



“แสงแดด” กับปัญหาผิวพรรณ

ตากแดดมากก็กลัวผิวหมองคล้ำ แต่
ตถ้าไม่ถูกแดดเลยก็กลัวขาดวิตามินดี
เสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุน แล้วแบบนี้
จะเอาอย่างไรดี นพ.จินดา ไรจนเมธินทร์ รักษา
การ ผอ.สถาบันโรคผิวหนัง กรมการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข บอกว่า แสงแดดมีผล
ต่อปัญหาผิวพรรณ เพราะมีรังสีอัลตราไวโอเล็ต
(ยูวี) เอ ยูวีบี และยูวีซี โชคดีที่ยูวีซีไม่ค่อยมาที่
ผิวโลก เพราะมีชั้นโอโซนกั้นอยู่ เพราะฉะนั้นจึง
มีแค่ยูวีเอและมี

แสงแดดไม่ได้เป็นปัญหาต่อสุขภาพ
แต่เป็นปัญหาต่อบุคลิกภาพ เพราะทำให้ผิว
คล้ำ สิวไม่สม่ำเสมอ เป็นฝ้า กระ หากตาก
แดดเป็นเวลานาน ๆ อาจเกิดการระคายเคือง
ใหม่ อักเสบ คัน ที่น่าเป็นห่วงคือ การตากแดด
เป็นระยะเวลานาน ๆ หลายปี อาจทำให้เกิดโรค

มะเร็งผิวหนังได้

คนที่มีโรคประจำตัวบางอย่าง เช่น
โรคเอสแอลอี จะไวต่อแสงแดด ถ้าตากแดด
โดยไม่ทาครีมกันแดด ผิวอาจไหม้ ระคาย
เคือง ในคนไข้ที่รับประทานยาบางอย่าง เช่น
ยาลดความดันโลหิต
สูง ผิวหนังอาจไวต่อ
แสงแดดเกิดการระคาย
เคืองได้เช่นกัน

โรคมะเร็งผิวหนัง
ในบ้านเราพบได้น้อยกว่า
ชาวตะวันตกที่เป็นคน
ผิวขาวไม่ค่อยมีเมลานิน
ปกป้องแสงยูวี แต่บ้าน
เราโชคดีผิวหนังคนไทยมี
เมลานินเยอะ รังสียูวีเลย
ทำลายผิวพรรณได้น้อย



นพ.จินดา ไรจนเมธินทร์

กว่า แต่ถามว่ามะเร็งผิวหนังในบ้านเรามีหรือไม่
ก็ตอบว่ามี บางส่วนอาจเกิดจากแสงแดด แต่
บางส่วนเกิดจากปัจจัยอื่น ๆ เช่น กินยา หรือได้
สัมผัสสารหนูที่ปนเปื้อนในธรรมชาติ

มีคำถามว่าแสงแดดมีประโยชน์ เพราะ
เป็นตัวช่วยให้ร่างกายสังเคราะห์วิตามินดีขึ้นมา
ทำให้กระดูกแข็งแรง ถ้าไม่ถูกแดดเลย หลบ
แดด จะมีผลทำให้ขาดวิตามินดี ทำให้กระดูก
บาง กระดูกพรุนหรือไม่ ขอเรียนว่า ปัญหา
นี้ส่วนใหญ่พบในประเทศทางตะวันตก เพราะ

อยู่ในเขตหนาว ไม่ค่อยมีแสงแดด
และมักเจอในกลุ่มที่อายุมากแล้ว
โดยเฉพาะสภาพสตรีวัยหมดประจำ
เดือน ออร์โมนหมดไปแล้ว มีโอกาส
เกิดภาวะกระดูกพรุน กระดูกบาง
เพิ่มขึ้น ถ้าไปหลบแดดอีกอาจทำให้
กระดูกบางมากขึ้น แต่สำหรับเมือง
ไทยมีแสงแดดเยอะโอกาสที่จะไม่โดน
แดดเลยจนทำให้ขาดวิตามินดีนั้นคิด
ว่าน้อยมาก เพราะฉะนั้นในคนทำงาน
วัยหนุ่มสาวไม่น่าเป็นปัญหา แต่ถ้า
เป็นผู้ใหญ่ อายุมาก โอกาสกระดูก
บางจะเพิ่มขึ้น บางครั้งต้องถูกแดดบ้าง ถ้าไม่
อยากถูกแดดเลยก็ควรรับประทานอาหารให้
ครบหมวดหมู่ ทานวิตามินดี แคลเซียม เสริม
บ้างก็จะช่วยป้องกันได้

