

## "กลเม็ดผิวสวยใสไร้สิวและริ้วรอย"..>>>จาก 8 คุณหมอมือหนึ่ง

นำเสนอเมื่อ : 14 ธ.ค. 2552



### เคล็ดลับผิวสวย ใสไร้สิว และริ้วรอยจาก 8 คุณหมอมือหนึ่ง

หลากวิธีจาก 8 คุณหมอมือหนึ่งชื่อดังกับการเป็นเจ้าของผิวพรรณที่สวยใสไร้สิวและริ้วรอย คำว่า “มีรูปเป็นทรัพย์” ยังเป็นวลีเด็ดที่สาว ๆ หลายคนถือเป็นเป้าหมายหลักของชีวิต และการจะไปให้ถึงฝั่งฝันโดยมีรูปเป็นทรัพย์ที่สมบูรณ์แบบนี้ การมีผิวพรรณที่สวยใสไร้สิวและริ้วรอยก็ถือเป็นปัจจัยหลักอย่างแรกๆ มาดูกันซิว่าหลากกลเม็ดเด็ด ๆ จาก 8 คุณหมอมือหนึ่งชื่อดังจะทำให้ผู้หญิงเราถึงที่สุดแห่งความฝันได้หรือไม่



#### 1. แพทย์หญิงปิยวดี จิตะสมบัติ อยากมีผิวสวยต้องใส่ใจ

ในทำเนียบของหมอมือหนึ่งชื่อดังเชื่อว่าคงมีชื่อของ แพทย์หญิงปิยวดี จิตะสมบัติแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวพรรณแห่ง Sincere Beauty Clinic ปรากฏมาในอันดับต้น ๆ ลองไปฟังกันซิว่าคุณหมอหน้าใสท่านนี้มีวิธีดูแลผิวมาแนะนำอย่างไร

สวยไร้สิว “สิวมีสองแบบ คือในสาวที่มีอายุมากและในสาวรุ่น

ถ้าผิวของสาวรุ่นก็ต้องแก้ด้วยการทำความสะอาดผิวหน้า แต่ไม่ควรล้างหน้าบ่อยเกินไป เพราะยิ่งล้างบ่อยก็ยิ่งหมันเนื่องจากเกิดการระคายเคือง นอกจากนี้ ก็พยายามอย่าใช้รองพื้นหรือเครื่องสำอางมาก สำหรับผิวในสาวที่มีอายุมากสาเหตุก็จะเกิดจากระดับฮอร์โมนไม่สม่ำเสมอ ซึ่งผิวประเภทนี้จะรักษาดีกว่าประเภทแรก วิธีการรักษาที่ดีที่สุดก็คือรักษาด้วยเวชภัณฑ์ทางการแพทย์ นอกจากนี้ ก็อาจจะต้องใช้เลเซอร์ช่วยด้วย หรือในรายที่อาการหนักมาก ๆ ก็ต่อกินยาคุมกำเนิดช่วยเพื่อปรับระดับฮอร์โมนคะ”

**ผิวไร้รอย** “ริ้วรอยส่วนใหญ่เกิดกับสาว ๆ ที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป เนื่องจากคอลลาเจนใต้ผิวจะลดน้อยลงหนึ่งเปอร์เซ็นต์ทุก ๆ ปี แต่จะเริ่มเห็นชัดก็ตอนอายุ 30 ไปแล้ว เมื่อถึงตอนนั้นการรักษาก็จะยากยิ่งขึ้น นอกจากนี้แสงแดด มลภาวะ และการพักผ่อนไม่เพียงพอ ก็เป็นสาเหตุแห่งริ้วรอยได้ หมอขอแนะนำให้ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะแสงแดด และต้องพยายามใส่ใจสังเกตว่าเมื่อไหร่ที่ผิวเริ่มเสื่อมสภาพก็ต้องรีบไปปรึกษาแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรักษาต่อไป เพราะยิ่งรักษาตั้งแต่เนิ่น ๆ ผลการรักษา ก็จะยิ่งดี”

