

ภัยร้ายหน้าร้อน-สาวๆ ไม่อยากหมดสวยต้องอ่าน 6 กลเม็ดสู้ "ผิวไหม้แดด"

นำเสนอเมื่อ : 17 เม.ย. 2555

หน้าร้อนปีนี้ร้อนได้ใจ ร้อนจนแทบดับแลบจริงๆ ยิ่งในตอนกลางวันแสงแดดจะแรงจัดชนิดที่ออกไปกลางแจ้งถึงแสบๆ คันๆ เลยทีเดียว

แดดเปรี้ยงๆ แบบนี้ ไม่ได้ทำให้รู้สึกร้อนอย่างเดียว แต่มีภัยร้ายคือเจ้ารังสียูวีเอและยูวีบี ที่จ้องทำลายผิวสาว ให้หมดสวยไฉฉายๆ

สาวคนไหนที่ชอบออกกลางแจ้งโดยไม่ทันระวังภัย ยิ่งช่วงหยุดยาวเทศกาลสงกรานต์ ลุยเล่นน้ำตากแดดกันทั้งวัน กลับมาดูผิวตัวเองอีกที ก็เจอกับปัญหา “ผิวไหม้แดด” ไปเรียบร้อยแล้ว

อาการผิวไหม้แดดดูนี้ จะมีรอยไหม้แดงบนผิวชั้นนอก ที่เรียกกันว่า Sun Burn เหมือนกันการบาดเจ็บจากน้ำร้อนลวกแบบอ่อนๆ แม่จะดูเหมือนไม่รุนแรงนัก แต่อย่าปล่อยเอาไว้เฉียว ต้องหาทางดูแลโดยด่วน

วันนี้มีวิธีบรรเทาอาการผิวไหม้แดดมาฝาก เพราะหากชะล่าใจ ปล่อยทิ้งไว้ อาการ “ผ้า” จะตามมาได้

1. ปรับอุณหภูมิผิวหลังโดนแดดเผา

ใช้ความเย็นประคบผิวบริเวณที่ไหม้แดด โดยใช้ผ้าขนหนูห่อน้ำแข็งหรือใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำเย็นประคบ ถ้าหากมีวุ้นหางจรเข้สามารถนำเจลของวุ้นมาทาบริเวณที่แสบไหม้ หรือใช้ผลิตภัณฑ์ After-Sun ก็สะดวกดี เพื่อลดอาการอักเสบของผิว อาการบวมและช่วยผ่อนคลายความแสบร้อนของผิวที่ไหม้เกรียม แต่ต้องระวังเรื่องความสะอาดและการฆ่าเชื้อของเครื่องมือให้ดีกว่า

เพราะผิวที่ไหม้เกรียมจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อค่อนข้างสูง

เมื่อพบว่าตนเองผิวมีอาการแสบไหม้ผิวจะต้องรีบประคบผิวให้เร็วที่สุด เลือกวิธีข้างต้น ประคบผิวไว้นิ่งๆ ประมาณ 15 นาที ทำซ้ำอย่างน้อยวันละ 3 ครั้งต่อวัน จนกว่าจะรู้สึกดีขึ้น

2. เลี่ยงการถูด้วยสบู่หรือครีมล้างหน้า

ถ้าผิวบริเวณ ใบหน้าโดนแดดเผา ควรเลี่ยงการใช้สบู่หรือครีมล้างหน้าต่างๆ ใช้เพียงน้ำสะอาดแทนก็เพียงพอและปลอดภัยที่สุด รวมไปถึงงดการแต่งหน้าหรือทาแป้งรองพื้นเพื่อปกป้องผิว รอย เพราะยังเป็นการทำลายผิวมากขึ้น

3. จนกว่ารอยไหม้จากแดดจะดีขึ้น ลดการใช้เครื่องสำอางและสารบำรุงผิวต่างๆ ไว้ก่อน

สาว ๆ หลายคนพอโดนแดดมากๆ จนผิวคล้ำ และอยากจะหันไปพึ่งเครื่องสำอางจำพวกไวเทนนิ่งทันที แต่ต้องขอเตือนวาระหว่างที่ผิวยังอยู่ในสภาพการโดนเผา เครื่องสำอางเหล่านี้อาจจะยิ่งซ้ำเติมรอยแผลและการฟื้นฟูผิว ควรอดใจรอสักหน่อย ให้เวลาผิวได้ปรับตัวดีขึ้นก่อน ค่อยละเลงไวท์เทนนิ่งให้ผิวใสวิ้งอย่างที่ต้องการ

4. เมื่อรอยไหม้จากแดดดีขึ้นแล้ว เร่งเติมน้ำให้กับผิว

หลังจากโดนแดดเผา ปริมาณน้ำใต้ผิวจะลดลงอย่างมาก พอสภาพรอยไหม้เริ่มดีขึ้นระดับหนึ่ง ทีนี้ก็ถึงเวลาที่ต้องเติมน้ำให้กับผิวอย่างเร่งด่วน ลงโทนเนอร์และมอยส์เจอไรเซอร์บำรุง ผิวให้มากกว่าปกติเป็น 2 เท่า เพื่อคอยเติมน้ำให้ผิวอย่างเพียงพอ

5. ปกป้องน้ำในผิว การเกิดฝ้ากระ

เมื่อผิวกลับเข้าสู่ภาวะปกติแล้ว ให้บำรุงผิวเพิ่มเติมด้วยโลชั่นหรือซีรัมที่มีความสามารถในการปกป้องความชุ่มชื้นในผิวสูง โดยเฉพาะสารบำรุงที่มีส่วนผสมในการช่วยยับยั้งการขยายตัวของเม็ดสีเมลานิน อย่างเช่นส่วนผสมของวิตามินซีหรือว่าผลัดภักธะที่บำรุงผิวจุ่มพวกไวเทนนิ่ง ก็จะช่วยปกป้องการเกิดฝ้าและกระให้กับผิวได้ดีขึ้น พร้อมกับกลับมาแต่งหน้าสวยได้ตามปกติ

6. ทานยาบรรเทาปวด

ถ้ารู้สึกมีอาการปวดมาก ทานยาแอสไพรินหรือยาแก้ปวดเพื่อช่วยลดอาการปวดแสบปวดร้อนของผิวหนังสักกระยะหนึ่ง ระวังเรื่องอาการแพ้แอสไพรินสำหรับคนที่มีประวัติการแพ้ยา

และควรพบแพทย์ผิวหนังทันที ถ้ามีอาการแผลพองรุนแรงหรือเกิดการติดเชื้อหรืออาการใหม่ยังคงอยู่นานเกินกว่า 1 สัปดาห์

ถ้าไม่อย่างถูกแสงแดดทำลายผิวพรรณ ก็ควรป้องกันโดยใช้ครีมกันแดด ที่มีค่า SPF ที่เหมาะกับกิจกรรมประจำวันและผิวพรรณ และควรหลีกเลี่ยงแสงแดดจัดในช่วงเวลา 10.00-16.00 น. แต่หากเลี่ยงไม่ได้จริงๆ ต้องใส่เสื้อผ้าให้มิดชิด หรือหมั่นทาครีมกันแดดให้บ่อยครั้งขึ้น

ขอบคุณที่มาจาก

http://www.matichon.co.th/news_detail.php?newsid=1334565292&grpId=&catid=09&subcatid=0902