

## ฝ้ารักษาด้วยครีมกันแดดได้จริงไหม? รู้วิธีเลือกและทาช่วยลดฝ้าเข้ม

นำเสนอเมื่อ : 28 ต.ค. 2569

### ฝ้ารักษาด้วยครีมกันแดดได้จริงไหม? รู้วิธีเลือกและทาช่วยลดฝ้าเข้ม



สงสัยไหมว่าครีมกันแดดรักษาฝ้าได้จริงหรือเปล่า? ครีมกันแดดไม่ได้รักษาฝ้าโดยตรง แต่ช่วยปกป้องผิวจากรังสี UV เพื่อป้องกันไม่ให้ฝ้าใหม่เกิดขึ้น หรือฝ้าเดิมเข้มขึ้นกว่าเดิม หลายคนที่ทำกันแดดทุกวันแล้วฝ้ายังเข้มขึ้น มักเกิดจากการเลือกไม่เหมาะกับสภาพผิว ทานอยู่เกินไป หรือไม่ได้ทาซ้ำระหว่างวัน บทความนี้จะพาไปดูว่าครีมกันแดดรักษาฝ้า และป้องกันการเกิดฝ้าได้อย่างไร เลือกค่า SPF และ PA แบบไหนถึงจะเอาอยู่ พร้อมเทคนิคการทากันแดดอย่างถูกวิธีเพื่อหยุดปัญหาฝ้าเข้มขึ้น

#### ทำไมครีมกันแดดถึงสำคัญกับคนเป็นฝ้า?

แสงแดดเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่กระตุ้นปัญหาฝ้า โดยเฉพาะรังสี UVA และ UVB รวมถึงแสงสีฟ้าหรือ Visible Light ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับกระบวนการสร้างเม็ดสีเมลานิน

เมื่อผิวได้รับแสงเป็นประจำ เซลล์สร้างเม็ดสีอาจถูกกระตุ้นให้ผลิตเมลานินเพิ่มขึ้น ทำให้ฝ้าที่มีอยู่เดิมดูเข้มขึ้น หรือทำให้การดูแลฝ้าทำได้ยากกว่าเดิม

การใช้ครีมกันแดดรักษาฝ้าจึงควรมองในแง่ของการช่วยป้องกันปัจจัยกระตุ้น ไม่ใช่การรักษารอยฝ้าโดยตรง เพราะหากดูแลเม็ดสีด้วยวิธีอื่น แต่ยังปล่อยให้ผิวสัมผัสแสงแดดโดยไม่มีการป้องกัน รอยฝ้าก็อาจกลับมาชัดเจนได้

## ครีมกันแดดรักษาฝ้าควรเลือกแบบไหน?

สำหรับคนที่เป็นฝ้าหรือเกิดเม็ดสีได้ง่าย การเลือกครีมกันแดดควรพิจารณามากกว่าค่า SPF เพียงอย่างเดียว โดยควรดูทั้งประสิทธิภาพในการป้องกันแสงและความเหมาะสมกับสภาพผิว

- **เลือกกันแดดที่ป้องกันทั้ง UVA และ UVB**      ค่า SPF ใช้อธิบายระดับการป้องกันรังสี UVB ขณะที่ค่า PA เกี่ยวข้องกับการป้องกันรังสี UVA ดังนั้น คนที่มีปัญหาฝ้าจึงควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่สามารถปกป้องผิวได้ครอบคลุมทั้งสองส่วน
- **พิจารณาการป้องกัน Visible Light**      นอกจากรังสี UV แลแล้ว แสงที่มองเห็นหรือ Visible Light ก็เป็นอีกปัจจัยที่ควรคำนึงถึง โดยเฉพาะในผู้ที่เกิดฝ้าง่าย ครีมกันแดดแบบมีสีบางประเภทที่มี Iron Oxides สามารถช่วยป้องกัน Visible Light ได้ จึงเป็นอีกทางเลือกที่สามารถนำมาพิจารณาสำหรับการดูแลผิวเป็นฝ้า
- **เลือกเนื้อสัมผัสให้เหมาะกับผิว**      กันแดดที่ดีควรเป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถใช้ได้ทุกวัน หากผิวมันหรือออกด่างง่ายอาจเลือกเนื้อบางเบา ส่วนผู้ที่ผิวแห้งหรือระคายเคืองง่ายควรเลือกสูตรที่เหมาะสมกับสภาพผิว เพื่อลดโอกาสเกิดการระคายเคืองเพิ่มเติม

## แนะนำ 2 ครีมกันแดดสำหรับคนเป็นฝ้า

สำหรับผู้ที่กำลังมองหาครีมกันแดดเพื่อใช้เป็นส่วนหนึ่งของการดูแลฝ้า รมย์รวิ้นทคลินิกมีผลิตภัณฑ์กันแดดที่มีเนื้อสัมผัสและคุณสมบัติแตกต่างกันให้เลือกตามความเหมาะสมของผิว