**ผิวพรรณสวยใส** “อย่างแรกที่ต้องคำนึงถึงก็คือเรื่องการป้องกันแสงแดด เพราะแดดคือตัวแปรสำคัญที่ทำให้ผิวไม่สวยใส นอกจากนี้ แสงแดดยังเป็นที่มาของจุดด่างดำ ฝ้า และกระบนใบหน้าด้วย หมอเชื่อว่าเพียงแค่วางเรื่องแสงแดดผิวก็สามารถขาวใสขึ้นมาได้แล้ว”



## 2. แพทย์หญิงสวัชวัลน์ สุทธิฤทธิ หน้าสวยใส ต้องมีขั้นตอน

การจะมีผิวพรรณที่สวยงามใสไร้ริ้ว ไร้ริ้วรอย และไร้ความหมองคล้ำนั้นไม่มีวิธีการอย่างไร และจะต้องประพฤติตัวอย่างไร มาฟังคำแนะนำจาก แพทย์หญิงสวัชวัลน์ สุทธิฤทธิ แห่งแพนคลินิกกันดีกว่า

**สวยไร้ริ้ว** “ริ้วมักเป็นกันในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศ ฉะนั้น การดูแลผิวให้สวย ไร้ริ้วควรให้ความสำคัญกับการปรนเปรอผิวตามขั้นตอนคือ เลือกผลิตภัณฑ์ที่ไม่กระตุ้นให้เกิดสิวเวลาที่ทาครีมหรือล้างหน้าควรทาอย่างเบามือที่สุดหรือถ้าเริ่มรู้สึกว่ามีปัญหาเรื่องผิวขึ้นมาก็ให้มาขอคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพราะจะได้ทราบถึงปัญหาที่แท้จริงและได้รับการแก้ไขอย่างทันที่”

**ผิวไร้ริ้วรอย** “ริ้วรอยที่เกิดจากผิวพรรณเสื่อมสภาพนั้น ส่วนใหญ่จะเกิดกับผู้ที่อายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป สาเหตุหลักๆ ก็จะมาจากการทำงานน้อยลงของอีลาสตินและคอลลาเจนในชั้นผิวหนังแท้ นอกจากนี้ ก็จะมาจากการสัมผัสแสงแดดโดยไม่มี การป้องกันอย่างถูกวิธี ดังนั้น วิธีการดูแลเพื่อป้องกันไม่ให้ผิวเสื่อมสภาพก่อนวัยอันควรก็คือการปกป้องผิวให้ห่างไกลจากแสงแดดรวมถึงการไม่เพิ่มปัจจัยเสี่ยงด้านต่างๆ เช่น การสูบบุหรี่ การพักผ่อนไม่เพียงพอ การดื่มน้ำน้อยเกินไป และขาดการออกกำลังกาย”

**ผิวพรรณสวยใส** “สาเหตุหลักๆ ก็คือการสัมผัสแสงแดดโดยที่ไม่ได้ป้องกัน เพราะแสงแดดเป็นตัวกระตุ้นให้ชั้นผิวหนังสร้างเม็ดสีมากกว่าปกติ สำหรับการป้องกันผิวหมองคล้ำที่ดีที่สุดก็คือการสัมผัสแสงแดด แต่คงเป็นไปได้ยาก ดังนั้น ครีมกันแดดจึงเป็นเพื่อนที่คู่กันสาว ๆ ห้ามมองข้ามเด็ดขาด”



## 3. แพทย์หญิงพรหมพิภตร์ คณาสวัสดิ์ ป้องกันดี ก็มีชัยไปกว่าครึ่ง

ตามทัศนคติของแพทย์หญิงพรหมพักตร์ คณาสวัสดิ์ แห่ง “Puntip Skin Sliming & Laser Clinic” ได้เสนอแนะแนวทางสู่การเป็นเจ้าของใบหน้าที่สวยงามใสไร้ริ้วและริ้วรอยว่า

