝ່ ຖໍ ອຍາງ ກຣດເອລລາຈິກ(Ellagic acid) ແລ້ວກຣດທຣານູ້ນິກໍາມິກູ່(Tranexamic acid) ຜົ່າງປະສິທິກັພຂອງຍາແຕລະຕ້ວນນີ້ຈົ່ງກັບສູງກວ່າປຸງແລະຄວາມເຂັ້ມຂັ້ນ ການຈະເລືອກໃຫ້ດັ່ງໆໃຫ້ຕອງຂຶ້ນກັບສົກພິວຂອງຄຸນແມ່ແຕລະທານ ແຕ່ໃນຄຸນແມ່ທີ່ໃຫ້ນຸ່ມບຸຕຮ້ວມໃຫ້ເປັນກຸມເກາທີ່ມີກວ່າຮັກໝາຍາກວ່າເຊັ່ນ ວິຕາມິນຫຼື ວິຕາມິນປີ3 ແລ້ວຍາກລຸ່ມທີ່ໄມ້ຄວາມໃໝ່ ຄື່ອ ໄຊໂໂຣຄວິໂນ້ນ(Hydroquinone) ໂດຍເລັກພະໃນຄວາມເຂັ້ມຂັ້ນສູງ ບໍ່ ເພົະຈາກກຳໄຫ້ເກີດກວະຜ້າ ມາດຳຕາວຸໄດ້!

### ຄຣີມກັນແດດ

ການທາຄຣີມກັນແດດທີ່ມີຄ່າປົກປັ້ງ SPF30 PA+++ ຂຶ້ນໄປເປັນປະຈຳທຸກວັນ ຂ່າຍບ້ອງກັນໄມ້ໃຫ້ຮັງສູ່ວິມາຮະດູນກ່າວສຽງເມັດສີເພີມເຕີມໄດ້ ຈຶ່ງເປັນອີກໜຶ່ງວິທີ່ຈຶ່ງສຳຄັນມາກທີ່ຈະຫຍາຍໃຫ້ຮອຍດໍາຈາງເຮົວຂຶ້ນຄະ

### ພລັດເຊີລຜິວດ້ວຍກຣດ

เป็นการใช้กรดเร่งการขัดเซลล์ผิวเก่าที่ด่างดำของคล้ำออก โดยตัวที่นิยมใช้รักษาอย่างต่อเนื่องในปัจจุบัน คือ กรดไกโอลโคลิก(Glycolic acid) ซึ่งในรูปแบบความเข้มข้นต่ำ ๆ จะมีผลสมอยู่ในครึ่มกลุ่มไวท์เทนนิ่งบางแบรนด์ ส่วนความเข้มข้นสูง ๆ ควรหาโดยอยู่ในความดูแลของแพทย์ การผลัดเซลล์ผิวด้วยกรดผลไม้มีข้อดี คือ นอกจากจะช่วยลดรอยแดงตามตำแหน่ง ยังช่วยให้หน้าใสและรูขุมขนกระชับขึ้นได้ แต่ก็มีข้อเสีย คือ ในคนที่ผิวบอบบาง อาจมีอาการแสบหรือระคายเคืองได้ง่าย โดยเฉพาะผิวบริเวณรอบดวงตา

### เลเซอร์/แสงความเข้มสูง

การใช้เลเซอร์หรือแสงความเข้มสูงอย่าง IPL(Intense Pulsed Light) เป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการรักษาอย่างต่อเนื่องให้ผลเร็ว แต่ก็มีความเสี่ยงสำคัญสองเรื่อง หนึ่งคือเสียงดังต่อผิวใหม่หากใช้พลังงานสูง และโดยทั่วไปแล้วจะเป็นการใหม่ชั้นเดียว ๆ ไม่ได้ก่อให้เกิดแผลเป็นถาวร และเครื่องรุนแรง จะมีเทคโนโลยีที่ช่วยลดความเสี่ยงในเรื่องนี้ลงได้ และความเสี่ยงที่สองคือ เสียงดังสูงจากกระบวนการเปลี่ยนผิวหน้า ต้องแล้วแต่คุณแม่ประเมินความเสี่ยงกันเองนะ

-ขอบคุณข้อมูลจาก [MomyPedia](#)