

## วิธีดูแลผิว...ในหน้าหนาว

นำเสนอเมื่อ : 1 ธ.ค. 2552

## วิธีดูแลผิวในหน้าหนาว



## วิธีที่จะทำให้ผิวสวยใส ในฤดูหนาว

- ล้างหน้าด้วยน้ำเย็นดีกว่า น้ำอุ่นจะทำให้ผิวแห้งและคันมากขึ้น
  - เลือกใช้สบู่อ่อนๆล้างหน้า หากผิวแห้งมากก็ควรเลือกแบบที่มีมอยส์เจอร์ไรเซอร์ผสมอยู่ด้วย
  - ไม่ควรเชาหน้า เพราะการอบเชาหน้าคือการดึงน้ำและความชุ่มชื้นออกจากร่างกาย
  - ควรใช้ครีมกันแดดทุกวัน เพราะหน้าหนาวแดดจะแรงมาก
  - วิธีทาครีมที่ถูกต้อง ก็สามารถป้องกันไม่ให้ผิวหยาบกร้านลอก่อนวัย และทำให้เนื้อครีมซึมซาบสู่ผิวได้ง่าย โดยวิธีแบ่งเป็น 4 ส่วนใหญ่ๆดังนี้
- 1.ใบหน้า : เริ่มด้วยการวอร์มครีม แล้วเกลี่ยบริเวณแก้มสองข้าง ข้างและขวา วนตามในบริเวณหน้าผาก จมูก และคาง
  - 2.รอบดวงตา : บีบครีมเฉพาะรอบดวงตาในปริมาณ 1 เม็ดถั่วเขียวลงบนนิ้วนาง ทาจากหัวตาไปทางตา และไม่ควรทาชิดขอบตามากเกินไป
  - 3.ลำคอ : ปริมาณครีมสำหรับลำคอก็คือ 1 ช้อนนิ้ว เริ่มแต่มีที่ฐานลำคอ จากนั้นไล่ปลายนิ้วลูบไล้อย่างเบามือให้ทั่ว ในลักษณะทาขึ้น
  - 4.หน้าอก : ใช้ครีมที่เหลือจากทาคอ มาลูบไล่ทั่วแผ่นอกอย่างเบามือ

## หลักการเลือกซื้อมอยส์เจอร์ไรเซอร์

- เลือกให้เหมาะกับสภาพผิวตัวเอง โดยทดลองทามอยส์เจอร์ไรเซอร์นั้นที่ผิวหนึ่ง แล้วสังเกตผิวหลังการใช้
  - เลือกครีมให้เหมาะกับฤดูกาล เช่น ความชื้นในบรรยากาศน้อย ควรเลือกมอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่มีความมันมาก
- เลือกให้เหมาะกับสภาพภูมิประเทศ อย่างบ้านเราก็ไม่จำเป็นต้องเข้มข้นมาก
  - พิจารณาสวนประกอบของมอยส์เจอร์ไรเซอร์ว่ามีน้ำมันมากน้อยเพียงใด
- พิจารณาเรื่องกลิ่น เพื่อให้หน้าใช้ และน้ำหอมที่ผสมอาจเป็นสาเหตุของการแพ้ได้

## มอยส์เจอร์ไรเซอร์แบ่งตามกลไกทำงานได้ 3 ชนิด

- ชนิดปิดกั้นไม่ให้น้ำซึมผ่าน (Occlusive) ออกฤทธิ์ไม่ให้น้ำซึมผ่าน เปรียบเสมือนแผ่นฟิล์มบางๆกันไม่ให้ร่างกายในผิวหนึ่งออกสู่อากาศนอก สิ่งที่ต้องระวังถึงคือ การล้างหน้า การถู เช็ดหน้า จะทำให้มอยส์เจอร์ไรเซอร์ลอกออกจากผิวหนึ่ง ต้องทาเพิ่มระหว่างวัน สารกลุ่มนี้ ได้แก่ Petrolatum, Lanolin เป็นต้น
- ชนิดดูดซับน้ำจากบรรยากาศ (Humectants) เพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวหนึ่ง โดยการจับน้ำในบรรยากาศหรือน้ำบนผิวหนึ่งไม่ให้ระเหยไป สารในกลุ่มนี้ ได้แก่ Lactic Acid, Urea และ Glycerol, Polyol สารเหล่านี้อาจจะคายผิวหนึ่ง ให้ระวังการใช้กับผิวอักเสบ
- มอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่มีสารกันแดดผสมอยู่ ช่วยป้องกันไม่ไหแสงอัลตราไวโอเล็ต เอ และ บี ทำลายผิวหนึ่ง เพราะผิวหนึ่งที่เป็นปกติ จะมีสารมอยส์เจอร์ไรเซอร์ตามธรรมชาติ สามารถรักษาหน้าไว้กับผิวหนึ่งได้