

## ผลิตภัณฑ์ทำให้ผิวขาว...ขาวจริงหรือ?

ปัจจุบันได้เกิดกระแสความนิยมการมีผิวที่ขาว โดยเฉพาะจากการโฆษณาของผลิตภัณฑ์ทำให้ผิวขาวในสื่อต่าง ๆ ซึ่งไม่ได้เน้นแต่เฉพาะที่ใบหน้าและแขนขา แต่ได้สร้างกระแสไปถึงผิวบริเวณ ซอกแขน ซอกคอ หักเข่า และจุดซ่อนเร้นอื่น ๆ ทำให้เกิดคำถามขึ้นว่าผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีความจำเป็นหรือไม่ และมีประสิทธิภาพแค่ไหน

โดยทางวิชาการแล้ว ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ไม่มีความจำเป็นแต่อย่างใด ความเป็นจริงแล้วการที่ร่างกายของเราสร้างสีผิวขึ้นมา ก็เสมือนเป็นการสร้างเกราะป้องกันอันตรายจากรังสีโดยเฉพาะรังสีอัลตราไวโอเล็ตหรือรังสียูวีในแสงแดด โดยตัวการที่ทำให้ผิวของเรามีสีอย่างที่เราเห็นก็คือเม็ดสีที่เรียกว่าเมลานิน ตัวเมลานินจะทำหน้าที่ดูดกลืนรังสียูวีเอาไว้ ไม่ให้ผ่านมาทำอันตรายถึงผิวหนังชั้นในและอวัยวะภายใน ดังนั้นการกระทำใด ๆ ที่พยายามกำจัดปริมาณเมลานินเพื่อให้ผิวขาวขึ้น ก็เท่ากับเป็นการลดเกราะคุ้มกันตามธรรมชาติที่เรามีอยู่นั่นเอง

อย่างไรก็ดีเป็นค่านิยมของคนไทยและคนเอเชียมาแต่โบราณ ที่นิยมผิวสีอ่อน ทั้งนี้เพราะผิวที่ขาว จะสื่อถึงความอ่อนเยาว์ ดูสะอาด สดใส และยังเป็นการดึงดูดเพศตรงข้าม อันนี้จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้มีการศึกษาค้นคว้าหาสารต่าง ๆ ที่มีคุณสมบัติทำให้สีผิวอ่อนจางลง เพื่อสนองต่อความต้องการของผู้ที่อยากจะมีผิวขาว ซึ่งผลิตภัณฑ์ช่วยให้ผิวขาวที่มีขายในท้องตลาดจัดเป็น เครื่องสำอางเพื่อเสริมความงาม ไม่ได้มุ่งใช้สำหรับผู้ที่เปื้อนฝ้า หรือโรคผิวหนังที่มีการสร้างเม็ดสีผิวมากผิดปกติ เช่น ผิวเป็นรอยด่าง หรือเป็นปานดำ ดังนั้นผลิตภัณฑ์ที่ช่วยให้ผิวขาวเหล่านี้จึงสามารถซื้อหาได้ทั่วไป ผู้ใช้จึงต้องมีความรู้ความเข้าใจในการเลือกใช้ อย่าเชื่อแต่คำโฆษณาอย่างเดียว เพราะใช้แล้วผิวหนังอาจไม่ได้ขาวผ่องอย่างที่คาดหวัง หรืออาจเกิดการระคายเคือง เป็นผื่นแพ้ ต้องเสียเงินทองและเวลารักษาอีก

อย่างแรกสุดคือ ผู้ซื้อต้องตระหนักว่าประสิทธิภาพในการทำให้ผิวขาวจะไม่ได้เกิดขึ้นอย่างทันที แต่จะค่อยเป็นค่อยไป และผลที่ได้ไม่ถาวร เมื่อหยุดใช้ ผิวก็จะกลับมาเข้มเหมือนเดิมตามกรรมพันธุ์ของเรา ขณะเดียวกันผู้ซื้อต้องเข้าใจว่าความไวของคนเราในการตอบสนองต่อสารทำให้ผิวขาวในผลิตภัณฑ์อาจแตกต่างกัน เช่นเดียวกับการเกิดอาการแพ้สารในเครื่องสำอางที่บางคนก็แพ้ แต่บางคนก็ไม่แพ้

