

‘ครีมสร้างความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง (Moisturizers) ตอน 1



ผมเชื่อว่าจากการประกวดความงามแทบทุกครั้ง ประชาชนทั่วไปจะเรียนรู้ได้ว่า ผิวหนังของคนเรานั้นมีทั้งผิวแห้ง ผิวมัน และผิวธรรมดา ยิ่งในผู้สูงอายุหรือวัยทองแล้ว ผิวแห้งจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งจนทำให้เกิดพยาธิสภาพต่อผิวหนัง เช่น ผิวหนังที่เยียว่น ผิวหนังแตกเป็นริ้ว หรือบางครั้งมีผื่นผิวแห้งปรากฏให้เห็น การรู้จักครีมสร้างความชุ่มชื้นให้ผิวหนังหรือ มอยส์เจอร์ไรเซอร์ (Moisturizers) จะมีความจำเป็นซึ่งจะนำไปสู่การเลือกและเลือกใช้ให้เหมาะสม

ก่อนอื่นขอทบทวนเรื่องวัยทองก่อนว่าเป็นศัพท์ที่ใช้เรียกสตรีอายุ 45 ปีขึ้นไป วัยนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับทั้งร่างกายและจิตใจที่เห็นได้ชัดเจน แต่เป็นในทางเลื่อมต่างจากวัยรุ่นที่การเปลี่ยนแปลงเป็นไปในทางเจริญขึ้น อันที่จริงแล้วมิใช่เฉพาะสตรีเท่านั้นที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ บุรุษก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนชนิดต่าง ๆ จึงมีผลกระทบต่ออวัยวะภายในร่างกายด้วย ผิวหนังเป็นอวัยวะหนึ่งที่เกิดการเปลี่ยนแปลงมากในวัยนี้และสามารถมองเห็นได้ จึงได้รับความสนใจจากบุคคลทั่วไป การเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับผิวหนัง ได้แก่ เริ่มเห็นรอยย่นเหี่ยวย่น ขีดแห้งแตก กร้าน สีผิวหนังไม่สม่ำเสมอมีจุดด่างดำสลับขาว บางครั้งเรียกว่า “วัยตกกระ” ความรู้เรื่องกระบวนการเปลี่ยนของผิว

หนังที่เกิดในวัยทองเจริญก้าวหน้าอย่างมากพบว่าปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงคือแสงแดด สารเคมีที่ระคายผิว สภาพทางกายภาพต่าง ๆ เช่น ความชื้น การดำเนินชีวิตของคนและพันธุกรรม ความเจริญก้าวหน้าทางด้านเกษตรกรรมเครื่องสำอางในช่วง 20-30 ปีที่ผ่านมาลดหน้าไปมาก มีการคิดค้นสารเคมีชนิดต่าง ๆ นำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์บำรุงผิวพรรณ ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวหนังทำให้ชะลอการเปลี่ยนแปลงที่เกิดตามธรรมชาติได้ ผลิตภัณฑ์ชนิดหนึ่งเป็นที่นิยมกันในกลุ่มสตรีทุกวัยโดยเฉพาะสตรีวัยทองคือ มอยส์เจอร์ไรเซอร์ (Moisturizers) บางครั้ง

เรียกว่า emollients หรือ lubricants เป็นสารเพิ่มหรือรักษาน้ำในชั้นผิวหนัง จะกล่าวถึงกลไกธรรมชาติที่ผิวหนังรักษาความชุ่มชื้นไว้ สาเหตุที่ทำให้ผิวหนังแห้งกร้าน การดูแลป้องกันและรักษาภาวะผิวแห้ง ชนิดของมอยส์เจอร์ไรเซอร์พร้อมหลักการเลือกใช้และวิธีใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์

ผิวหนังรักษาความชุ่มชื้นได้อย่างไร

ธรรมชาติสร้างผิวหนังให้สามารถเก็บรักษาน้ำไว้ได้ รักษาสภาพสมดุลระหว่างน้ำในสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกายกับน้ำในร่างกาย และรักษาระดับน้ำภายในและภายนอกเซลล์ให้ได้สมดุลโดยอาศัยคุณสมบัติของเซลล์ผิวหนังชั้นนอกสุดที่เรียกว่าชั้น stratum corneum เซลล์ชั้นนี้มีบทบาทหลายประการ เช่น ป้องกันเชื้อโรค สารพิษทั้งจากธรรมชาติและที่มนุษย์ผลิตขึ้นและ

