

วิจัยนวดหน้าแบบประยุกต์...ลดริ้วรอย เสริมใสแต่ง

โดย : มยุรี อัครบาล

นักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ ม.ขอนแก่น วิจัยการนวดหน้าแบบประยุกต์ ด้วยเทคนิคการกดจุดและกดคลึง เพิ่มการไหลเวียนโลหิต ลดริ้วรอย

นางสิรินาฏ เมธาราชธิป นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร์ความงามและสุขภาพ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (มข.) เปิดเผยว่า ปัจจุบันการเสริมความงามเพื่อลดริ้วรอย และเพิ่มความยืดหยุ่นหรือการคืนความอ่อนเยาว์ให้กับใบหน้ากำลังเป็นที่นิยม ดังจะเห็นได้จากมีคลินิกเวชกรรมเกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ซึ่งการนวดหน้าน่าจะเป็นทางเลือกที่ดีทางหนึ่งในการลดริ้วรอย และเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับผิวหนังบริเวณใบหน้าได้

ดังนั้น ผู้ร่วมวิจัยจากสาขาวิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ จึงได้หาวิธีการที่ไม่ต้องใช้เครื่องมือในการเพิ่มความยืดหยุ่นหรือการลดริ้วรอยบนผิวหนังได้บ้าง จึงได้เริ่มทำการศึกษานำร่องผลทันทีของการนวดหน้าแบบประยุกต์ต่อการเปลี่ยนแปลงการไหลเวียนโลหิต อุณหภูมิ และความยืดหยุ่นของผิวหนังบริเวณใบหน้า ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการไหลเวียนโลหิต อุณหภูมิ และความยืดหยุ่นของผิวหนังบริเวณใบหน้า ทั้งก่อนและหลังการนวดหน้าแบบประยุกต์

ทั้งนี้ การในวิจัยกึ่งทดลองในอาสาสมัครเพศหญิง สุขภาพดี อายุระหว่าง 30-50 ปี โดยคัดเลือกเอารายที่มีปัญหาริ้วรอยมากที่สุด โดยประเมินว่ามีริ้วรอยระดับ 2 จำนวน 21 คนมาทำการทดลอง ด้วยการใช้นิเทศการกดคลึง (finger kneading) และกดจุด (acupressure) โดยใช้ศาสตร์การนวดแบบตะวันออกและตะวันตกมาประยุกต์ ทั้งนวดชีอัตซี และนวดแบบหยาง จำนวน 11 จุด ในอุณหภูมิห้องที่ 24-26% และควบคุมความชื้น 60-70% ใช้เวลาในการนวด 20 นาที

ผลจากการทดลอง พบว่าร้อยละ 95 ของผู้เข้ารับการนวดหน้าแบบประยุกต์มีความพึงพอใจ โดยรวมอยู่ในระดับที่มากที่สุด ทำให้สามารถสรุปผลการทดลองได้ว่าการนวดหน้าแบบประยุกต์นี้ มีการเปลี่ยนแปลงแบบมีนัยยะเกิดขึ้น คือ อุณหภูมิบริเวณใบหน้าเพิ่มขึ้นประมาณ 0.2 องศาเซลเซียส และน่าจะมีผลต่อการเพิ่มการไหลเวียนโลหิต และเมื่อมีการไหลเวียนของโลหิตเพิ่มขึ้น ก็จะมีผลทำให้การใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น เกิดการรีเฟรชของเซลล์ ทำให้เซลล์สดชื่น และคืนความอ่อนเยาว์ให้แก่ผิวหนัง



"หลายคนอาจตั้งข้อสงสัยกันว่า ทำไมถึงมีการวัดอุณหภูมิด้วย เพราะจริงๆ แล้วหากการนวดทำให้อุณหภูมิเพิ่มขึ้น จะทำให้เกิดการกระตุ้นของเซลล์ผิว เกิดการเสริมสร้างคอลลาเจนในเนื้อเยื่อได้ จึงมีการวัดอุณหภูมิด้วย อย่างไรก็ตาม การนวดหน้าดังกล่าวเป็นเพียงวิธีการทดลองว่า สามารถเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต เพิ่มอุณหภูมิ และความยืดหยุ่นของผิวหนังได้หรือไม่ ซึ่งหากจะวิจัยต่อยอดว่าการนวดประยุกต์สามารถลดริ้วรอยบนผิวหนังได้ผลอย่างแท้จริงหรือไม่นั้น ก็จะต้องทำการวิจัยต่อว่าการนวดจะต้องนวดสัปดาห์ละกี่ครั้ง ใช้ระยะเวลาเท่าไรจึงจะสามารถลดริ้วรอยได้ ซึ่งเป็นอีกก้าวต่อไปของการวิจัย"

นักวิจัยรายเดิม กล่าวต่อว่า สำหรับการนวดแบบกดจุดและกดคลึงนั้น ประชาชนทั่วไปสามารถทำได้เอง เพราะไม่มีผลอันตรายถึงแก่ชีวิต อย่างไรก็ตาม การนวดแบบประยุกต์นี้ เนื่องจากไม่ได้ใช้ครีมหล่อลื่น หรือสารให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว ดังนั้นจึงเน้นการนวดแบบกดจุดและกดคลึง เพราะหากมีการนวดแบบลูบโดยไม่ใช้ครีมหล่อลื่นจะทำให้ผิวหนังแห้งง่าย

"ข้อดีของการนวดหน้าแบบประยุกต์นั้น คือ ประชาชนไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเข้าสปา นวดหน้า แต่ใช้เทคนิคเพียงอย่างเดียว ส่วนน้ำหนักที่ใช้ในการกดจุดนั้น ต้องคำนึงถึงความสบายเป็นสำคัญ โดยในการกดจุดจะต้องไม่ถึงระดับความปวดของกล้ามเนื้อ และเชื่อว่าการนวดหน้าแบบประยุกต์นี้ จะเป็นทางเลือกที่ดีอีกทางหนึ่งในการดูแลสุขภาพผิวหนัง และเป็นวิธีที่สามารถทำการบำบัดรักษาด้วยตนเองได้ โดยไม่ต้องใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ใดๆ"

ที่มา : <http://www.bangkokbiznews.com/home/detail/it/science/20090325/27709/วิจัยนวดหน้าแบบประยุกต์...ลดริ้วรอย-เสริมใสแต่ง.html>