**สวยไร้ริ้ว** “ต้นตอของริ้วก็คือเรื่องฮอร์โมน การรักษาที่ได้ผลดีที่สุดก็คือวิธีกระตุ้นต่อมฮอร์โมนไม่ให้ผลิตไขมันมากเกินไป ซึ่งวิธีนี้ต้องดำเนินการโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น สำหรับแนวทางปฏิบัติตัวเองก็คือการมีวินัยในการรักษาความสะอาดของใบหน้า และการใช้เวชสำอางที่เป็นผลิตภัณฑ์ควบคุมความมันควบคู่ไปด้วย เพียงเท่านั้นก็จะเอาอยู่แล้วละคะสำหรับปัญหาสิวกับสาว ๆ”

**ผิวไร้ริ้วรอย** “ปัญหาริ้วรอยส่วนใหญ่เกิดในวัยที่พ้นวัยรุ่นไปแล้ว ที่เห็นชัดก็ตั้งแต่อายุ 35 ปีขึ้นไป สาเหตุก็เกิดจากผิวชั้นบนขาดน้ำ แสงแดด รวมถึงการแสดงอารมณ์ที่ใบหน้า การป้องกันที่ดีที่สุดสำหรับปัญหาข้อนี้ก็คือการป้องกันแสงแดดและงดการแสดงอารมณ์โดยการย่นผิวหนึ่งบริเวณใบหน้า ส่วนการรักษาริ้วรอยที่ได้ผลจริง ๆ 100 เปอร์เซ็นต์ ยังไม่มีวิธีการไหนที่มีสรรพคุณมากมายขนาดนั้น ขอให้หมอยืนยัน ซึ่งวิธีต่าง ๆ ในปัจจุบันนี้เป็นเพียงการชะลอไม่ให้เกิดริ้วรอยเพิ่มขึ้นเท่านั้นเอง”

**ผิวพรรณสวยใส** “ผิวพรรณที่หมองคล้ำเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ หลัก ๆ ก็คือจากแสงแดด เจ้าประจำ นอกจากนั้น ยังมีความเครียด อารมณ์ ฮอรโมน ฯลฯ เขามาเกี่ยวข้องด้วย วิธีการที่หมออยากแนะนำก็คือการป้องกันแสงแดด และการรักษาระดับของอารมณ์ไม่ให้เครียดไปตามสถานการณ์ที่รายรอบ ขออย่าทะเลาะวุ่นวายทุก ๆ ปัญหาควรเน้นไปที่การป้องกันมากกว่าการรักษา”



#### 4. แพทย์หญิงฐานิสรา ธรรมลิขิตกุล แก้ไขทุกปัญหาผิวพรรณ ด้วยการผลัดผิว

โดยธรรมชาติผิวคนเราจะผลัดเซลล์ผิวอย่างต่อเนื่อง ซึ่งหากไม่มีกระบวนการนี้ผิวก็จะทับถมเพิ่มขึ้น ๆ อันเป็นที่มาของปัญหาผิวพรรณนานาประการ ซึ่งแพทย์หญิงฐานิสรา ธรรมลิขิตกุล แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนัง แห่งรมย์วิรัชคลินิกแนะนำว่าการผลัดเซลล์ผิวใหม่ถือเป็นหนึ่งในวิธีการรักษาปัญหาผิวพรรณเกือบทุกอย่างที่น่าสนใจวิธีหนึ่ง

**สวยไร้ริ้ว** “กระบวนการผลัดเซลล์ผิวนี้จะดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพในช่วงที่เรายังอายุน้อย ผิวของเด็กและวัยรุ่นจึงเนียนนุ่มและดูสดใส แต่เมื่อเรามีอายุมากขึ้นกระบวนการดังกล่าวจะช้าลง ผิวของคนมีอายุจึงดูหม่นหมองและไม่สดใส การผลัดเซลล์ผิวจึงมีความสำคัญในการช่วยขจัดเซลล์ผิวชั้นบนที่ตายแล้วให้หลุดลอกไป ทำให้การสะสมของเซลล์ที่ตายแล้วมีน้อยลง ช่วยให้ผิวแลดูอ่อนกว่าวัย และแก้ไขจุดบกพร่องหรือปัญหาผิวต่าง ๆ โดยเฉพาะความมันของผิวหน้าซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดสิว”

