

หน้าร้อนหลักเลียงแสงแดด ห่างไกลมะเร็งผิวหนัง

ทนายใหญ่ ประชาชน



วัน นี้ถูกคาดการณ์ว่าเป็นวันที่ร้อนที่สุด...หลายคนที่รู้สึกได้ว่าหน้าร้อนปีนี้ แดดแรง และอุณหภูมิสูงกว่าทุกปี อุณหภูมิน่าจะอยู่ที่ 40-42 องศา

ทุกคนคงอยากเก็บร่างกายอยู่แต่ในเงาร่ม แต่เพราะมีกิจกรรมที่ต้องทำ ด้วยหน้าที่การงาน หรือบางคนชอบกิจกรรมกลางแจ้ง จึงจำเป็นต้องสัมผัสกับแดดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

แม้แสงแดดจะมีประโยชน์ แต่หากผิวหนังของเราสัมผัสแสงแดดเป็นเวลานาน และป็นแสงแดดที่มีความเข้มข้นของรังสีอัลตราไวโอเล็ต หรือที่เราเรียกกันว่า รังสียูวี สูง ก็จะทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งผิวหนัง ซึ่งปัจจุบันตัวเลขผู้เป็นโรคนี้นับว่ามีจำนวนเพิ่มขึ้น

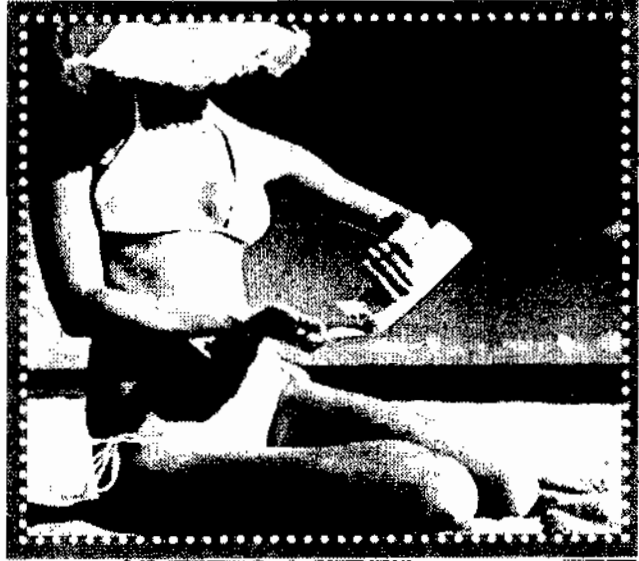
จากข้อมูลทางการแพทย์พบว่า รังสียูวีมีส่วนสำคัญทำให้เกิดอันตรายต่อผิวหนัง อาทิ ผิวหนังแสบไหม้ เป็นกระ ฝ้า ผิวหนังแก่ก่อนวัย และมะเร็งผิวหนัง โดยช่วงเวลาที่มีปริมาณความเข้มข้นของรังสียูวีในแสงแดดมากที่สุดและอาจก่อให้เกิดอันตราย คือ ช่วงเวลาตั้งแต่ 11.00-14.00 น.

รังสียูวีจะส่งผลกระทบต่อผิวหนังของคนเราต่างกันไป เพราะผิวหนังของแต่ละคนจะมีความไวต่อแสงแดดไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ สีผิวและสภาพผิว เช่น คนผิว



ขาว ผิวไหม้แดดง่าย มีโอกาสเสี่ยงสูง เพราะมีเม็ดสีที่ผิวหนังน้อย ความสามารถในการป้องกันเซลล์ผิวหนังจากแสงอัลตราไวโอเล็ตจึงน้อยกว่าคนผิวคล้ำ เชื้อชาติช่วงอายุ ช่วงเวลาที่โดนแสงแดด ซึ่งหมายถึงความเข้มข้นของแสงที่ได้รับในแต่ละวัน ระยะเวลาที่โดนแสงแดด และสะสมเป็นเวลานาน เป็นต้น

รังสียูวีในแสงแดด แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ รังสียูวีเอ และยูวีบี รังสียูวีเอสามารถทะลุผ่านกระจกที่ติดฟิล์ม