ยังคุณสมบัติรักษาความชุ่มชื้นไว้คือน้ำไว้ในและนอกเซลล์ จะกล่าวถึงคุณสมบัติและกลไกที่เซลล์ชั้น stratum corneum ใช้ในการรักษาความชุ่มชื้นในผิวหนังครีมและโลชั่นเพิ่มหรือรักษาความชุ่มชื้นในผิวหนังที่อยู่ใต้อากาศ มีกลไกในการรักษาความชุ่มชื้นให้ผิวหนังโดยเลียนแบบชั้น stratum corneum ทั้งสิ้น ความชุ่มชื้นของผิวหนังที่พอเหมาะ คือ สภาวะที่ผิว

หนังสามารถรักษาระดับน้ำให้คงอยู่ในเซลล์ผิวหนังระหว่างเซลล์ผิวหนังกำพร้าได้อย่างสมดุล ผิวหนังจะชุ่มชื้น ดูนุ่มเนียน เรียบไม่เป็นขุย เต่งตึง นอกจากนี้ระดับน้ำในชั้นหนังกำพร้ายังสัมพันธ์กับระดับน้ำในชั้นหนังแท้ด้วย

ผิวหนังลอกเป็นขุยแสดงว่าหนังแท้ใช้หรือไม่มี ผิวหนังที่ลอกเป็นขุยอาจเกิดจากผิวหนังแห้งเพราะขาดน้ำ หรือเกิดจากผิวหนังอักเสบจากสาเหตุอื่น ๆ ก็ได้ เช่น ระบายเนื่องจากสารเคมีการแกะเกา ผิวหนังอักเสบลอกเป็นขุย โดยที่ผิวหนังไม่แห้ง (ขาดน้ำ) ก็ได้ ในสภาพจริงเมื่อเกิดการอักเสบของผิวหนัง ก็มีผลทำให้น้ำในผิวหนัง

ซึมออกสู่ภายนอกได้ง่ายทำให้
ผิวหนังบริเวณดังกล่าวมีแนว
โน้มที่จะแห้ง
ผิวหนังมีกลไกใน
การรักษาความชุ่ม
ชื้น ดังนี้

1. เซลล์ชั้นนอกสุด (stratum corneum) หรือที่เรียกว่าชั้นซีไคล เป็นเซลล์ที่ไม่มีชีวิตแล้วและด้วยชั้นไขมันหุ้มภายนอก ถัดไปเป็นชั้นโปรตีนเป็นปลอกหุ้มเซลล์ผิวหนังชั้นนี้ และมีโปรตีนที่เรียกว่า เคอราติน (keratin) เป็นส่วนประกอบภายในเซลล์ ป้องกันไม่ให้น้ำทะลุ

ผ่านเซลล์ผิวหนังออกสู่ภายนอก

2. ชั้นไขมันแทรกอยู่ระหว่างเซลล์ผิวหนังชั้นซีไคล ชั้นไขมันนี้สร้างจากเซลล์ผิวหนังประกอบด้วย ceramides, cholesterol, cholesterol sulfate, triglyceride เป็นต้น ทำหน้าที่ปิดกั้นไม่ให้ให้น้ำในร่างกายซึมผ่านช่องระหว่างเซลล์ผิวหนังออกสู่ภายนอก

3. ไขมันจากต่อมไขมัน ต่อมไขมันที่หลังสารไขมันออกตามรูขุมขน สารไขมันจะแผ่ออกเคลือบผิวของชั้นหนังกำพร้า ป้องกันไม่ให้ น้ำซึมผ่านเซลล์และช่องว่างระหว่างเซลล์ออกสู่ภายนอก

การรักษาความชุ่มชื้นของผิวหนังอาศัยคุณสมบัติของผิวหนังชั้นนอกสุดและไขมันที่เซลล์ผิวหนัง และต่อมไขมันสร้างขึ้นมาควบคุมไม่ให้ให้น้ำซึมผ่านออกสู่ภายนอกร่างกาย นอกจากนี้ยังมีการรักษาความชุ่มชื้นให้กับผิวหนังตามธรรมชาติ (natural moisturizers)