- **SUN SILKY CREAM SPF 50 PA+++ 30 G.**      **SUN SILKY CREAM**  
เป็นครีมกันแดดแบบ Hybrid Sunscreen เนื้อใย่ใหม่ มีสัมผัสบางเบาและซึมไว สามารถช่วยปกป้องผิวจากรังสี UVA, UVB รวมถึงแสงสีฟ้า จึงเหมาะสำหรับใช้เป็นประจำทุกวัน นอกจากนี้ ยังมีส่วนผสมอย่าง Melanin ซึ่งช่วยดูแลผิวจากแสงสีฟ้า พร้อมช่วยปกป้องผิวจากอนุมูลอิสระและปัจจัยจากแสงแดด
- **SUNSCREEN MILKY LOTION SPF 30 PA+++ 30 G.**      **SUNSCREEN MILKY LOTION**  
เป็น Physical Sunscreen เนื้อนํ้านม บางเบา ซึมง่าย และไม่รบกวนเมคอัพ ช่วยปกป้องผิวจากรังสี UV ภายในสูตรยังมี Vitamin E ที่ช่วยดูแลผิวจากอนุมูลอิสระ พร้อมเติมความชุ่มชื้น เหมาะกับผู้ที่ต้องการกันแดดเนื้อเบาสำหรับใช้ในชีวิตประจำวัน



## วิธีทาครีมกันแดดรักษาฝ้าให้ได้ประสิทธิภาพ

เพื่อให้เลือกครีมกันแดดที่มีค่าการป้องกันสูง หากทาไม่ถูกวิธีก็อาจได้รับการปกป้องไม่เต็มที่ ดังนั้นควรให้ความสำคัญกับวิธีใช้ควบคู่กัน

- **ทาในปริมาณที่เพียงพอ** สำหรับใบหน้าควรใช้ครีมกันแดดประมาณ 2 ข้อนิ้วมือ และเกลี่ยให้ทั่ว ไม่ควรทาเฉพาะบริเวณที่มีฝ้า เพราะผิวบริเวณอื่นก็สัมผัสแสงได้เช่นกัน นอกจากใบหน้าแล้วควรทาบริเวณลำคอและส่วนที่ต้องสัมผัสแสงแดดเป็นประจำด้วย
- **ทาาก่อนออกแดดประมาณ 15 นาที** ควรทาครีมกันแดดก่อนออกไปกลางแจ้งประมาณ 15 นาที เพื่อให้ผลิตภัณฑ์เซตตัวบนผิวก่อนสัมผัสแสงแดด
- **ทาซ้ำระหว่างวัน** หากต้องอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน ควรทาครีมกันแดดซ้ำประมาณทุก 2 ชั่วโมง โดยเฉพาะเมื่อมีเหงื่อออกมากหรือว่ายน้ำ เพราะครีมกันแดดอาจหลุดออกและประสิทธิภาพในการปกป้องผิวลดลง สำหรับคนที่แต่งหน้าสามารถเลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมสำหรับเติมระหว่างวัน โดยควรเน้นให้ผลิตภัณฑ์กระจายทั่วบริเวณที่ต้องการปกป้อง

## 7 พฤติกรรมทาครีมกันแดดที่อาจทำให้ฝ้ายังเข้มข้น

หลายคนทาครีมกันแดดทุกเช้าแต่ยังรู้สึกฝ้าเข้มข้น ปัญหาอาจไม่ได้อยู่ที่การไม่ทา แต่อยู่ที่ “วิธีทา” หรือการป้องกันแสงที่ยังไม่เพียงพอ เช่น

- ทาครีมกันแดดในปริมาณน้อยเกินไป
- ทาเฉพาะตอนเช้าและไม่ทาซ้ำระหว่างวัน
- เลือกค่า SPF และ PA ไม่เพียงพอกับการใช้งาน
- ใช้กันแดดที่ไม่เหมาะกับสภาพผิวจนเกิดการระคายเคือง
- ไม่ทาครีมกันแดดเมื่ออยู่ในร่ม
- ฟังครีมกันแดดเพียงอย่างเดียวโดยไม่มีการป้องกันแสงด้วยวิธีอื่น
- ทำความสะอาดผิวไม่เหมาะสมจนเกิดการอุดตัน

นอกจากนี้ ครีมกันแดดไม่สามารถป้องกันแสงได้ทั้งหมด โดยเฉพาะเมื่อต้องอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน จึงควรใช้หมวกปีกกว้าง ร่ม หรือแว่นกันแดดรวมด้วย รวมถึงหลีกเลี่ยงแดดจัดเมื่อสามารถทำได้