ดังนั้นหลังจากใช้ผลิตภัณฑ์ผิวขาวเหล่านี้แล้ว บางคนจะรู้สึกว่ใบหน้าขาวขึ้นจริง ขณะที่อีกคนอาจไม่รู้สึกว่ใบหน้าหรือผิวจะขาวขึ้นเท่าไร หรือยังเหมือนเดิม นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ร่วมด้วย ซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์ เช่น ขณะที่ใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ เราได้หลีกเลี่ยงการถูกแสงแดดด้วยหรือไม่ มีการรับประทานยาคุมกำเนิดในขณะนั้นด้วยหรือไม่ มีความเครียด หรืออดนอนในช่วงที่ใช้ผลิตภัณฑ์หรือไม่ เพราะสิ่งเหล่านี้มีส่วนเร่งให้ผิวหน้าของเราสร้างเม็ดสีได้เพิ่มขึ้น และด้านประสิทธิภาพของสารในผลิตภัณฑ์ได้ จึงเป็นการยากที่จะได้ผลตามปรารถนาทุกราย

### สีผิวของคนเราขึ้นอยู่กับพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม

มีปัจจัยหลัก ๆ อยู่สองปัจจัยที่กำหนดสีผิวของคนเรา คือกรรมพันธุ์กับสิ่งแวดล้อม เรื่องของกรรมพันธุ์เป็นสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ ถ้าเกิดมาเป็นคนผิวคล้ำ ให้ถือว่าเรื่องของสีผิวเป็นเพียงค่านิยมซึ่งก็ต่างกันไปในแต่ละเชื้อชาติ เช่น พวกฝรั่งซึ่งมีผิวขาวก็อยากที่จะมีผิวสีเข้ม ถึงกับยอมไปเสี่ยงกับมะเร็งผิวหนัง อาบแดดทั้งตัว ปัจจัยอันที่สองซึ่งพอที่จะป้องกันได้คือสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะแสงแดด เพราะรังสีอัลตราไวโอเล็ตในแสงแดดเป็นตัวกระตุ้นสำคัญที่ทำให้เซลล์ในผิวหนังสร้างเมลานินออกมา ซึ่งการที่คนอยากมีผิวขาว จึงพยายามเอาขนธรรมชาติด้วยวิธีต่าง ๆ มีการค้นคว้าหาสารสังเคราะห์หรือจากธรรมชาติที่จะสามารถช่วยกลบสีผิว ลดการสร้างสีผิว หรือแม้กระทั่งการเร่งการขจัดเม็ดสีผิว การลอกผิว ฯลฯ เพื่อให้ผิวขาวขึ้น แต่สารเหล่านี้มีผลชั่วคราว พอหยุดใช้ ผิวก็จะกลับไปมีสีเข้มเหมือนเดิมตามกรรมพันธุ์ของตน

นอกจากจะขึ้นกับกรรมพันธุ์และการได้รับแสงแดดแล้ว กระบวนการสร้างเมลานินยังขึ้นกับระดับ ฮอร์โมนในร่างกายที่ควบคุมการสร้างเมลานิน อีกด้วย เช่น ในสตรีตั้งครรภ์ ผู้ที่รับประทานยาคุมกำเนิดหรือใช้เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของฮอร์โมนเพศ อาจมีผลทำให้ร่างกาย

หลังสอร์โมนกระตุ้นการสร้างเมลานินให้มากขึ้น ทำให้มีโอกาสเกิดฝ้า หรือสีผิวคล้ำลงได้ รวมถึงความเครียด กังวล และอดนอน ก็มีผลต่อสอร์โมนที่กระตุ้นการสร้างเมลานินได้เช่นกัน เรื่องของสอร์โมนเป็นเรื่องที่ควบคุมได้ยาก แต่ก็ป้องกันได้บางส่วน เช่น เปลี่ยนวิธีการคุมกำเนิดด้วยการรับประทานยาคุมเป็นวิธีอื่น หรือหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องสำอางที่ผสมสอร์โมนเพศ รวมถึงการทำจิตใจให้สบาย พักผ่อนให้เพียงพอ เป็นต้น

### คำแนะนำในการใช้ผลิตภัณฑ์ช่วยให้ผิวขาว

ความรู้ความเข้าใจในเรื่องประโยชน์ของสีผิวและปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดสีผิวข้างต้น จะช่วยให้เราสามารถตัดสินใจได้ว่าจำเป็นที่จะต้องใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้หรือไม่ ถ้าคิดจะใช้ ก็ต้องทราบถึงข้อจำกัดต่าง ๆ ทั้งสีผิวของเราและจากตัวผลิตภัณฑ์ โดยอาจพิจารณาจากเกณฑ์ต่อไปนี้

1. เข้าใจถึงธรรมชาติของสีผิวของตนเองว่าเป็นอย่างไร เช่น ถ้าเป็นคนผิวคล้ำแต่กำเนิด จะให้คาดหวังว่าใช้ผลิตภัณฑ์พวกนี้แล้วจะขาวเป็นหมยคงเป็นไปได้ วัตถุประสงค์ของการใช้ผลิตภัณฑ์ผิวขาวจะเพียงเพื่อไปช่วยฟื้นฟูสภาพผิวให้กลับคืนมาให้มีสีผิวตามธรรมชาติดั้งเดิมหรือมีความสม่ำเสมอขึ้นเท่านั้น
2. ไม่มีสารใดที่ทำให้ผิวขาวถาวร พอหยุดใช้ ผิวหนังก็จะกลับคืนสู่สภาพสีผิวเดิม สารที่สามารถทำให้ผิวขาวอย่างถาวรได้ แสดงว่าสารนั้นออกฤทธิ์ โดยทำอันตรายต่อผิวหนังอย่างรุนแรง เช่น ทำลายเซลล์สร้างสีผิว ซึ่งจะก่อให้เกิดผลร้ายตามมาอย่างมากมาย ตัวอย่างเช่น สารกลุ่มไฮโดรควิโนน จะทำให้เกิดฝ้าหรือรอยด่างขาวถาวร และก่อให้เกิดอาการแพ้แสงได้ง่าย เป็นต้น
3. ผิวที่ขาวขึ้น จะไม่ได้ขาวขึ้นอย่างรวดเร็ว การใช้จะต้องทาติดต่อกันนานหลายสัปดาห์ โดยจะค่อย ๆ ขาวขึ้นทีละน้อย และขึ้นอยู่กับความไวของการตอบสนองต่อสารทำให้ผิวขาวในผู้ใช้แต่ละคนด้วย ทั้งนี้จะไม่ขาวเกินกว่าสีผิวที่กำหนดโดยพันธุกรรมของเรา
4. การใช้ผลิตภัณฑ์ทำให้ผิวขาว ต้องร่วมกับการป้องกันตนเองให้พ้นจากแสงแดดด้วย เนื่องจากรังสียูวีในแสงแดดเป็นตัวการสำคัญที่กระตุ้นให้เซลล์สร้างเม็ดสีเมลานินให้มากขึ้น ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับแสงแดดให้มากที่สุด โดยเฉพาะในช่วง 9 โมงเช้าถึงบ่าย 4 โมง ซึ่งมีความเข้มของรังสียูวีบีที่เป็นอันตรายต่อผิวหนังอยู่สูง ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่มิดชิด สวมหมวกหรือกางร่ม รวมถึงทาโลชั่นกันแสงแดด ซึ่งในผลิตภัณฑ์ทำให้ผิวขาวส่วนใหญ่จะใส่สารช่วยกรองรังสียูวีเอาไว้ด้วย เป็นการป้องกันร่วมกับการใช้สารช่วยลดการสร้างสีผิว

จะเห็นได้ว่า การปกป้องผิวให้พ้นจากแสงแดดจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด เพราะเป็นธรรมชาติ ปลอดภัยและประหยัดที่สุดในการรักษาสภาพผิวไม่ให้เข้มขึ้น และยังช่วยป้องกันไม่ให้ใบหน้าเกิดฝ้า หรืออักเสบจากถูกแดดเผา แต่ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ก็ควร ป้องกันผิวโดยการทาโลชั่นกันแดดอย่างสม่ำเสมอ ถ้ามีการใช้สารช่วยให้ผิวขาวร่วมด้วย ควรมุ่งหวังผลเพียงฟื้นฟูสภาพสีผิวของเราให้กลับคืนสู่สภาพเดิมก็ถือว่าได้ผลดีที่สุดแล้ว

นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์สูตรช่วยให้ผิวขาวที่ผสมสารมากชนิดและมีราคาแพง ไม่ได้เป็นตัวบ่งชี้ว่าประสิทธิภาพจะดีกว่าตำรับที่มีราคาถูกกว่าเสมอไป หลักการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำให้ผิวขาวก็เหมือนกับหลักการเลือกใช้เครื่องสำอางทั่ว ๆ ไป คือ ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ตัวเรารู้สึกว่าใช้แล้วดี คือไม่แพ้ ไม่มีอาการระคายเคือง และราคาไม่แพง ที่สำคัญคือผลิตภัณฑ์เหล่านี้ควรผสมสารป้องกันแสงแดดร่วมด้วย

ดังนั้นหากเรามีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสีผิวและผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้อง ก็จะทำให้มีวิจารณญาณเป็นของตัวเอง ไม่หลงเป็นเหยื่อของการโฆษณาและการสร้างค่านิยมเรื่องต้องผิวขาวเท่านั้นถึงจะสวยหรือดูดี เพราะถ้าแพ้ผลิตภัณฑ์ก็อาจมีอันตรายถึงเสียโฉมได้.

รองศาสตราจารย์ ดร.ภาคภูมิ เต็งอำนวย

ศูนย์นวัตกรรมทางยากและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย