ครูบ้านนอก .คอม
www.kroobannok.com

ทำไมต้องทาครีมกันแดดทุกวัน? รู้จักประโยชน์และวิธีเลือกให้เหมาะกับผิว

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ย. 2569

ทำไมต้องทาครีมกันแดดทุกวัน? รู้จักประโยชน์และวิธีเลือกให้เหมาะกับผิว



แสงแดดเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้ผิวหมองคล้ำ เกิดจุดด่างดำ และมีริ้วรอยก่อนวัย แม้บางวันจะไม่ได้ออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้ง แต่ผิวก็ยังมีโอกาสสัมผัสรังสี UV ได้ การใช้ครีมกันแดดจึงเป็นขั้นตอนดูแลผิวที่ไม่ควรมองข้าม

เพราะช่วยลดผลกระทบจากแสงแดดและปกป้องผิวในระยะยาว อย่างไรก็ตาม
การเลือกครีมกันแดดให้เหมาะกับสภาพผิวและกิจกรรมประจำวันก็สำคัญไม่แพ้กัน
บทความนี้จะพาไปทำความเข้าใจว่าทำไมเราจึงควรปกป้องผิวทุกวัน
พร้อมแนะนำวิธีเลือกผลิตภัณฑ์ให้เหมาะกับการใช้งาน

ทำไมต้องใช้ครีมกันแดด แม้ไม่ได้ออกไปเจอแดดจัด?

การใช้ครีมกันแดดเป็นประจำช่วยลดความเสียหายของผิวจากรังสี UVA และ UVB
ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของผิวไหม้แดด ความหมองคล้ำ และริ้วรอยก่อนวัย
โดยรังสีทั้งสองชนิดส่งผลต่อผิวแตกต่างกัน

รังสี UVA สามารถทะลุผ่านกระจกหน้าต่างทั่วไปได้ และมีส่วนทำให้คอลลาเจนในผิวเสื่อมสภาพ
ส่งผลให้ผิวสูญเสียความยืดหยุ่น ส่วนรังสี UVB เป็นสาเหตุหลักของอาการผิวแดงและไหม้แดด อีกทั้งรังสี UV
ทั้งสองชนิดยังมีส่วนเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งผิวหนัง

แม้จะทำงานอยู่ในอาคาร แต่หากนั่งใกล้หน้าต่างหรือเดินทางระหว่างวัน ผิวก็อาจได้รับรังสี UV ได้
การทาครีมกันแดดจึงเป็นวิธีดูแลผิวที่ควรทำอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะบริเวณใบหน้า ลำคอ
และผิวส่วนที่ไม่ได้สวมเสื้อผ้าปกปิด

ค่า SPF และ PA ในครีมกันแดด แตกต่างกันอย่างไร?

ค่า SPF และ PA เป็นข้อมูลสำคัญที่ช่วยบอกระดับการปกป้องผิวจากรังสี UV
แต่ทั้งสองค่ามีหน้าที่แตกต่างกัน
การทำความเข้าใจก่อนเลือกซื้อครีมกันแดดจะช่วยให้เลือกผลิตภัณฑ์ได้ตรงกับความต้องการมากขึ้น

SPF คืออะไร ช่วยปกป้องผิวด้านไหน?

SPF หรือ Sun Protection Factor เป็นค่าที่บอกระดับการป้องกันรังสี UV
ซึ่งทำให้ผิวเกิดอาการแดงไหม้ โดยมี UVB เป็นสาเหตุหลัก ยิ่งค่า SPF สูง
ความสามารถในการลดปริมาณรังสีที่ส่งผลต่อผิวก็ยิ่งเพิ่มขึ้น
แต่ไม่ได้หมายความว่าจะสามารถอยู่กลางแดดได้นานขึ้นตามตัวเลขโดยไม่ต้องทาซ้ำ

ตัวอย่างระดับการป้องกันรังสีที่ทำให้ผิวแดง ได้แก่

- SPF 15 ช่วยกรองรังสีได้ประมาณ 93%
- SPF 30 ช่วยกรองรังสีได้ประมาณ 97%
- SPF 50 ช่วยกรองรังสีได้ประมาณ 98%

สำหรับการใช้งานทั่วไป ครีมกันแดด SPF 30 ขึ้นไปเป็นตัวเลือกที่เหมาะสม
ส่วนผู้ที่ต้องอยู่กลางแจ้งเป็นเวลานานอาจเลือก SPF 50 หรือสูงกว่า พร้อมทาซ้ำตามความเหมาะสม



PA คืออะไร และเครื่องหมายบวกบอกอะไร?

