Red Light Therapy แสงสีแดงเพื่อการฟื้นฟูผิว ช่วยเรื่องอะไร เหมาะกับใครบ้าง?

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ย. 2569

Red Light Therapy แสงสีแดงเพื่อการฟื้นฟูผิว ช่วยเรื่องอะไร เหมาะกับใครบ้าง?



การดูแลผิวในปัจจุบันไม่ได้จำกัดอยู่แค่การใช้สกินแคร์หรือการทำหัตถการเท่านั้น แต่ยังมีการนำพลังงานแสงมาใช้เพื่อสนับสนุนการฟื้นฟูผิว หนึ่งในเทคโนโลยีที่ได้รับความสนใจคือ Red Light Therapy หรือการใช้แสงสีแดงในช่วงความยาวคลื่นที่เหมาะสม เพื่อกระตุ้นการทำงานของเซลล์และดูแลคุณภาพผิว

หลายคนอาจคุ้นเคยกับหน้ากาก LED สีแดงหรือเครื่องฉายแสงตามคลินิก แต่ยังไม่แน่ใจว่าแสงสีแดงทำงานอย่างไร ช่วยเรื่องริ้วรอยและคอลลาเจนได้หรือไม่ รวมถึงควรทำบ่อยแค่ไหน

Red Light Therapy คืออะไร?

Red Light Therapy คือการใช้แสงสีแดงเพื่อกระตุ้นกระบวนการทำงานของเซลล์ หรือ Photobiomodulation (PBM) โดยทั่วไปแสงสีแดงจะอยู่ในช่วงประมาณ 630–670 นาโนเมตร และอุปกรณ์บางชนิดอาจใช้รวมกับแสง Near-Infrared (NIR) ช่วงประมาณ 810–850 นาโนเมตร

เทคโนโลยีนี้ไม่ได้อาศัยความร้อนสูงเพื่อทำลายเนื้อเยื่อ แต่ให้เซลล์ดูดซับพลังงานแสงและตอบสนองในระดับชีวภาพ จึงถูกนำมาใช้เพื่อสนับสนุนการฟื้นฟูผิว ดูแลริ้วรอย และช่วยให้ผิวมีคุณภาพดีขึ้น

Red Light Therapy ทำงานกับผิวอย่างไร?

เมื่อแสงส่งเข้าสู่ผิว เซลล์จะดูดซับพลังงานบางส่วน โดยเกี่ยวข้องกับไมโทคอนเดรีย (Mitochondria) ซึ่งทำหน้าที่ผลิตพลังงานให้เซลล์ในรูป ATP (Adenosine Triphosphate)

เมื่อเซลล์มีพลังงานเพียงพอ อาจช่วยสนับสนุนกระบวนการฟื้นฟูของเนื้อเยื่อ รวมถึงการทำงานของ Fibroblast ซึ่งมีบทบาทต่อการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาการใช้แสงสีแดงเกี่ยวกับการตอบสนองต่อการอักเสบและการฟื้นตัวของผิว

Red Light Therapy ช่วยเรื่องอะไรบ้าง?

เทคโนโลยีนี้ได้รับความสนใจเพราะสามารถนำมาใช้ดูแล Skin Quality ได้หลายด้าน โดยเฉพาะผู้ที่เริ่มมีริ้วรอยเล็ก ๆ ผิวไม่สดใส หรือความยืดหยุ่นลดลง

ในด้านริ้วรอย แสงสีแดงมีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำงานของ Fibroblast จึงถูกนำมาใช้เพื่อสนับสนุนการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน เมื่อดูแลอย่างต่อเนื่อง ผิวอาจดูเรียบเนียนและยืดหยุ่นขึ้น

สำหรับผู้ที่มีรอยแดงหรือผิวอยู่ในช่วงต้องการการฟื้นฟู เทคโนโลยีนี้อาจเป็นส่วนหนึ่งของแผนดูแลผิวได้ ส่วนผู้ที่มีสิวอักเสบบางประเภท อาจใช้แสงสีแดงรวมกับแสงสีฟ้า โดย Red Light เน้นการฟื้นฟูและการตอบสนองต่อการอักเสบ ขณะที่ Blue Light มีบทบาทเกี่ยวข้องกับแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดสิว

แสงสีแดงต่างจาก LED สีอื่นอย่างไร?