**ผิวไร้ริ้วรอย** “สำหรับคนที่เริ่มมีริ้วรอย การผลัดผิวจะช่วยใหริ้วรอยลดน้อยลงได้ด้วย เนื่องจากเมื่อเซลล์ผิวเก่าถูกผลัดออกไปผิวใหม่ก็จะค่อย ๆ สร้างตัวขึ้นมา เนื้อเยื่อคอลลาเจนของผิวใหม่จะยังคงความสมบูรณ์ แข็งแรงแน่นกระชับ การผลัดเซลล์ผิวอย่างสม่ำเสมอจึงช่วยลดเลือนริ้วรอยเหี่ยวย่นแบบตื้น ๆ ได้ดี แต่อย่างไรก็ตามการผลัดเซลล์ผิวไม่ได้ทำให้รอยเหี่ยวย่นที่เป็นริ้วรอยลึกและเห็นชัดเจนนหายไปได้ เพราะริ้วรอยลึก

ๆ จะเกิดอยู่ในชั้นหนังแท้ ซึ่งต้องแก้ไขด้วยเทคโนโลยีเลเซอร์หรือการฉีดโบท็อกซ์”

**ผิวพรรณสวยใส** “การผลิตเซลล์ผิวช่วยให้สารบำรุงที่อยู่ในครีมบำรุงต่างๆ โดยเฉพาะครีมที่ทำให้ผิวขาวใสสามารถซึมซาบเข้าสู่ผิวได้ดียิ่งขึ้น เพราะถ้าไม่ได้ผลิตเซลล์ผิวที่ตายแล้วออกไปบ้าง ไม่ว่างจะขโมยหรือทาครีมเยอะแฉะไหน สารบำรุงเหล่านั้นก็จะยังคงค้างอยู่บนชั้นผิวที่ตายแล้วไม่ซึมลึกลงไปใต้ผิว อันเป็นที่มาขอผิวพรรณหมองคล้ำ”



## 5. แพทย์หญิงอัจฉราพร ถนอมภูวนาท รู้ปัญหาแก้ที่เหตุ ผิวพรรณก็สวยใสได้

ทุกปัญหาบนใบหน้าหากทราบถึงสาเหตุว่าประกอบไปด้วยอะไรบ้าง ก็จะทราบวิธีการดูแลและรักษาว่าควรทำอย่างไร ใจความหลักของการดูแลผิวพรรณจาก แพทย์หญิงอัจฉราพร ถนอมภูวนาท แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านปัญหาผิวพรรณแห่งโรงพยาบาลผิวหนังอโศก

**สวยไร้สิว** “ปัญหาเรื่องสิวล้วนใหญ่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ที่ส่งผลให้ต่อมไขมันทำงานมากขึ้นจนเกิดสิวในที่สุด ส่วนปัจจัยภายนอกนั้นก็จะเป็นเรื่องของเครื่องสำอาง ในเรื่องของปัจจัยภายนอกอาจจะให้เลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับผิว และควรเลือกชนิดที่ไม่มีสารก่อให้เกิดสิวล้วน สำหรับวิธีการรักษาที่น่าจะได้ผลเร็วที่สุดก็คือการใช้เลเซอร์ แต่อาจจะต้องหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีแดดจัดมาก ๆ ในช่วงเวลากลางวันคะ”