สารต่าง ๆ เหล่านี้ส่วนใหญ่ คือ กรดอะมิโน อนุพันธ์ (derivative) กรดอะมิโนและเกลือของกรดอะมิโน เป็นสารรักษาความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง สารเหล่านี้ ได้แก่

1. Sodium 2 pyrrolidone 5 carboxylic acid
2. Urea
3. Lactic acid

จากความรู้เรื่องการรักษาความชุ่มชื้นตามธรรมชาตินี้ ได้มีการนำสารดังกล่าวมาผสมในมอยส์เจอร์ไรเซอร์ชนิดต่าง ๆ

ทำไมผิวหนังจึงแห้ง

ผิวหนังแห้งเป็นผลจากการเสียน้ำออกจากผิวหนัง เกิดจากกลไกสำคัญ 3 ประการ

1. ผิวลอกเป็นขุยจากความผิดปกติในการสร้าง (keratin) ทำให้เสียความสามารถในการรักษาไว้ที่ผิวหนัง

2. ชั้นหนังกำพร้ามีการหมุนเวียนเร็วเกินไป ทำให้ไม่มีเวลาพอในการสร้างผิวหนังชั้นนอกสุด หรือชั้นซีไคลที่สมบูรณ์ได้ หนังกำพร้าชั้นนอกสุดมีส่วนประกอบเป็นชั้นไขมันแทรกอยู่ระหว่างเซลล์ผิวหนังชั้นซีไคล ผิวหนังที่มีการหมุนเวียนรวดเร็วจะไม่สามารถสร้างชั้นไขมันได้ทัน จึงเสียความสามารถในการรักษาไว้ที่คงอยู่ในผิวหนังไป

3. มีการทำลายของผิวหนังชั้นหนังกำพร้าจากสารเคมี เช่น detergents ทำให้สูญเสียไขมันชั้นหนังกำพร้าไป เป็นผลให้ผิวหนังสูญเสียน้ำออกสู่สิ่งแวดล้อมได้ง่ายขึ้น การเกิดภาวะผิวแห้งอาจเป็นผลจากกลไกใดกลไกหนึ่งหรือเกิดจากทั้ง 3 กลไก พร้อม ๆ กันได้

ข้อมูลจาก http://www.si.mahidol.ac.th/Sidoctor/month/sidoctor2004/dec04_moisturizers

นายแพทย์สุรพงศ์ อัมพันวงษ์

‘ครีมสร้างความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง



สาเหตุที่ทำให้ผิวแห้ง

ผิวแห้งเกิดจากสาเหตุทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ดังนี้

1. พันธุกรรม เช่น โรคผิวหนังอักเสบภูมิแพ้ (atopic eczema) โรค ichthyosis. ผู้ป่วยเหล่านี้มีความผิดปกติแต่กำเนิด ผิวแห้งและไม่สามารถรักษาให้ไว้ในผิวหนังได้เหมือนคนปกติ
2. อายุ ผู้สูงอายุผิวหนังชั้นนอกสุดและไขมันระหว่างเซลล์จะลดลง ทำให้เสียน้ำออกจากผิวหนังได้ง่าย ผิวจึงแห้ง

3. โรคภัยของอวัยวะภายใน เช่น โรคไตวาย โรคตับ

4. ปัจจัยแวดล้อมภายนอกในร่างกาย เช่น อากาศแห้ง อากาศหนาว การเสียดสี สารเคมี เช่น แอลกอฮอล์ ดีเทอร์เจน เป็นต้น

ผิวแห้งมีลักษณะอย่างไร เมื่อผิวหนังสูญเสียน้ำไปจะทำให้เกิดผิวแห้ง มีลักษณะดังนี้

1. ขยاب (Feeling rough)
2. เป็นขุย (Scaly)
3. แตก (Cracked)

ถ้ามีเครื่องวัดการสูญเสียผ่านทางผิวหนังจะพบว่าปริมาณน้ำที่ซึมผ่านผิวหนังจะสูงขึ้น การดูแลรักษาภาวะผิวแห้ง

ผิวหนังจะดูสวยงามและไม่เกิดโรค ถ้าผู้

เป็นเจ้าของสามารถรักษาสมดุลของน้ำในผิวหนังกับสภาพแวดล้อมได้ ปัจจัยที่ต่อพิจารณาในการดูแลป้องกันและรักษาผิวหนังมี 4 ประการ ได้แก่