PA หรือ Protection Grade of UVA เป็นระบบแสดงระดับการป้องกันรังสี UVA ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเกิดริ้วรอย จุดด่างดำ และความเสื่อมสภาพของผิว โดยจำนวนเครื่องหมายบวกแสดงถึงระดับการป้องกันที่แตกต่างกัน

- PA+ ป้องกันรังสี UVA ได้ในระดับหนึ่ง
- PA++ มีความสามารถในการป้องกันเพิ่มขึ้น
- PA+++ ให้การป้องกันรังสี UVA ในระดับสูง
- PA++++ ให้การป้องกันรังสี UVA ในระดับสูงมาก

หากต้องออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้งบ่อย ควรเลือกครีมกันแดดที่มีค่า PA+++ หรือ PA++++

และพิจารณาค่า SPF ร่วมด้วย เพื่อให้ครอบคลุมการป้องกันรังสีทั้งสองประเภท

5 ประโยชน์ของครีมกันแดดที่ช่วยดูแลสุขภาพผิว

ประโยชน์ของครีมกันแดดไม่ได้จำกัดอยู่แค่การป้องกันผิวคล้ำหลังออกแดดเท่านั้น แต่ยังมีส่วนช่วยดูแลปัญหาผิวหลายด้าน โดยเฉพาะเมื่อใช้อย่างถูกวิธีและต่อเนื่อง

1. ลดผลกระทบจากรังสี UV ที่ทำร้ายผิว

เมื่อผิวสัมผัสแสงแดดโดยไม่มีการป้องกัน รังสี UV อาจทำให้เกิดความเสียหายต่อเซลล์ผิวและสารพันธุกรรมภายในเซลล์ การใช้ครีมกันแดดอย่างเหมาะสมช่วยลดปริมาณรังสีที่เข้าสู่ผิว จึงช่วยลดความเสียหายสะสมจากการเผชิญแสงแดดในชีวิตประจำวัน

2. ช่วยลดโอกาสเกิดฝ้า กระ และจุดด่างดำ

รังสี UV สามารถกระตุ้นการสร้างเม็ดสีเมลานิน ทำให้ผิวมีสีเข้มขึ้นหรือเกิดจุดด่างดำได้ง่าย โดยเฉพาะผู้ที่มีแนวโน้มเกิดฝ้าอยู่แล้ว การทาครีมกันแดดเป็นประจำจึงช่วยลดปัจจัยกระตุ้นจากแสงแดด แต่ไม่ได้ทำให้ฝ้าหรือกระที่มีอยู่หายไปทั้งหมด

3. ลดโอกาสเกิดผิวไหม้แดดและความหมองคล้ำ

การสัมผัสแดดจัดเป็นเวลานานอาจทำให้ผิวแดง แสบร้อน และลอกตามมาได้ ครีมกันแดดช่วยลดโอกาสเกิดอาการเหล่านี้เมื่อใช้ในปริมาณที่เพียงพอ โดยควรทาซ้ำทุกประมาณ 2 ชั่วโมงขณะอยู่กลางแจ้ง และทาซ้ำหลังว่ายน้ำหรือมีเหงื่อออกมาก

4. มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งผิวหนัง

การได้รับรังสี UV สะสมเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของมะเร็งผิวหนัง การใช้ครีมกันแดดอย่างสม่ำเสมอมีหลักฐานสนับสนุนว่าช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งผิวหนังบางชนิดได้ อย่างไรก็ตาม ควรใช้ร่วมกับการหลีกเลี่ยงแดดจัด สวมเสื้อผ้าปกปิด และอยู่ในที่ร่มเมื่อเป็นไปได้