**ผิวไร้ริ้วรอย** “ปัญหา รอยเหี่ยวย่นบนใบหน้าไม่สามารถป้องกันได้ เพราะผิวจะต้องเสื่อมตามอายุแต่เราก็สามารถที่จะชะลอให้เกิดขึ้นช้าที่สุดได้ ซึ่งปัจจัยภายนอกที่สำคัญที่สุดก็คือเรื่องของแดดเราควรจะใช้ครีมกันแดดให้เหมาะกับสภาพผิว ใช้ครีมบำรุง อาจจะไม่ต้องคำนึงถึงเรื่องราคาควรให้ความสำคัญกับส่วนผสมเป็นหลัก ในส่วนของการรักษา นั้น การใช้เลเซอร์กระตุ้นการสร้างคอลลาเจนขึ้นมาใหม่เพื่อป้องกันไม่ให้คอลลาเจนของเราลดลงไปถือเป็นทางเลือกของการรักษาที่ได้ผลเป็นที่น่าพอใจที่สุดคะ”

**ผิวพรรณสวยใส** “หลักการง่ายๆ คล้ายๆ กันเลยก็คือการป้องกันแสงแดด เพราะแสงแดดจะเป็นตัวกระตุ้นเซลล์สร้างเม็ดสี ต้องทาครีมกันแดดและหลีกเลี่ยงแสงแดดด้วยในเวลาเดียวกัน เพราะบางคนทาแล้วไปตากแดดก็อาจไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร และปัจจุบันการทำผิวหน้าให้กระจ่างใส นั้น จะมีการรับประทานยาเพื่อปรับสภาพสีผิว รวมไปถึงการฉีดยาปรับสภาพสีผิว ซึ่งข้อนี้บ้านเรายังไม่อนุญาตให้มีการปฏิบัตินะคะ ซึ่งหมอก็ไม่ขอแนะนำ”



## 6. น.ท.พญ.อรรพรรณ กิจเชวงกุล ผิวพรรณที่สวยใส จะมาคู่กับสาว ๆ ที่มีวินัยเท่านั้น

การมีวินัยและความใส่ใจอย่างสม่ำเสมอถือเป็นกลเม็ดอย่างแรกๆ ที่นาวาโทแพทย์หญิงอรรพรรณ กิจเชวงกุล ผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์ผิวหนังกรุงเทพ ฝากคำแนะนำถึงสาว ๆ ที่ต้องการมีใบหน้าที่สวยงามไร้สิวละและริ้วรอย

**สวยไร้สิวล** “การรักษาสิวล่าเป็นไม่มากก็อาจจะใช้ยาทา แต่ถ้ามีการอักเสบขึ้นมาก็อาจจะต้องกินยาด้วย นอกจากนี้ในปัจจุบันก็มีเครื่องมือที่ช่วยให้สิวลหายได้เร็วขึ้น อย่างเช่นกลุ่มเลเซอร์รักษาสิว ซึ่งก็คือมีพลังงานที่เขาไปฆ่าเชื้อสิวลใต้ผิวหนึ่ง

หรือเครื่องเลเซอร์ที่ช่วยชะลอต่อมไขมันใต้ผิวหนังให้ทำงานน้อยลง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นหมออยากฝากว่า  
วิธีรักษาผิวให้โตผลสำคัญที่สุดคือคนไข้ต้องมีวินัย ในการทายากินยา  
และที่สำคัญที่สุดก็คือมีวินัยในการรักษาความสะอาดผิวพรรณคะ”

**ผิวไร้วรอย** “การป้องกันที่ควรคำนึงมากที่สุดก็คือหลีกเลี่ยงสาเหตุซ้ำเติมที่ทำให้ริ้วรอยมาได้เร็ว  
เช่น แสงแดดที่ทำร้ายคอลลาเจนใต้ผิวให้เสื่อมสภาพเร็วกว่ากำหนด และมีปัจจัยกระตุ้นที่ไม่ควรมองข้าม เช่น  
การสูบบุหรี่ คือการสูดชีวิตที่หักโหมมากเกินไป การขาดการออกกำลังกาย ความเครียด ฯลฯ ดังนั้น  
หากไม่ต้องการให้ริ้วรอยมาปรากฏที่ใบหน้าก่อนวัยก็ควรหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นดังที่หมอกล่าวมาแล้วเมื่อครู่คะ”

