

ปีที่ 16 ฉบับที่ 5540 วันอังคารที่ 20 ธันวาคม พ.ศ. 2559 หน้า 20

ตากแดดเสี่ยงมะเร็งผิวหนัง

● แสงแดดมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต แต่หากได้รับมากเกินไปเป็นระยะเวลาานเพียง 15 นาที รังสียูวีก็สามารถทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย รวมทั้งผิวหนัง นัยน์ตา และก่อให้เกิดมะเร็งผิวหนัง ซึ่งในประเทศไทยพบผู้ป่วยจำนวน 300-400 รายต่อปี ที่เกิดการเจริญเติบโตของเซลล์ผิวหนังผิดปกติ เนื่องจากการได้รับแสงแดดปริมาณมาก ทั้งยูวีเอ และยูวีบี การป้องกันผิวหนังจากการสัมผัสแสงแดดจึงควรใช้ครีมกันแดดที่มีเอสพีเอฟ 15 หรือมากกว่า ทาบริเวณผิวหนังและบริเวณที่ต้องสัมผัสกับแสงแดดมาก โดยเฉพาะ 3 จุดสำคัญบนร่างกายที่ไม่ควรละเลยในการป้องกันรังสียูวี จุดแรกคือ ริมฝีปาก ควรทาลิปบาล์มที่มีสารป้องกันแสงแดด โดยสามารถทาซ้ำได้บ่อย จุดที่สองคือมือ และจุดสุดท้ายคือผิวหนัง ควรทาครีมกันแดดที่มือบ่อยๆ และทาครีมกันแดดร่วมด้วย



นพ.วรพล สุชีว์วัฒนา

“หมอต้อง” นพ.วรพล สุชีว์วัฒนา เจ้าของ ดร.โทนี่ คลินิก ให้ความรู้เกี่ยวกับแสงแดด และการป้องกันผิวจากแสงแดด ว่าแสงอาทิตย์ประกอบด้วยรังสี 3 ประเภท คือ รังสีอินฟราเรด หรือความร้อน รังสีที่มองเห็นคือแสงสว่าง และรังสีที่มองไม่เห็นคือยูวี ซึ่งรังสีที่สามารถผ่านชั้นโอโซนลงมาพื้นโลกได้คือ ยูวีเอ 1, ยูวีเอ 2 และยูวีบี รังสีทั้งสามชนิดนี้มีความสามารถทะลุทะลวงที่ต่างกัน ไล่จากมากที่สุดคือ ยูวีเอ 1 ยูวีเอ 2 ไปจนถึงน้อยที่สุด คือ ยูวีบี

“สิ่งที่เราไม่รู้อีกก่อนคือ ยูวีเอ 1 เป็นรังสีที่น่ากลัวที่สุดเพราะในแสงแดดมียูวีเอ 1 ถึง 75 เปอร์เซ็นต์ ในขณะที่มียูวีเอ 2 อยู่ 20 เปอร์เซ็นต์ มียูวีบีเพียง 5 เปอร์เซ็นต์ ยิ่งไปกว่านั้น รังสียูวีเอ 1 ยังสามารถทำลายโครงสร้างดีเอ็นเอของผิวและยังทำร้ายผิวได้ถึงที่สุดด้วย อีกทั้งสามารถทะลุกระจก ผง และ เสื้อผ้าได้ นั่นหมายความว่า ถึงแม้เราจะใส่หมวกหรืออยู่ในอาคาร รังสียูวีเอ 1 ก็จะไปทำร้ายผิวได้ทุกที่ ถึงแม้จะใส่เสื้อแขนยาว ใส่หมวก ใส่แว่นตา ก็ไม่สามารถปกป้องผิวได้ 100 เปอร์เซ็นต์ เพราะแสงแดดก็ตามมาทำร้ายแม้หลบในที่ร่ม ฉะนั้นการทาครีมกันแดดเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อปกป้องจากการถูกทำร้าย ไม่เพียงแค่มองคล้ำ แต่ทำให้เกิดฝ้า ริ้วรอย และร้ายที่สุดคือเกิดมะเร็งของผิวหนัง” ผู้เชี่ยวชาญกล่าว

พร้อมกันนี้ “หมอต้อง” ยังแนะนำเพิ่มเติมว่า ส่วนใหญ่จะเข้าใจผิดกันมาตลอดเกี่ยวกับการทาครีมกันแดด คือ ใช้ครีมปริมาณมากเกินไป



เพราะเข้าใจว่า ต้องโบก ต้องทาให้มากๆ เพราะคิดว่ายิ่งทามากก็ยิ่งจะช่วยป้องกันแดดได้มาก ซึ่งถือว่าเป็นความคิดและความเข้าใจผิด ขอแนะนำให้ทาแค่เอาพอตี ครีมกันแดดใบหน้าให้ทา

ซ้ำ 2 รอบ เพราะใบหน้าเป็นส่วนที่ได้รับแสงแดดโดยตรง และเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพไปแบบสุดๆ ควรทาครีมกันแดดก่อนออกไปเผชิญกับแสงแดด 15-30 นาที เพื่อให้เนื้อครีมซึมซาบลงสู่ชั้นผิว คอยเป็นเกราะป้องกันแสงแดดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ที่สำคัญ ควรทาครีมกันแดดซ้ำทุกๆ 2 ชั่วโมง แค่นี้ก็สามารถปกป้องผิวจากแสงแดดได้แล้ว

