

## เคล็ดลับหน้าใส ที่วัยรุ่นควรรู้!

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.ย. 2552

✘ **ไม่ว่าผู้หญิงหรือผู้ชาย ใครๆ ก็อยากมีผิวพรรณดี โดยเฉพาะผิวหน้า**  
**น.พ.ประวีตร พิศาลบุตร อายุรแพทย์ด้านโรคผิวหนัง แนะนำไว้ในคอลัมน์ "Healthy Skin Q&A" นิตยสาร "ชีวจิต" ฉบับมิ.ย.ลองปฏิบัติตามกันดู**

**ล้างหน้า** - ล้างหน้าเบาๆ แล้วซับให้แห้งด้วยผ้าขนหนูสะอาดเบาๆ **ไม่ควรใช้แปรง ฟองน้ำ สบู่ หรือสบู่เป็นเม็ดผสมเม็ดขัดถูใบหน้า**

**เครื่องสำอาง** - เลือกใช้เท่าที่จำเป็น ต้องไม่มีสารสเตียรอยด์เจือปน เลือกใช้ครีมให้ความชุ่มชื้นที่ไม่มีส่วนผสมที่เป็นสารเคมีกระตุ้นให้เกิดสิว

**สิว** - หากเป็นน้อยๆ เช่น สิวหัวดำ หัวขาว หรือสิวกักเสบเพียง 1-2 เม็ด อาจหาซื้อยามาทาเองได้ แต่ต้องอ่านฉลากยาให้เข้าใจ **ไม่แนะนำให้บีบแกะสิวออกด้วยตัวเอง** เพราะอาจอักเสบ ลุกลามและเป็นแผลได้

**ผ้า** - ยังไม่มีวิธีรักษาผ้าและกระให้หาย ขาดและไม่เกิดขึ้นใหม่ได้อีก จึงไม่ควรเสียเงินและเวลาให้กับการรักษาจนเกิน ไป ผ้าและกระป้องกันได้โดยหลีกเลี่ยงแสงแดดในช่วง 08.00-17.00 น. และใช้ครีมกันแดด

**รอยย่น** - แบ่งเป็น 3 แบบ คือ รอยย่นจากอารมณ์ รอยย่นจากแสงแดด และรอยย่นแห่ง รอยย่นป้องกันได้ด้วยการมีอารมณ์แจ่มใส **อย่าทำหน้าวิีวขมวด หลีกเลี่ยงการโดนแสงแดดจัด**

**พักผ่อน** - นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ วันละไม่ต่ำกว่า 6-8 ชั่วโมง รับประทานอาหารให้ครบหมู่ รวมทั้งผักผลไม้และดื่มน้ำให้เพียงพอ นอกจากนั้นต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ

**บุหรี** - ทำให้แก่เร็ว ผิวบาง ผิวหย่อนยาน ผิวแห้ง เกิดมะเร็งผิวหนังได้ง่ายขึ้น เวลาเกิดแผล จะหายช้า บุหรีทำลายผิวหนังได้รุนแรงพอๆ กับการโดนแสงแดดเผา การเที่ยวกลางคืนบ่อยๆ อาจทำให้ผิวเสียได้ เนื่องจากสถานบันเทิงอบอวลด้วยบุหรี

**แอลกอฮอล์** - ทำให้เปลือกตาบวม ผู้ที่ดื่มจัดจะขาดวิตามินบี ทำให้ผิวพรรณซีด เเยวแห้ง หย่อนยาน เวลาเมามากไม่ได้ทำความสะอาดใบหน้าก่อน ทำให้เกิดผื่นแพเครื่องสำอาง และสิวได้ง่าย

**ไม่เครียด** - ความเครียดทำให้เป็นลมพิษ ผมรุ้ง เริ่มกำเริบ เหงื่อออกมากจนมีกลิ่นตัว หรือสิวกำเริบได้ บางรายเวลาเครียดชอบแกะสิวเล่น ทำให้เกิดแผลเป็น วิธีหลีกเลี่ยงความเครียดทำได้เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เล่นโยคะ นวด มีอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี