

## Beauty tips : การเลือกซื้อครีมกันแดด

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.ย. 2552



ในแสงแดดมีรังสีอยู่หลายชนิดที่รู้จักกันดีก็คือ อุลตราไวโอเล็ต (UV) ซึ่งรังสีนี้จะถูกดูดซับโดยชั้นโอโซน มีแค่ UVA และ UVB ที่ลงมาถึงพื้นโลก ซึ่งรังสีทั้ง 2 ชนิดนี้มีผลต่อผิวหนังโดยเฉพาะ UVA มีผลทำให้เกิด กระ ฝ้า เหี่ยว แก่ก่อนวัย UVB มีผลทำให้เกิดการ แดง แสบ ไหม ของผิวหนัง และรังสีทั้ง 2 ชนิดนี้ยังทำให้เกิดอนุมูลอิสระ ซึ่งจะทำลายโปรตีนพันธุกรรมทำให้เกิดเนื้องอกผิวหนังได้ แต่ไม่ต้องตกใจเพราะว่า... วันนี้มีวิธีเลือกซื้อครีมกันแดดมาฝากกัน

**1. SPF (Sun Protective Factor)** ซึ่งเป็นตัวบอกว่า ป้องกัน UVB ได้กี่เท่า ส่วน UVA ยังไม่มีค่ามาตรฐาน ปัจจุบันนิยมใช้ PA และเครื่องหมาย + ปกติคนไทยมีผิวคล้ำซึ่งเม็ดสีสามารถป้องกัน UVB ได้บางแล้ว ดังนั้น SPF มากกว่า 15 และ PA++ ขึ้นไป ก็เพียงพอ

**2. คุณภาพกรรม** ถ้าออกกำลังกลางแจ้ง มีเหงื่อ ว่ายน้ำ ทำงานกลางแจ้ง ต้องใช้ SPF ที่สูงขึ้นและเลือกประเภทที่กันน้ำได้ (Water Proof หรือ Water Resistance)

**3. ปริมาณ ควรใช้ปริมาณที่ไม่น้อยเกินไป** เพราะสารเคมีอาจทำปฏิกิริยากันทำให้ลดคุณภาพลงไป

**4. จำนวนครั้งที่ทาต่อวัน** ก็สำคัญ ถ้าอยู่ในออฟฟิศ ทองแอร์ วันละครึ่งก็เพียงพอ แต่ถ้าต้องทำงานกลางแจ้ง โดนลม อาจจะทาเติม ถ้าวายน้ำต้องทาทุก 2-3 ชั่วโมง

**ข้อแรกก็ต้องเลี่ยงแดดด้วย** ใส่แว่น ใส่หมวก เนื่องจากครีมกันแดดไม่ได้กันได้ 100 %

**ข้อสอง ราคา ไม่สำคัญ** ขอให้มีคุณสมบัติครบ ไม่มีปฏิกิริยาต่อผิวหนัง เช่น คัน ผื่น

**7. อาหาร** อยาลืมทานอาหารที่มีความสามารถ กำจัดอนุมูลอิสระ เช่น วิตามิน เกลิโอแร้ ในผักทุกชนิด และผลไม้ด้วย

ถ้าคุณ..รู้จักเลือกใช้ครีมกันแดดให้เหมาะสมกับกิจกรรมชีวิตประจำวันของคุณแล้ว ... คุณก็จะสามารถปกป้องผิวสวยของคุณ..จากแสงแดดได้สบายเลย

นพ.ธัญธรรศ โสเจยยะ  
อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนัง รพ.วิภาวดี

ขอขอบคุณข้อมูลจาก ladyissue