1. สภาวะแวดล้อม สภาวะแวดล้อมรอบตัวเรามีอิทธิพลต่อการเกิดผิวแห้งอย่างมาก ในประเทศไทยมีความชื้นในบรรยากาศสูง ทำให้อุบัติการณ์โรคผิวหนังไม่สูงเหมือนอย่างในประเทศทางตะวันตก อย่างไรก็ตามฤดูหนาวอากาศเย็นและความชื้นในบรรยากาศจะลดลงมาก จนทำให้การสูญเสียน้ำออกจากผิวหนังเพิ่มสูงขึ้นจึงทำให้ผิวหนังอักเสบจากความแห้ง

2. ลักษณะผิวหนังของแต่ละบุคคลว่าแห้งมากน้อยแค่ไหน ทั้งนี้ขึ้นกับพันธุกรรมของแต่ละคนว่าลักษณะผิวเป็นอย่างไร ถ้าผิวหนังแห้งไม่มากก็จัดเป็นคนผิวแห้งอย่างไม่เป็นโรค ถ้าลักษณะทางพันธุกรรมมีความผิดปกติมากก็เกิดโรคผิวแห้ง เช่น เด็กที่เป็นโรคผิวหนังอักเสบภูมิแพ้ (atopic dermatitis) โรค ichthyosis

(Moisturizers) ตอน 2'

3. อายุ เมื่ออายุย่างเข้าวัยทองไขมันและเซลล์ผิวหนังจะสร้างสารไขมันลดลง ทำให้เกิดลักษณะผิวแห้งจึงจำเป็นต้องใช้มอยส์เจอร์เซอรัลเล็บผิว

4. พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล บุคคลใดที่ชอบล้างมือบ่อย ฟอกตัวด้วยสบู่ที่เป็นด่างเกินไป ออกแดดประจำ หรือทำงานกลางแจ้ง ทั้งสารเคมี แสงแดด ลม ความชื้นในบรรยากาศจะมีอิทธิพลต่อการเสียน้ำออกจากผิวหนังจะส่งเสริมให้เกิดภาวะผิวแห้ง

ยังมีปัจจัยอื่น ๆ อีกที่มีผลกระทบต่อความชุ่มชื้นผิวหนัง เช่น ระดับฮอร์โมน ยาภาวะทุโภชนาการ เป็นต้น เมื่อทราบถึงปัจจัยที่ทำให้ผิวแห้งแล้ว ในการป้องกันไม่ให้เกิดผิวแห้งสามารถทำได้โดยการหลีกเลี่ยงปัจจัยต้นเหตุดังกล่าว ถ้าปัจจัยใดหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ใช้วิธีป้องกันโดยการใช้เสื้อผ้า ถุงมือ และทาครีมหรือโลชั่นเคลือบผิวที่เรียกว่า มอยส์เจอร์เซอรัล

ชนิดของมอยส์เจอร์เซอรัล

1. ชนิดเคลือบผิว (Occlusives)
2. ชนิดดูดน้ำ (Humectants)
3. ชนิดสารกันแดด

มอยส์เจอร์เซอรัลแบ่งตามกลไกการทำงานได้ 3 ชนิด

1. ชนิดปิดกั้นไม่ให้น้ำซึมผ่าน (Occlusive) ออกฤทธิ์โดยปิดกั้นไม่ให้น้ำซึมผ่าน เมื่อทาลงบนผิวหนังจะกระจายตัวออกคลุมผิวหนังเป็นแผ่นฟิล์มบาง ๆ กันไม่ให้ร่างกายในผิวหนังซึมออกสู่ภายนอก ทำหน้าที่

คล้ายเกราะอ่อนป้องกันสารเคมีไม่ให้ระคายผิวหนังด้วยการใช้มอยส์เจอร์เซอรัลนี้ในสภาพจริงควรคำนึงถึงด้วยว่าการล้างหรือฟอกผิวหนังบ่อย ๆ ด้วยสบู่หรือดีเทอร์เจน หรือการถู เช็ดกับผ้าจะทำให้มอยส์เจอร์เซอรัลหลุดออกจากผิวหนัง อาจจำเป็นต้องทามอยส์เจอร์เซอรัลซ้ำหลายครั้งต่อวัน ตามสภาพการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล สารกลุ่มนี้ได้แก่ petrolatum, lanolin

