

## อยากตัวดำหรือขาวดีละ???

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ย. 2552



## อยากตัวดำหรือขาวดีละ???

ถึงจะขาวอย่างไร บางทีก็มืดล้ากันได้ แหม...ก็แสงแดดบ้านเรานี่ใช้อยู่ยงชะที่ไหน แผลเปรี้ยวชะขนาดนี้.....

เทรนด์ผิวขาว...เป็นเทรนด์ที่สาว ๆ สมัยนี้นิยมเป็นที่สุด โดยเฉพาะในแถบเอเชียบ้านเราด้วยแล้วยิ่งฮิตติดชาร์ทกันไปใหญ่ แต่เป็นใครก็ไม่รอดไปได้ สาว ๆ เขาถึงกลัวแดดกันนัก

**แสงแดดเป็นบ่อเกิดและเป็นตัวอันตรายกับผิวพรรณของสาว ๆ อย่างน่ากลัวทีเดียว  
อย่างที่เร ทราบ ๆ กัน เช่น**

### ♥ 1. ผิวดำ

เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ สำหรับผู้หญิงเอเชีย นั้นผิวดำ เกิดจากการผลิตเม็ดสีผิวมากเกินไป เป็นความผิดปกติจากปัจจัยหลายอย่าง เช่น กรรมพันธุ์ ฯลฯ สวนกระบวนการสร้างเม็ดสีผิวไม่สม่ำเสมอ จุดด่างดำ ปานดำ เป็นการเกิดรอยดำที่ไม่เกี่ยวกับกรรมพันธุ์ แต่มีสาเหตุจากอันตรายของแสงแดดและปัจจัยภายนอก รอยดำพวกนี้มักพบบริเวณ มือหน้า และบริเวณที่ต้องเผชิญกับแสงแดดบ่อยครั้ง

## 💖 2. ผ้ำ

ลักษณะคล้ายกับจุดต่างดำแต่มีบริเวณที่กระจายกว้างกว่าส่วนมากเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน

## 💖 3. กระ

จุดสีน้ำตาลเล็ก ๆ ที่สามารถเกิดบริเวณใดก็ได้ในร่างกาย แต่ส่วนมากมักพบบริเวณหน้าและมือ  
ถ่ายทอดทางพันธุกรรม

## 💖 4. หูด

ถือเป็นส่วนของการสร้างเม็ดสีเช่นกัน  
เพราะเกิดขึ้นจากการขยายตัวของเซลล์ที่ละเอียดอ่อนของผิวที่มีสีน้ำตาลอ่อนจนเข้ม ขึ้น เกิดขึ้นได้ บริเวณหนังศีรษะ  
หน้า คอ หนอกและแผ่นหลัง ส่วนมากมักเกิดในวัย 40-50 ปี โดยอาจขยายมาจาก จุดต่างดำนั่นเอง!

## ความจริงที่ว่า...

เชื่อไหมว่า 80 เปอร์เซ็นต์ ของการเกิดริ้วรอย กระ ผ้ำ หน้าดำ หน่าย่น ที่เป็นเส้นทางของอาการ แก่  
นั้นมีต้นเหตุมาจาก "แสงแดด"

## ตัวช่วยสำหรับผิวสวยยามออกแดด

มีการค้นพบว่า ปรากฏการป้องกันที่ดีที่สุดนั่นคือ การใช้ ครีมกันแดด ซึ่งในปัจจุบันพบว่า  
ครีมกันแดดมีให้เลือกมากมายหลากหลายชนิดประเภทของครีมกันแดด

สงสัยละสิว่า ครีมกันแดดมีกี่ประเภทกันแน่ ครีมกันแดดในท้องตลาดตอนนี้  
สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

💖 1. Chemical Sunscreen (สารกันแดดดูดแสง) มีหน้าที่ในการดูดซับแสงแดด  
ซึ่งสารเคมีแต่ละตัวจะป้องกันรังสีใดต่างกัน บางตัวก็ได่ UVA บางตัวก็ได่ UVB ซึ่งทำให้เกิดอาการแพ้ได้ง่าย มีสีใส  
ทำให้สีผิวไม่เปลี่ยน