## เป็นฝ้าแล้ว ทาครีมกันแดดอย่างเดียวพอไหม?

แม้การใช้ ครีมกันแดดรักษาฝ้า จะเป็นพื้นฐานที่ไม่ควรมองข้าม แต่การทาครีมกันแดดเพียงอย่างเดียวอาจยังไม่เพียงพอ เพราะฝ้าสามารถเกี่ยวข้องกับหลายปัจจัย ทั้งเม็ดสี ฮอร์โมน ความร้อน พันธุกรรม และการระคายเคืองของผิว จึงควรดูแลด้านอื่นควบคู่กัน เช่น เลือกสกินแคร์ที่มีส่วนผสมอย่าง Thiamidol, Tranexamic Acid, Vitamin C, Alpha Arbutin หรือ Niacinamide เพื่อช่วยดูแลการสร้างเม็ดสี

อีกส่วนที่สำคัญคือการดูแล Skin Barrier ด้วยมอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่มีส่วนผสมอย่าง Ceramide, Hyaluronic Acid หรือ Centella Asiatica (CICA) เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นและลดโอกาสที่ผิวจะเกิดการระคายเคือง

ควรหลีกเลี่ยงความร้อนสูง เช่น การอยู่หน้าเตา ชามนึ่ง หรืออยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน รวมถึงหลีกเลี่ยงการสครับแรง ๆ และการใช้กรดผลัดเซลล์ผิวที่มีความเข้มข้นสูงเกินไป เพราะอาจทำให้ผิวระคายเคืองและฝ้าดูชัดขึ้นได้

## FAQ คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับครีมกันแดดรักษาฝ้า

### ครีมกันแดดช่วยให้ฝ้าจางลงไหม?

ครีมกันแดดไม่ได้ทำให้ฝ้าจางลงโดยตรง แต่ช่วยลดการกระตุ้นการสร้างเม็ดสีจากรังสี UV และแสง จึงมีส่วนช่วยป้องกันไม่ให้ฝ้าเดิมดูเข้มขึ้น และเป็นส่วนสำคัญของการดูแลฝ้าควบคู่กับวิธีอื่น

### เป็นฝ้าควรเลือกกันแดดแบบมีสีหรือไม่มีสี?

ทั้งสองแบบสามารถป้องกันรังสี UV ได้หากมีค่า SPF และ PA ที่เหมาะสม แต่สำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มการป้องกัน Visible Light อาจพิจารณาเลือกกันแดดแบบมีสีที่มี Iron Oxides รวมด้วย

### ทาครีมกันแดดทุกวันแล้วทำไมฝ้ายังเข้ม?

อาจเกิดจากทาในปริมาณไม่เพียงพอ ไม่ทาซ้ำ หรือมีปัจจัยอื่นร่วมด้วย เช่น ความร้อน ฮอร์โมน พันธุกรรม และการระคายเคือง หากฝ้ายังคงเข้มขึ้นควรให้แพทย์ประเมินสาเหตุเพิ่มเติม

### อยู่ในบ้านต้องทาครีมกันแดดไหม?

หากมีโอกาสได้รับแสงจากภายนอก เช่น อยู่ใกล้หน้าต่าง หรือออกไปทำกิจกรรมระหว่างวัน การทาครีมกันแดดเป็นประจำยังเป็นส่วนหนึ่งของการป้องกันผิวจากแสง

### หลังทำเลเซอร์ฝ้าควรเลือกครีมกันแดดอย่างไร?

ควรเลือกสูตรอ่อนโยนที่มีค่า SPF 50+ และ PA+++ สามารถป้องกัน UVA และ UVB พร้อมทาเป็นประจำทุกวันและทาซ้ำตามความเหมาะสม รวมถึงใช้หมวก ร่ม และหลีกเลี่ยงแดดจัดรวมด้วย

### สรุป ครีมกันแดดรักษาฝ้าได้แค่ไหน?

ครีมกันแดดรักษาฝ้า ไม่ได้หมายถึงการทาครีมกันแดดแล้วรอยฝ้าจะหายหรือจางลงโดยตรง แต่ครีมกันแดดมีบทบาทสำคัญในการลดปัจจัยจากแสงที่กระตุ้นการสร้างเม็ดสี ช่วยป้องกันไม่ให้ฝ้าเข้มขึ้น และลดโอกาสที่ฝ้าจะกลับมาเป็นซ้ำ

หัวใจสำคัญคือเลือกครีมกันแดดให้เหมาะกับผิว ทาในปริมาณเพียงพอ ทาซ้ำระหว่างวัน และใช้การป้องกันแสงด้วยวิธีอื่นร่วมด้วย พร้อมดูแล Skin Barrier และหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นฝ้า หากฝ้ายังคงเข้มขึ้นหรือไม่แน่ใจว่าเกิดจากสาเหตุใด

ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินและเลือกแนวทางดูแลให้เหมาะกับสภาพผิว

\*ผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเข้ารับบริการ