### ผิวพรรณผ่องใส

“  
หากต้องการเป็นเจ้าของใบหน้าที่สวยงามใสไร้ความหมองคล้ำก็ควรหลีกเลี่ยงแสงแดดหรือถ้าเลี่ยงไม่ได้ก็ควรป้องกันด้วย  
ครีมกันแดด ซึ่งหมอดแนะนำว่าครีมกันแดดที่มีค่า SPF  
ที่เหมาะสมกับผิวพรรณของคนไทยมากที่สุดควรจะอยู่ระหว่าง 25-35 น้อยกว่านี้ก็ไม่ดี  
หรือถ้ามากกว่านี้ก็อาจจะเกินความจำเป็น ซึ่งการทาครีมกันแดดให้โตผลควรทาออกนอกแสงแดดประมาณ 25  
นาทีคะ เรื่องการทาครีมกันแดดก็ถือเป็นวินัยในการดูแลผิวพรรณ  
ทองเอาไวให้ขึ้นใจนะคะวอยากมีผิวพรรณสวยต้องมีวินัย”



## 7. แพทย์หญิงพัทตร์พีไล ทวีสิน ผิวสวยใสครบสูตร ด้วยเทคโนโลยี และธรรมชาติ

ใบหน้าที่สวยงามเนียนและเต่งตึงเชื่อว่าคงเป็นความฝันอันสูงสุดของผู้หญิงทุกวัย  
จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่ในปัจจุบันนี้จะมีผลิตภัณฑ์ปรนนิบัติผิวออกมาให้เลือกใช้มากมาย  
ไปดูกันซิว่าการใช้ธรรมชาติเพื่อปรนเปรอผิวตามคำแนะนำของ แพทย์หญิงพัทตร์พีไล ทวีสิน แห่งเอสเมดิคัล สပါ  
จะมีความน่าสนใจมากแค่ไหน

**สวยไร้สิว** “การที่จะมีใบหน้าที่สวยงามไร้สิวถือว่าสำคัญที่สุดก็คือขั้นตอนการทำความสะอาดผิวหน้า  
ซึ่งต้องทำความสะอาดไม่มากหรือน้อยจนเกินไปขึ้นอยู่กับสภาพผิวของแต่ละบุคคล  
และที่สำคัญติดตามมาก็คือควรเลือกผลิตภัณฑ์ในการทำความสะอาดและดูแลผิวผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ  
เพราะจะมีอาการแพ้หรือระคายเคืองน้อยกว่าสารเคมีสังเคราะห์”

**ผิวไร้วรอย** “หมอขอแนะนำด้วยวิธีโฟโต เรอราพี หรือการบำบัดด้วยแสงสีแดงอินฟราเรด  
ซึ่งจะช่วยให้เส้นเลือดขยายตัว กระตุ้นความแข็งแรงให้คอลลาเจนและอีลาสตินในชั้นผิวหนัง  
และยังช่วยผลัดด้วยยาบางอย่างทั้งวิตามินซี คอลลาเจน และไฮโปไซมอลงไปได้ด้วย  
หลังจากนั้นก็เติมด้วยการพอกหน้าด้วยสมุนไพรที่จะช่วยให้เซลล์ผิวหน้ามีความชุ่มชื้นและเรียบเนียน”

**ผิวพรรณสวยใส** “ที่หมออยากแนะนำคือการใช้กรดผลไม้ (AHA)  
หรือเอนไซม์บางอย่างช่วยให้เซลล์หน้าเก่าหลุดออกไปตามกำหนด ซึ่งสารสกัดจากธรรมชาติ  
เหล่านี้จะไม่ทำให้ผิวหน้าบางลง นอกจากนี้ การใช้อุปกรณ์ทางการแพทย์อย่างไอออนโตและโฟโน  
รวมถึงคลื่นเสียงอัลตราซาวนด์ช่วยผลัดด้วยยาสำหรับหน้าขาวใสก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่เป็นที่ยอมรับในทางการแพทย์  
นอกจากนั้น ในปัจจุบันยังมีอีกหนึ่งเทคโนโลยีที่ช่วยให้ผิวขาวใสได้ ซึ่งช่วยให้ตัวยาออกฤทธิ์ในชั้นผิวหน้าได้ดีกว่า  
เรียก Needleless Meso Therapy หรือการรักษาแบบเมโส ซึ่งเหมือนกับการทำเพเซียลทรีตเมนต์ โดยทั่วไปคะ”