แสงแต่ละสีมีความยาวคลื่นและเป้าหมายแตกต่างกัน Red Light Therapy เน้นการฟื้นฟูคุณภาพผิว คอลลาเจน ความยืดหยุ่น และริ้วรอย ส่วน Blue Light มักใช้ดูแลสิวอักเสบบางประเภท Yellow Light มีการประยุกต์ใช้กับรอยแดง ขณะที่ Green Light มีการศึกษาด้านสีผิวไม่สม่ำเสมอและปัญหาเม็ดสีบางชนิด

ดังนั้น ควรเลือกสีของแสงให้เหมาะกับปัญหาผิว ไม่ควรพิจารณาจากความสวางหรือสีที่ชอบเพียงอย่างเดียว

ใครบ้างที่เหมาะกับ Red Light Therapy?

Red Light Therapy อาจเหมาะกับผู้ที่เริ่มมีริ้วรอย ผิวขาดความยืดหยุ่น ผิวดูไม่เรียบเนียน หรือผู้ที่ต้องการสนับสนุนการสรางคอลลาเจนโดยไม่ใช้เข็ม รวมถึงผู้ที่ต้องการดูแล Skin Quality อย่างต่อเนื่อง

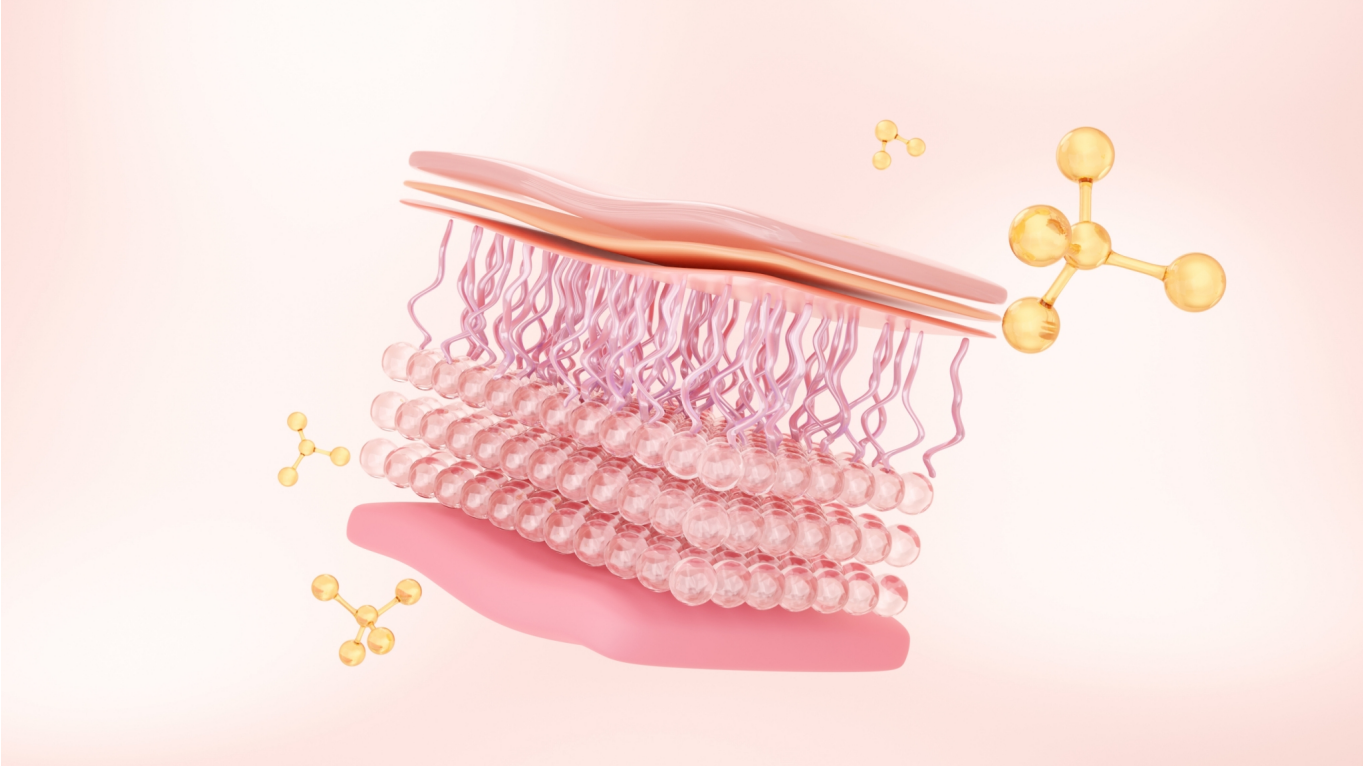
อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มีภาวะไวต่อแสง ใช้ยาที่เพิ่มความไวต่อแสง มีโรคผิวหนัง แผล