2. ชนิดดูดซับน้ำจากบรรยากาศ (Humectants) มอยส์เจอไรเซอร์กลุ่มนี้เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนังโดยการจับน้ำจากบรรยากาศหรือน้ำมันผิวหนึ่งไว้กับผิวหนึ่งไม่ให้ระเหยไป สารกลุ่มนี้ได้แก่ lactic acid, urea และ glycerol, polyol เช่น sorbi-tol, glycerol สารกลุ่มนี้อาจระคายผิวหนึ่งได้ ทำให้รู้สึกยิบ ๆ เวลาทาบนผิวหนัง จึงควรระมัดระวังโดยเฉพาะผิวหนึ่งที่มีการอักเสบอยู่ มอยส์เจอไรเซอร์อีกชนิดหนึ่งที่จัดในกลุ่มดูดซับน้ำจากบรรยากาศ แต่มอยส์เจอไรเซอร์กลุ่มนี้โครงสร้างทางเคมีเป็นสารโมเลกุลใหญ่และมีคุณสมบัติชอบจับกับน้ำ (hydrophilic) จึงเรียกรวมกันว่า กลุ่มมอยส์เจอไรเซอร์ที่ชอบจับน้ำ (hydrophilic matrices) ไม่ชอบให้น้ำในผิวหนึ่งผ่านออกสู่ภายนอกร่างกาย ได้แก่ สารกลุ่ม mucopolysaccharide หรือ glycosaminoglycans ซึ่งประกอบด้วย hyaluronic acid และ chondroitin sulfate

3. มอยส์เจอไรเซอร์ที่มีสารกันแดดผสมอยู่ มอยส์เจอไรเซอร์กลุ่มนี้อาศัยคุณสมบัติของสารกันแดดช่วยป้องกันไม่ให้แสงอัลตราไวโอเล็ตเอ และบี ทำลายผิวหนึ่งเพราะผิวหนึ่งที่เป็นปกติมีสารมอยส์เจอไรเซอร์ตามธรรมชาติสามารถรักษาหน้าไว้กับผิวหนึ่งได้

หลักการเลือกซื้อมอยส์เจอไรเซอร์

1. ดูลักษณะผิวของตนเอง ผู้ที่มีผิวมันก็เลือกมอยส์เจอไรเซอร์ที่มีความมันน้อย จะทราบได้โดยการทดลองทามอยส์เจอไรเซอร์นั้นที่ผิวหนึ่ง

2. ดูฤดูกาล ความชื้นในบรรยากาศน้อย

ควรเลือกมอยส์เจอไรเซอร์ที่มีความมันมาก

3. ดูภูมิประเทศ ถ้าอยู่ในประเทศไทยหรือประเทศทางตะวันออกที่มีความชื้นในบรรยากาศสูง อาจไม่จำเป็นต้องใช้มอยส์เจอไรเซอร์

4. พิจารณาส่วนประกอบของมอยส์เจอไรเซอร์ว่ามีน้ำมันมากน้อยเพียงใด

5. พิจารณาเรื่องกลิ่น เพราะมอยส์เจอไรเซอร์มักมีเครื่องหอมผสมอยู่ด้วย เพื่อให้หน้าใช้แต่ก็เป็นสาเหตุของการแพ้ได้

6. ดูราคาในภาวะเศรษฐกิจ เช่น ปัจจุบันควรดูเรื่องราคาให้เหมาะสมกับฐานะของแต่ละบุคคลด้วย

7. ทดลองใช้ ดังสุภาษิตที่ว่า ลิบตาเห็นไม่เท่ามือคลำ การทดลองใช้ดูจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดวิธีใช้มอยส์เจอไรเซอร์

ทามอยส์เจอไรเซอร์ให้ทั่วผิวหนึ่งที่ต้องการเคลือบ ใช้นิ้วมือคลึงเบา ๆ ให้เนื้อครีมกระจายออกทั่วผิวหนึ่ง ในกรณีที่ผิวหนึ่งมีการอักเสบร่วมด้วย ควรรักษาด้วยยาทาสเตียรอยด์โดยปรึกษาแพทย์ผิวหนึ่ง

ข้อมูลจาก http://www.si.mahidol.ac.th/Sidoctor/month/sidoctor_2004/dec04_moisturizers

นายแพทย์สุรพงศ์ อัมพันธ์วงษ์