💖 2. Physical Sunscreen (สารกันแดดสะท้อนแสง) ส่วนใหญ่จะใช้ Titanium Dioxide (TiO<sub>2</sub>),  
Zinc Oxide (ZnO) ซึ่งสามารถสะท้อนแดดได้ทั้ง UVA, UVB, Visible Light และ Infrared Light  
สารพวกนี้สามารถดูดซึมเข้าผิวหนังนอยมาก ทำให้ไม่ค่อยเกิดอาการแพ้ แต่จะทำให้เกิดการทึบ แสง  
(ใบหน้าจะขาวออกนั่นเอง) แต่ในปัจจุบันจะมีตัวยุ่ Micronized Titanium Dioxide เพิ่มเข้ามา เมื่อทาแล้วเกือบ ๆ  
จะเป็น Transparent ที่ไม่ทำให้หน้าออกนั่นเอง

## เลือกครีมกันแดดอย่างไรดี

♥ 1. ต้องเป็น Physical Sunscreen เท่านั้น และควรระบุไว้ด้วยว่าสามารถป้องกันแบบ Broad Spectrum คือป้องกันได้ทุกลรังสีจากแสงแดด และจะให้ดีควรเป็น Micronised Zinc Oxide หรือ/และ Micronised Titanium Dioxide ด้วย

♥ 2. ถ้าเป็นคนผิวมันเลือกใช้ผลิตภัณฑ์กันแดด สูตร Oil Free (ไม่มีส่วนผสมของน้ำมัน) Grease-Free (ไม่มันเยิ้ม) Non-Comedogenic (ทดสอบแล้วไม่ทำให้เกิดสิว) สำหรับคนเป็นสิวง่าย เพราะผลิตภัณฑ์ดังกล่าวจะซึมซาบเข้าสู่ผิวหนึ่งได้เร็วและไม่เหนอะหนะ และถ้าเป็นคนที่มีผิวแพ้ง่าย ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากสารสกัดธรรมชาติและปลอดน้ำหอม

♥ 3 SPF อย่างต่ำสุด คือ 15 แต่ถ้าจะให้ดีควรจะเป็น 30

♥ 4. จะให้ดียิ่งขึ้น ควรเป็น Transparent Zinc Oxide หรือ Microfine Titanium Dioxide

♥ 5. เลือกชนิดที่เป็น Water-Proof ในกรณีต้องตากแดด ในการเล่นกีฬา หรือลงน้ำ

### ป้องกันแสงแดดให้ได้ผล

♥ 1. ทาครีมกันแดดล่วงหน้า 30 นาทีก่อนเผชิญแสงแดด และทาซ้ำทุกๆ 2 ชั่วโมง และทุกครั้งหลังว่ายน้ำควรจะทำครีมกันแดดซ้ำอย่างน้อยอีก 1 ครั้ง เพื่อเป็นการป้องกันผิวอีกชั้นหนึ่ง

♥ 2. เลือกใช้ครีมกันแดด สำหรับกิจกรรมทางน้ำที่มีคำว่า Water Proof (ที่จะกันแดดได้นาน 80 นาที) และ Water Resistant (จะกันแดดได้นาน 40 นาที) ทุกครั้ง

♥ 3. ทาครีมกันแดดซ้ำบ่อย ๆ และควรจะทำเลยไปที่บริเวณคอและแขนด้วยเพื่อความงามอย่างทั่วถึง

♥ 4. กวรวัดครีมกันแดดในระหว่างวันโดยไม่ต้องล้างหน้านั้น ให้ซับเหงื่อซับมันออกจากหน้าเสียก่อน แล้วใช้นิ้วกลางป้ายครีมมาแตะ ๆ ให้ทั่วหน้า แทนการละเลงครีมไปทั่วหน้า ก่อนจะทำแป้งซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

♥ 5. แม้จะทาครีมกันแดดหลังจากตากแดดแรง ๆ แล้ว ควรดื่มน้ำตลอดเพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ (Dehydrated) ตรงไหนที่ตากแดดแรง ๆ เป็นเวลานาน ควรจะทำ After Sun ที่ช่วยให้บรรเทาอาการแสบร้อน เลือกที่มีส่วนผสมของวิตามินอีและวานหางจระเข้ และไม่ควรรีดแดดแรง ๆ อีกสักพัก

♥ 6. แยกใช้ผลิตภัณฑ์ผิวหน้าและผิวกาย ควรใช้เฉพาะจุดที่กำหนด เช่น ใช้ทาหน้า ทาตัว ทามือ และที่สำคัญควรตรวจสอบวันเดือนปีที่ผลิตและหมดอายุด้วย ควรเลือกวันที่ผลิตจนถึง ณ ปัจจุบันมีอายุไม่เกิน 1 ปี