5. ช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยก่อนวัย

แสงแดดมีส่วนเร่งกระบวนการเสื่อมสภาพของคอลลาเจนและอีลาสติน ทำให้ผิวขาดความยืดหยุ่นและเกิดริ้วรอยได้เร็วขึ้น การใช้ครีมกันแดดต่อเนื่องจึงช่วยลดความเสียหายสะสม และมีส่วนช่วยให้ผิวคงความเรียบเนียนและดูสุขภาพดีได้นานขึ้น

เลือกครีมกันแดดอย่างไรให้เหมาะกับสภาพผิว?

การเลือกครีมกันแดดควรพิจารณาทั้งระดับการป้องกัน เนื้อสัมผัส และลักษณะผิว เพราะผลิตภัณฑ์ที่เหมาะกับแต่ละคนอาจแตกต่างกัน

ผิวมันและผิวเป็นสิวง่าย

ควรเลือกครีมกันแดดเนื้อบางเบา เช่น เจลหรือฟลูอิด ที่เกลี่ยง่าย ไม่เหนอะหนะ และอาจมองหาผลิตภัณฑ์ที่ระบุว่า Non-Comedogenic เพื่อลดโอกาสการอุดตัน ทั้งนี้ควรสังเกตการตอบสนองของผิวหลังใช้ร่วมด้วย

ผิวแห้งและขาดความชุ่มชื้น

เหมาะกับครีมกันแดดที่มีส่วนผสมช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น เช่น Glycerin หรือ Hyaluronic Acid เพื่อช่วยให้ผิวรู้สึกสบาย ลดความแห้งตึงระหว่างวัน โดยควรใช้มอยส์เจอไรเซอร์ร่วมด้วยหากผิวแห้งมาก

ผิวบอบบางและระคายเคืองง่าย

ควรเลือกครีมกันแดดที่ไม่มีน้ำหอม หรือมีส่วนผสมที่ไม่ก่อให้เกิดการระคายเคืองกับผิวของตนเอง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ Zinc Oxide หรือ Titanium Dioxide อาจเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง แต่ควรทดลองใช้บริเวณเล็ก ๆ ก่อน

ผิวที่มีปัญหาฝ้าและรอยดำ

ควรเลือกครีมกันแดด Broad Spectrum ที่ป้องกันได้ทั้ง UVA และ UVB โดยผลิตภัณฑ์แบบมีสีที่มี Iron Oxides อาจช่วยลดผลกระทบจากแสงที่มองเห็นได้ ซึ่งมีส่วนกระตุ้นปัญหาเม็ดสีในบางคน

วิธีทาครีมกันแดดให้ได้ประสิทธิภาพควรทำอย่างไร?

แม้จะเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีค่า SPF สูง
แต่หากใช้ในปริมาณน้อยเกินไปก็อาจได้รับการป้องกันต่ำกว่าที่ระบุบนฉลาก
การทาครีมกันแดดให้ถูกวิธีจึงเป็นเรื่องสำคัญ

สำหรับใบหน้าและลำคอ ควรใช้ผลิตภัณฑ์ในปริมาณที่เพียงพอตามคำแนะนำบนฉลาก และเกลี่ยให้ทั่วถึง โดยไม่ลืมบริเวณใบหู แนวกราม และลำคอ

หากต้องออกแดด ควรทาครีมกันแดดก่อนออกไปกลางแจ้งตามระยะเวลาที่ผลิตภัณฑ์แนะนำ
โดยทั่วไปประมาณ 15 นาที และควรทาซ้ำระหว่างวันเมื่ออยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน

สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางน้ำ ควรเลือกสูตร Water Resistant
ซึ่งผ่านการทดสอบความสามารถในการคงการป้องกันขณะสัมผัสน้ำตามระยะเวลาที่ระบุบนฉลาก
แต่ไม่มีผลิตภัณฑ์ชนิดใดป้องกันน้ำได้อย่างถาวร