หรือการติดเชื้อบริเวณที่จะทำ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้
รวมถึงผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือไม่แน่ใจว่าเหมาะกับเทคโนโลยีนี้หรือไม่

ต้องทำ Red Light Therapy บ่อยแค่ไหน?

ความถี่ในการทำขึ้นอยู่กับเป้าหมาย สภาพผิว ความยาวคลื่น ความเข้ม และปริมาณพลังงานของอุปกรณ์
หากใช้เพื่อดูแลริ้วรอยและคุณภาพผิว อาจทำประมาณ 2–3 ครั้งต่อสัปดาห์อย่างต่อเนื่อง
แต่ควรยึดตามคำแนะนำของผู้ให้บริการหรือผู้ผลิตเป็นหลัก

ไม่ควรคิดว่ายิ่งฉายแสงนานหรือบ่อยเท่าไรก็ยิ่งดี
เพราะปริมาณพลังงานที่เหมาะสมมีผลต่อการตอบสนองของเซลล์



ใช้ที่บ้านหรือคลินิกแบบไหนดี?

ปัจจุบันมีทั้ง LED Mask แผงไฟ และอุปกรณ์พกพาสำหรับใช้ที่บ้าน
จุดเด่นคือสะดวกและใช้งานได้ต่อเนื่อง แต่ควรตรวจสอบความยาวคลื่น ความเข้ม ระยะห่าง และเวลาที่กำหนด

ส่วนอุปกรณ์ในคลินิกอาจมีความเข้มและพื้นที่ครอบคลุมแตกต่างกัน
อีกทั้งสามารถประเมินสภาพผิวและวางแผนการดูแลเฉพาะบุคคลได้
จึงเหมาะกับผู้ที่มีปัญหาผิวเฉพาะหรือต้องการคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

สรุป Red Light Therapy ทางเลือกดูแลผิวด้วยพลังงานแสง

Red Light Therapy เป็นเทคโนโลยีที่ใช้แสงสีแดงเพื่อสนับสนุนการทำงานของเซลล์
การสร้างคอลลาเจน ความยืดหยุ่น การดูแลริ้วรอย รอยแดง และการฟื้นฟูคุณภาพผิว
จุดเด่นคือไม่ทำให้เกิดบาดแผล และสามารถใช้ร่วมกับแผนดูแลผิวอื่นได้ตามความเหมาะสม

ผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับความยาวคลื่น ความเข้ม ปริมาณพลังงาน ความถี่ และสภาพผิวของแต่ละคน
หากมีภาวะไวต่อแสง ใช้ยาบางประเภท หรือมีปัญหาผิวเฉพาะ
ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเลือกใช้เพื่อวางแผนอย่างเหมาะสม