## 8. ผศ.พญ.สุวิรากร โอภาสวงศ์ อยากสวยใสไร้สิว ต้องดูแลแต่เนิ่น ๆ

หน้าสวยใสไร้สิวและริ้วรอยใช้แต่จะเป็นของขวัญพิเศษสุดสำหรับสาววัยหวาน เพราะตามความเห็นของ ผศ.พญ.สุวิรากร โอภาสวงศ์ แห่ง Slam Dirmatk's และประชาสัมพันธ์สมาคมแพทยผิวหนังแห่งประเทศไทยแล้วสาววัยไหนก็มีหน้าสวยใสได้ ขอเพียงแต่ดูแลตัวเองดี ๆ ตั้งแต่เนิ่น ๆ

**สวยไร้สิ่ว** “หมอยากแนะนำว่าการดูแลผิวไม่ให้เป็นสิ่วควรเริ่มต้นตั้งวัยรุ่น อายุประมาณ 11-12 ปี ส่วนใหญ่มักจะปล่อยให้เวลาล่วงเลย พอมีสิ่วคอยมาดูแล อย่างนั้นมันจะสวยเกินแก้ อยากรู้ก็ดี สำหรับวัยรุ่นที่เป็นสิ่วไม่มาก หมอแนะนำให้ดูแลตัวเองด้วยการใช้น้ำเปล่าล้างหน้าในตอนเช้า สวนตอนเย็นให้ใช้สบู่ล้างหน้า และใช้ครีมแต้มสิ่วที่หาซื้อได้ตามร้านขายยา แต่ถ้าเป็นสิ่วอักเสบเยอะ ๆ ควรมาให้หมอเช็กดูดีกว่าปล่อยให้ไว พออักเสบมากขึ้นหน้าจะเริ่มเป็นหลุมเป็นบ่อ รักษายากเข้าไปอีกคะ ฉะนั้นในวัยนี้เราควรเลือกผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดให้เหมาะกับผิวและอย่าล้างหน้าบ่อยเกินไป ล้างแค่เช้า-เย็นก็พอ”

**ผิวไร้ริ้วรอย** “คุณขึ้นเลข 3 ริ้วรอยเริ่มมามากขึ้น ทั้งจากวัย แสงแดด และการแสดงสีหน้า ฉะนั้นคุณวัยนี้ควรหาครีมแอนตี้เอจจึงมาใช้ และที่สำคัญควรใช้ครีมกันแดดเป็นประจำ และพอย่างเขาเลข 4 ริ้วรอยจะมาหมดเลยทั้งหางตา ร่องแก้ม และมุมปาก ฯลฯ ฉะนั้น ควรหาผลิตภัณฑ์จำพวกเวชสำอางมาใช้ รวมทั้งหมั่นดูแลตัวเองให้สวยจากภายในด้วยการกินอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ผักและผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง ๆ

**ผิวพรรณสวยใส** “ไม่ว่าจะอยู่ในวัยไหน ถ้าอยากให้มีหน้าสวยใสไร้สิ่วและริ้วรอย ก็ต้องยึดหลัก 6 อ.คืออาหาร อากาศ อารมณ์ ออกกำลังกาย อูจจาระ และอบายมุข คืองดสูบบุหรี่และดื่มเหล้า พร้อมกับเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ให้ถูกกับผิว และหมั่นทาครีมกันแดด แค่นี้รับรองไม่ว่าจะสาววัยไหนก็ยังสวยไม่สร่างใดแน่ ๆ”

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

(Lisa)

ฉบับวันที่ 11 พฤศจิกายน 2552

<http://women.kapook.com/view7667.html>

<http://www.naronk.org/uboard/show.php?Category=thai&No=1708>