ครีมกันแดดกับโอกาสสร้างแบรนด์ผลิตภัณฑ์ดูแลผิว

ความสำคัญของการปกป้องผิวจากแสงแดดทำให้ครีมกันแดดเป็นผลิตภัณฑ์ที่ตอบโจทย์ผู้บริโภคหลายกลุ่ม
ทั้งคนทำงาน นักเรียน ผู้ที่ออกกำลังกาย และผู้ที่ต้องการดูแลปัญหาผิวหมองคล้ำ
จึงเป็นอีกหนึ่งหมวดผลิตภัณฑ์ที่น่าสนใจสำหรับผู้ประกอบการธุรกิจความงาม

การพัฒนาครีมกันแดดสำหรับแบรนด์ของตนเองควรเริ่มจากการศึกษาความต้องการของกลุ่มลูกค้า เช่น สูตรสำหรับผิวมัน เนื้อสัมผัสที่เหมาะกับอากาศร้อน หรือผลิตภัณฑ์สำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง

นอกจากนี้
เจ้าของแบรนด์ควรให้ความสำคัญกับการเลือกโรงงานผลิตครีมกันแดดที่มีระบบควบคุมคุณภาพ
มีความสามารถในการพัฒนาสูตร และดำเนินการทดสอบค่า SPF หรือประสิทธิภาพการป้องกัน UVA
ตามวิธีมาตรฐานที่เกี่ยวของ เพื่อให้ข้อมูลบนฉลากสอดคล้องกับผลการทดสอบจริง

FAQ คำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับครีมกันแดด

ควรทาครีมกันแดดทุกวันหรือไม่?

ควรใช้เป็นประจำในวันที่มีโอกาสสัมผัสรังสี UV
โดยเฉพาะเมื่อต้องออกนอกอาคารหรืออยู่ใกล้หน้าต่างที่มีแสงแดดส่องถึง เพื่อช่วยลดความเสียหายสะสมของผิว

ครีมกันแดด SPF 30 กับ SPF 50 เลือกแบบไหนดี?

SPF 30 เหมาะสำหรับการใช้งานทั่วไป ส่วน SPF 50
ให้การป้องกันรังสีที่ทำให้ผิวแดงได้มากกว่าเล็กน้อย เหมาะกับผู้ที่ต้องเผชิญแสงแดดมาก
โดยทั้งสองระดับควรใช้ในปริมาณที่เพียงพอ

อยู่ในบ้านจำเป็นต้องทาครีมกันแดดไหม?

หากอยู่ในอาคารที่ไม่มีแสงแดดส่องถึงและไม่ได้อยู่ใกล้หน้าต่าง ความจำเป็นอาจน้อยลง แต่หากได้รับแสงแดดผ่านกระจกเป็นเวลานาน ควรพิจารณาใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันรังสี UVA

ครีมกันแดดทาแล้วช่วยให้ผิวขาวขึ้นไหม?

ผลิตภัณฑ์ไม่ได้เปลี่ยนสีผิวตามธรรมชาติโดยตรง แต่ช่วยลดการกระตุ้นเม็ดสีจากรังสี UV จึงมีส่วนช่วยป้องกันผิวคล้ำแดดและลดโอกาสเกิดจุดด่างดำใหม่

สรุป ทำไมการปกป้องผิวจากแสงแดดจึงสำคัญ?

การดูแลผิวให้สุขภาพดีไม่ได้ขึ้นอยู่กับการบำรุงเพียงอย่างเดียว แต่ต้องลดปัจจัยที่ทำให้ผิวเสื่อมสภาพด้วย การใช้ครีมกันแดดอย่างถูกวิธีช่วยลดผลกระทบจากรังสี UV ทั้งในเรื่องผิวไหม้แดด จุดด่างดำ ริ้วรอยก่อนวัย และความเสี่ยงต่อมะเร็งผิวหนังบางชนิด

สิ่งสำคัญคือการเลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะกับสภาพผิว ใช้ในปริมาณเพียงพอ และปกป้องผิวด้วยวิธีอื่นร่วมด้วย เพื่อให้การดูแลผิวในแต่ละวันมีประสิทธิภาพและเหมาะกับไลฟ์สไตล์ของตนเอง