แว่นกันแดด หรือเสื้อผ้าได้ แม้จะเป็นอันตรายแต่ไม่ทำลายผิวให้เห็นโดยทันที และไม่ทำให้ผิวหนังไหม้ปวดแสบปวดร้อน แต่จะทำอันตรายต่อผิวหนังในระยะยาว ยูวีเอจะเข้าสู่ผิวที่ลึกที่สุด จะทำลายเซลล์ผิวทั้งดีเอ็นเอ, อิลาสติน และคอลลาเจนที่ทำหน้าที่ดูแลผิว ทำให้ผิวแห้งกร้าน เหี่ยวย่น

ส่วนยูวีบีแม้จะไม่สามารถผ่านกระจกที่ติดฟิล์ม แว่นกันแดด เสื้อผ้า และทะเลสาบเข้าได้ชั้นผิวหนังได้ไปตีเท่าแสงยูวีเอ แต่มันสามารถสะท้อนกับสิ่งต่าง ๆ ได้แม้ว่าจะอยู่ในร่มก็ตาม และก็ทำให้ผิวหนังเกิดการรอยแดงได้

แพทย์ผิวหนังเตือนว่า ในช่วงหน้าร้อน แดดแรงอย่างนี้ เวลาที่จะทำกิจกรรมกลางแจ้ง ควรจะเลือกใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม อย่างเสื้อสายเดี่ยว เกาะอก แม้จะเหมาะกับหน้าร้อน แต่หากต้องออกแดดจะทำให้ผิวหนังถูกแดดได้มากกว่า ควรพกร่มหรือหมวกปีกกว้าง หากต้องออกไปทำธุระนอกบ้าน และควรทาครีมกันแดดเป็นประจำ

ครีมกันแดดจะใส่สารกันแดดเข้าไปเป็นส่วนผสม ซึ่งมีค่าเป็นเอสพีเอฟ (ซัน โพรเทคชั่น แฟกเตอร์) โดยตัวเลขที่มีการระบุในครีมกันแดดจะเป็นตัวบอกระยะเวลาที่สามารถโดนแดดได้โดยที่ไม่ให้เกิดผิวไหม้จากแสงแดด เช่น หากทาครีมกันแดด SPF 15 คาบปกตินั้นผิวจะสามารถป้องกันตัวเองจากแสงแดดได้ 30 นาที คูณด้วย 15 เท่า ก็เท่ากับ 450 นาที ก่อนที่ผิวจะไหม้แดง

การเลือกใช้ครีมกันแดดไม่จำเป็นต้องเลือกที่มีค่าเอสพี
เอสพีสูง โดยค่าเอสพีเอสพีจะป้องกันการเกิดผิวหนังแดงแสบซึ่ง
เป็นผลจากรังสียูวีบีเป็นหลัก ครีมกันแดดที่มีค่าเอสพีเอสพีสูงนั้น
เป็นครีมกันแดดซึ่งป้องกันรังสียูวีบีได้ดีแต่อาจป้องกันรังสียูวีเอ
ได้ไม่ดี อีกทั้งครีมกันแดดที่มีค่าเอสพีเอสพีสูงอาจมีการใส่สารกัน
แดดลงไปหลายชนิดอาจทำให้มีโอกาสแพ้ได้ ดังนั้นการเลือก
ครีมกันแดดควรเลือกที่มีค่าเอสพีเอสพีเหมาะสม หากไม่มีข้อ
ออกแดดหรืออยู่ในอาคาร ใช้ครีมกันแดดที่มีค่าเอสพีเอสพี 15 ก็
เพียงพอ แต่หากก็ต้องออกแดดก็เลือกครีมกันแดดที่มีค่าเอสพี
เอสพีสูงขึ้น

อย่างไรก็ตาม ครีมกันแดดไม่สามารถปกป้องผิวหนังเรา
ได้ตลอดทั้งวัน จึงควรทาครีมกันแดดซ้ำทุก 2 ชั่วโมง และควร
ทาก่อนออกแดดครึ่งชั่วโมง เพื่อให้ครีมกันแดดเกิดประสิทธิภาพ
สูงสุด

แต่นี้...ผิวเราก็พร้อมที่จะเผชิญกับแสงแดดหน้าร้อน
โดยไม่เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งผิวหนังแล้ว !!

นภาพร พาณิชชาติ

y_88@dailynews.co.th