

# Know How & Know Why

■ บัญชา อนุญสมบัติ  
buncht@mtec.or.th

## มารู้จักกับ ผลิตภัณฑ์ ป้องกันยูวี และ ค่า SPF กันหน่อย!

**6** เมื่อเดือนก่อน ผมไปเดินช้อปปิ้งในห้างแห่งหนึ่ง ได้ยินคนขายโฆษณาปาว่า ครีมของเขามี สาร SPF 15 ซึ่งช่วยป้องกันรังสียูวีได้  
เลยทำให้คิดว่า ที่เราชอบพูดกันบ่อยๆ นั้น บางครั้งอาจทำให้ความหมายเพี้ยนไปได้เหมือนกัน เพราะ SPF นั้น เป็นค่าที่บอกความสามารถในการป้องกันรังสียูวีของสารครับ ไม่ใช่ตัวเนื้อสาร!

แต่ครั้นจะเข้าไปซื้อแจจ ก็กลัวจะโดนถามกลับมว่า “แล้วพี่จะซื้อหรือเปล่านั้น ครีม SPF 15 ของผมนะ!”

ผมเคยเล่าให้ฟังแล้วว่า “รมยูวี” ป้องกันคุณได้ เนื่องจากอะลูมิเนียมออกไซด์เงิน ๆ สะท้อนรังสีต่างๆ ออกไปได้ดี

และถ้าผิวที่ใช้เนื้อแน่น แกรมสีเข้มด้วยแล้วละก็ ก็จะช่วยป้องกันรังสียูวีได้ดีขึ้นไปอีก

สำหรับผลิตภัณฑ์บำรุงผิวป้องกันยูวี (เช่น ครีมยี่ห้อต่างๆ) ถ้าไปดูที่ข้างขวด ก็อาจจะบอกได้ว่า มี UV Filter หรือตัวกรองรังสียูวี ผสมอยู่ด้วย จึงน่าจะมาทำความเข้าใจกันเพิ่มเติมสักหน่อย

### สารป้องกันรังสียูวี

สารป้องกันรังสียูวีมี 2 กลุ่มใหญ่ๆ ได้แก่ สารอินทรีย์ และสารอนินทรีย์ ซึ่งมีสมบัติต่างๆ กันครับ

กลุ่มสารอินทรีย์จะช่วยดูดกลืน (absorb) รังสียูวีเอาไว้ ในกลุ่มนี้ อะโวเบนโซน (avobenzone) สามารถดูดกลืนรังสียูวีได้ในช่วงกว้างที่สุด คือทั้งรังสี UV-A และ UV-B (แทรกไว้ชนิดหนึ่งว่า UV-A ทำให้เซลล์ผิวหนังแก่เร็ว (และอาจทำให้เกิดมะเร็งที่ผิว) ส่วน UV-B ทำให้ผิวไหม้แดด และทำให้เกิดมะเร็งที่ผิวหนัง)

แต่เนื่องจากอะโวเบนโซนเป็นสารอินทรีย์ จึงอาจเสื่อมสภาพได้เมื่อถูกแสง แกรมยังถูกตั้งข้อสงสัยว่า ผิวของบางท่านอาจเกิดอาการระคายเคืองได้

ส่วนกลุ่มสารอนินทรีย์นั้น อาจจะช่วยดูดกลืน กระเจิงรังสีไปในทิศทางต่างๆ หรือสะท้อนรังสีออกไปก็ได้

โดยสารที่ใช้จะเป็นผงอนุภาคขนาดเล็กๆ ของไทเทเนียมไดออกไซด์ หรือซิงค์ออกไซด์

ผมลองไปดูข้างๆ บรรจุภัณฑ์ของครีมบำรุงผิวหลายยี่ห้อ จะพบว่า ผสมไทเทเนียมไดออกไซด์อยู่ประมาณ 0.5% โดยน้ำหนัก สารตัวนี้ช่วยดูดกลืน UV-B ได้ดี แต่กับ UV-A ไม่ได้ดีเท่า

