

## ฟื้นฟูผิวหลังถูกแดดเผา

นำเสนอเมื่อ : 12 ก.ย. 2555

### ฟื้นฟูผิวหลังถูกแดดเผา (นิตยสาร CROW)

ทำไมมันร้อนขนาดนี้ หลายคนคงบ่นกันไม่หยุดถึงแดดที่ร้อนจนแทบไม่อยากออกไปไหน บางคนคิดว่ากันแดดคงเอาอยู่ เลือกลงเอา SPF สูงสุดจนไม่รู้อยู่ยังไงแล้วก็เอาไม่อยู่ เพราะมันร้อนทะเลาะลงขนาดนี้และแสง UVB จากแดดทำให้เกิดผิวไหม้แดด หมองคล้ำ และบริเวณที่เกิดการไหม้แดดส่วนมากมักเป็นที่ที่เราไม่อยากให้เกิดเลย เช่น ใบหน้า หนาผาก โหนกแก้ม จมูก และต้นคอตามหลัง ผื่นที่เกิดจากแดดไหม้จะเป็นสีแดงมีอาการแสบร้อนในช่วงแรก ต่อมาจะเริ่มลอกเป็นขุยสีขาว และผิวจะเปลี่ยนเป็นสีคล้ำอย่างชัดเจน เห็นที่ช่วงนี้ รุ้กิจความงาม พวกเลเซอร์ ไวท์เทนนิ่ง หรือโลชั่นผิวขาวต่าง ๆ น่าจะกลับมาขายดีอีกครั้ง

แต่ก่อนที่จะหันไปพึ่งบริการเหล่านั้น ซึ่งมีค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง ลองดูวิธีรักษาอาการผิวไหม้แดดด้วยตัวเองในเมืองตนกันก่อนดีไหมคะ จะได้ประหยัดเงินในกระเป๋า

เริ่มจากการปรับอุณหภูมิผิวหลังโดนแดดเผา ซึ่งมีหลายวิธีให้เลือก และทำซ้ำหลาย ๆ ครั้งนะคะ

**เอาผ้าแช่เย็น** ผ้าชุบน้ำเย็น นมสดเย็น ๆ หรือน้ำชาชงเข้มข้นเย็น ๆ ประคบตรงบริเวณที่โดนแดดเผา ไปรดินจากนมจะช่วยป้องกันไม่ให้ผิวกายน้ำ และช่วยชดเชยความชุ่มชื้นสู่ผิวได้

**ใช้เนื้อว่านหางจระเข้สดที่เอาย่างออกแล้ว** ทาบริเวณที่ถูกแดดเผาแล้วทิ้งไว้ หรือใช้ครีม after sun ก็ได้ เพราะมีส่วนผสมจากว่านหางจระเข้

**ใช้ผ้าชุบน้ำส้มสายชู** ทั้งแบบกลั่นธรรมดา หรือน้ำส้มสายชูจากน้ำแอปเปิ้ลโปะลงบนผิว

**ใช้โยเกิร์ต หรือไข่ขาว และน้ำผึ้ง** ทาลงผิวได้เลย หรืออาจผสมกับนมในอัตราส่วนที่เท่ากัน แล้วทาผิว

**นำแตงกวา หรือมะเขือเทศ** ผานเป็นชั้นบาง ๆ หรือบดละเอียดแล้วโปะลงบนผิวโดยตรง จะบรรเทาอาการผิวไหม้ให้ดีขึ้นได้ง่าย ๆ

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสาร CROW](#)