♥ 7. ถ้าผิวกลายเป็นสีชมพูเข้ม รู้สึกร้อนและไหม้ ให้ประคบผิวบริเวณนั้นด้วยน้ำเย็นผสมนมสด ห้ามใช้น้ำแข็งประคบเพราะจะทำให้ยิ่งไหม้ จากนั้น ซิลิโคนผิวด้วยโลชั่นที่มีส่วนผสมของอโลเวรา และไม่ควรรีไรซ์หรือครีมอาบน้ำโดยเด็ดขาด

♥ 8. แต่ถ้าผิวเป็นสีแดงจัด เป็นรอยย่นจนเห็นได้ชัด ควรอาบน้ำและซิลิโคนผิวเหมือนข้อแรก ทานยาแอสไพรินทุกๆ 4 ชั่วโมง จากนั้นให้ไปพบแพทย์ แต่ถาพพบว่าผิวเป็นสีแดง มีตุ่มน้ำใส ๆ มีไข้ หนาวสั่น ให้ทานยาแอสไพรินแล้วรีบไปพบแพทย์ทันที

♥ 9. ในช่วงเวลากลางวัน ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่หนาพอที่จะป้องกันแสงแดดที่ส่องผ่านเข้าสู่ผิวหนัง รวมทั้งแว่นตาป้องกันรังสี UVB อันเป็นสาเหตุของมะเร็งผิวหนัง ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นบริเวณหนังตาที่ขอบบางและไวต่อแสงเป็นพิเศษ รวมทั้งถุงมือที่ช่วยป้องกันบริเวณหลังมือที่มีมักเป็นตำแหน่งที่เกิดมะเร็ง ผิวหนังมากที่สุดเช่นกัน

### Tips หลังออกแดด

♥ 1. หลังจากเล่นน้ำทะเล อาบแดดอ่อนๆ ให้ดื่มชาเขียว หรือกินไอศกรีมชาเขียว ซึ่งจะมีฤทธิ์ยับยั้ง และป้องกันมะเร็งผิวหนังที่เกิดจากการ ถูกแดดเผา หรือได้รับแสงอัลตราไวโอเล็ตมากเกินไป

♥ 2. กินผลไม้ โดยเฉพาะกลุ่มที่มีวิตามิน A B E C และเบตาแคโรทีน เช่น แดงกวา มะเขือเทศ ว่างหางจระเข้ เป็นต้น โดยควรกินไม่ต่ำกว่าครึ่งหนึ่งของอาหารมื้อนั้นๆ ส่วนโยเกิร์ตก็ช่วยให้ผิวไม่แห้งกร้าน และถากกลับมาหาหน้าดำเรียบรอยแล้ว ก็อย่าเพิ่งรีบร้อนหาทางขจัดกระ ฝ้า หนาแดง หนาดำ ใหรือสักพักแล้ว เลือกรักษา ใช้น้ำมัน มะขามเปียก สับปะรด เพื่อช่วยกระตุ้นการผลิตเซลล์ผิว

♥ 3. การฟื้นฟูสภาพผิวหลังออกแดด ควรทาครีมหรือโลชั่นที่ชุ่มน้ำที่เป็นสารให้ความชุ่มชื้น หรือที่เรียกว่า Moisturizer จะช่วยฟื้นฟูเซลล์ ผิวที่ขาดความชุ่มชื้น และช่วยเร่งการสร้างเซลล์ผิวใหม่ ๆ

♥ 4. รับประทานอาหารธรรมชาติที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ จะช่วยยับยั้งการทำลายเซลล์ผิวจากรังสี UV และยังเกี่ยวข้องกับการต้านการเกิดมะเร็งผิวหนัง อันเนื่องมาจาก DNA ของเซลล์ผิวที่ดูดซับรังสี UV เอาไว้ ซึ่งอาจทำให้เซลล์ผิวเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางพันธุกรรมจนพัฒนาไปเป็นเซลล์ มะเร็งได้ (สารอาหารดังกล่าวสามารถพบได้ในวิตามิน A, C, E แร่ธาตุสังกะสี และสารสกัด จากธรรมชาติจำพวก Green tea และ Proanthocyanidins จากสารสกัดเมล็ดองุ่น เป็นต้น)

ขอบคุณข้อมูลจาก

ดาราเดลี

<http://women.kapook.com/view7130.html>

<http://www.naronk.org/uboard/show.php?Category=thai&No=3705>