สำหรับซิงค์ออกไซด์นั้น ผู้ผลิตอ้างว่า ถ้าทำให้ผงมีขนาดเล็กละเอียดมาก ๆ จะมีประสิทธิภาพสูงกว่าตัวแรก เนื่องจากจะช่วยกันได้ทั้ง UV-A และ UV-B

### ค่า SPF คืออะไร?

คำว่า SPF ย่อมาจาก Sun Protection Factor หมายถึง อัตราส่วนระหว่างปริมาณรังสียูวีน้อยที่สุดที่ร่างกายสามารถรับได้แล้ว เริ่มเกิดผื่นแดง เมื่อใช้สารป้องกันแดดเทียบกับเมื่อไม่ใช้สารป้องกันแดด

ตามปกติค่า SPF มักจะอยู่ในช่วง 2 ถึง 50 แต่แพทย์จะแนะนำให้ใช้สารกันแดดที่มีค่า SPF 15 เป็นอย่างน้อย

ตัวอย่างเช่น ถ้าผิวคุณสามารถอยู่กลางแจ้งแดดได้ 20 นาทีโดยไม่ใช้สารกันแดด แต่ถ้าใช้สารกันแดด SPF 15 ก็จะช่วยให้คุณอยู่กลางแจ้งแดดได้ไม่เกิน 20 นาที x 15 = 300 นาที หรือ 5 ชั่วโมง เป็นต้น

สำหรับคำว่า sunblock นั้น ใช้เรียกผลิตภัณฑ์ที่มีค่า SPF สูงๆ แต่ต้องระวังว่า ไม่มีผลิตภัณฑ์ใดที่สามารถกันแดดได้อย่างสมบูรณ์ครับ

### สิ่งที่ควรควรทำ

ถ้าต้องอยู่กลางแจ้งนานกว่าครึ่งชั่วโมง (เช่น ไปเที่ยวภูเขา หรือเล่นน้ำทะเล) ก็ควรใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF อย่างต่ำ 15 เป็นเวลาอย่างน้อยก่อนสัก 20 นาที โดยทาให้ทั่วบริเวณที่ถูกแดดทั้งหน้า มือ แขน และไหล่ สวมหมวกและใส่เสื้อผ้าที่ป้องกันผิว หมวกควรจะมีขอบรอบ เสื้อสีเข้มเนื้อแน่นจะช่วยกันแดดได้ดี อ้อ! อย่าลืมแว่นกันแดดด้วย เพราะจะช่วยลดโอกาสเป็นต้อกระจก

สำหรับเด็ก เรื่องนี้ยิ่งสำคัญมาก เพราะจะช่วยลดโอกาสเกิดมะเร็งที่ผิวหนังเมื่อพวกเขาอายุสูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือน อย่าให้ถูกแสงแดดโดยตรงครับ

ส่วนเรื่องที่คุณไทยชอบพูดอะไรบ่อยๆ นั้น ดูได้จากหลายๆ คำ เช่น เด็น (modern = ทันสมัย) และ เเวอร์ (over = เกินไป) รวมทั้งชื่อเล่นที่หนังสือพิมพ์พาดหัวข่าว อย่าง ปู แม้ว จิว ฯลฯ คือเรียกด้วยความสนิทสนม

ชื่อใหม่ครับว่า ที่เราเรียกเครื่องดื่มชนิดหนึ่งว่า โค้ก นั้น เป็นเพราะตอนที่ชื่อ โคลา โคลา ยังขายไม่ดีเท่าตอนนี้ ผลการสำรวจพบว่า ไม่ใช่เป็นเพราะคนไทยไม่ชอบรสชาติมันครับ แต่เพราะชื่อเดิมมัน มันยาวเกินไป **พีไทยบอกเรียกยาก!**

.....  
แหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ : สนใจข้อมูลเบื้องต้นลองไปที่ <http://www.scientificamerican.com/askexpert/chemistry/chemistry23/> สำหรับข้อมูลเปรียบเทียบสมบัติของสารต่างๆ อาจดูได้จาก <http://www.nanox-online.com/> และถ้าต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ Ultraviolet and Your Health ก็ไปที่ <http://www.arn.org/curpage/uvhealth.htm> หรืออาจค้นจากคำว่า sunburn และ ultraviolet ดูก็ได้