ควรปกป้องผิวพรรณจากแสงแดดหรือ



ไม่ ? นพ.จินดา กล่าวว่า ควรป้องกัน อย่างน้อย
พยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องไปตากแดดร้อน
จัด โดยเฉพาะช่วงเวลา 10 โมง-บ่าย 3 โมง ถ้า
เลี่ยงไม่ได้ควรมีสิ่งป้องกัน เช่น ร่ม หมวก หรือ
ใช้ทาครีมกันแดด อย่างอลสเตอร์เลียมมีการรณรงค์
ให้ทาครีมกันแดดตั้งแต่เด็ก ๆ เพราะมีปัญหาโรค
มะเร็งผิวหนังเยอะมาก เขาแนะนำเลยว่าเมื่อไหร่
ก็ตามที่เด็กเริ่มไปโรงเรียน ต้องออกนอกบ้าน
ผู้ปกครองควรทาครีมกันแดดให้เด็ก สำหรับ

ประเทศไทยแม้จะอยู่ในเขตร้อน มีแสงแดดเยอะ
แต่เนื่องจากอุปนิสัยการณของมะเร็งผิวหนังไม่ได้
มากมาย คงไม่ต้องระมัดระวังมากเกินไป

การที่หลายคนกลัวตัวมันเป็นคำนิยมของ
ชาวเอเชีย คนที่ผิวคล้ำก็อยากผิวขาว คนที่ผิว
ขาวบางก็อยากผิวคล้ำ เป็นคำนิยมที่แตกต่าง
กันไป ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละคน แต่การ
จะเปลี่ยนสีผิวเดิมให้เป็นสีตรงกันข้ามนั้นทำได้
ยาก เพราะยีนถูกกำหนดมาแล้ว ดังนั้นปัจจัยอะไร
ที่ทำให้ผิวคล้ำลง เข้มลงก็ควรหลีกเลี่ยง ออกยา

เขียนว่าการมีผิวขาวหรือผิวคล้ำไม่ได้มีผลเสียต่อสุขภาพอะไร แต่สิ่งที่อยากให้มี คือ ผิวที่ดูแข็งแรง ปลอดภัย มีน้ำมีนวล ถ้าคล้ำก็คล้ำแบบมีน้ำมีนวล ดีกว่าสีผิวที่ไม่สม่ำเสมอ กระดำกระด่าง แสดงว่าสุขภาพผิวไม่ดี

สำหรับวิธีง่าย ๆ ในการเลือกใช้ครีมกันแดด คือ ดูเรื่องของประสิทธิภาพ บอingkันทั้งยูวีเอและบี ส่วนค่าเอสพีเอฟ ยิ่งค่าสูงยิ่งบอingkันได้ดี หรือการบอingkันรังสียูวีเอนั้นให้ดูค่าพีเอ ยิ่งบวกเยอะยิ่งประสิทธิภาพมากบอingkันได้ดี แต่การเลือกค่าเอสพีเอฟสูง ๆ บางครั้งเนื้อครีมเหนียว บางคนหาอาจไม่ชอบ เพราะบ้านเราอากาศร้อน

คนผิวมันพอทาพวกนี้ก็จะเหนียวเหนอะหนะ รู้สึกไม่สบายผิว ทำให้ไม่อยากใช้ ดังนั้นคนที่ผิวมันอาจเลือกใช้ครีมกันแดดที่มีค่าเอสพีเอฟที่น้อยลงมา

นอกจากค่าเอสพีเอฟและค่าพีเอ แล้ว อีกเรื่องที่ต้องพิจารณาคือเนื้อครีมครีมกันแดดปัจจุบันมีหลากหลาย ถ้าเป็นคนผิวแห้งควรเลือกใช้แบบครีม เพราะทำให้ผิวชุ่มชื้น ติดผิวนานดี ถ้าเป็นสภาพหน้าหรือว่าคนที่ผิวมันควรเลือกใช้ที่เป็นเจล โลชั่น หรือน้ำ เพราะไม่เหนียวเหนอะหนะ และควรดูองค์ประกอบสำคัญของครีมกันแดดซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ "ฟิสิคัลซันสกรีน" และ "เคมีคัลซันสกรีน" โดยข้อดีของเคมีคัลซันสกรีน คือ สีสันใกล้เคียงกับสีผิว แต่ข้อเสียอาจแพ้ได้ง่าย เวลาใช้ต้องทาล่วงหน้า 30 นาที มันถึงออกฤทธิ์ แต่ถ้าเป็นฟิสิคัลซันสกรีนทามันมันจะออกฤทธิ์มัน แต่ข้อเสียคืออาจทำให้รู้สึกไม่เป็นที่ธรรมชาติ เพราะฉะนั้นบางยี่ห้อจะผสมกัน ทั้งสองอย่างทามันออกฤทธิ์ทันที และสีสันไม่ขาวเวอร์จนเกินไป.

นพวรส บุนชาน : รายงาน