



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๕-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์คมชัดลึก ฉบับประจำวันที ๑๐ เดือนเมษายน พ.ศ.๒๕๕๗ หน้า ๒๒ มูลค่าข่าว ๒๑๑,๖๕๓.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>



ผลิตภัณฑ์กันแดดช่วยปกป้องผิว

ในแสงแดดมีรังสีอัลตราไวโอเล็ต (UV), แสงที่มองเห็นด้วยตาเปล่า, รังสีความร้อนที่เรียกว่าอินฟราเรด รังสี UV ซึ่งมีอยู่มากมายในแสงแดดมีผลเสียต่อผิวหนัง ทำให้เกิดการแสบแดง ผิวไหม้แดด ผิวหนังมีสีคล้ำขึ้น กระตุ้นการเห่อของโรคผิวหนังบางชนิด อาทิ โรคภูมิแพ้ เกิดภาวะผิวหนังแก่ก่อนวัย และมะเร็งผิวหนังได้ รังสี UVB ที่มีความยาวคลื่นสั้นกว่า มีอยู่ในบรรยากาศ 5% เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดผิวไหม้แดดและสีคล้ำขึ้น ที่สำคัญยังก่อให้เกิดมะเร็งผิวหนัง ส่วนรังสี UVA นั้น มีอยู่ในบรรยากาศมากที่สุดประมาณ 90-95% เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดผิวไหม้แก่ก่อนวัย ผิวสีคล้ำขึ้น และเป็นตัวเสริมการก่อให้เกิดมะเร็งของผิวหนังด้วย

-หลักในการเลือกผลิตภัณฑ์กันแดดอย่างไร?

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการเลือกมีดังนี้

ควรเลือกผลิตภัณฑ์กันแดดที่ป้องกันได้ทั้งรังสี UVA, UVAB และดูค่าทดสอบประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดดทั้ง SPF (Sun Protection Factor) และ UVA-PF (UVA-Protection Factor)

เมื่อครีมของผลิตภัณฑ์กันแดดก็มีส่วนสำคัญ ควรเลือกใช้ให้เหมาะกับสภาพผิวของผู้ใช้ ถ้ามีผิวแห้งควรใช้เมื่อครีมที่หนา ซึ่งจะมีส่วนประกอบของน้ำมันหรือไขมัน ซึ่งป้องกันการระเหยของน้ำจากผิวมากหน่อย แต่ผู้ที่มีผิวมัน เป็นสิ่งง่าย ควรเลือกเมื่อครีมบาง มีส่วนประกอบของสารที่สามารถดูดความชื้นจากอากาศ อาทิ Glycerine, Bisaccharide GUM-1, GUM-2 7 ซึ่งมีฤทธิ์ลดการอักเสบได้ และควรเป็นผลิตภัณฑ์กันแดดที่ไม่แต่งกลิ่น

-SPF ของผลิตภัณฑ์กันแดดคืออะไร สำคัญอย่างไร?

SPF เป็นค่าที่บอกประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์กันแดดในการป้องกันการเกิดอาการแดงของผิวหนังจากรังสี UVB โดยได้จากการคำนวณค่าปริมาณแสงแดดที่น้อยที่สุดที่ทำให้ผิวหนังแดงเมื่อทาผลิตภัณฑ์กันแดดชนิดนั้นเทียบกับไม่ทาผลิตภัณฑ์กันแดด ได้ออกมาเป็นค่าตัวเลขต่างๆ กัน

-ควรเลือกค่า SPF มากๆ นั้นดีจริงหรือ?

เนื่องจากความสามารถในการดูดซับ UVB ของ

ผลิตภัณฑ์กันแดด เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งค่า SPF มากขึ้นจนถึงค่า SPF 30 จะมีความสามารถดูดซับแสงได้ถึง 96.67% แต่เมื่อเพิ่มเป็น SPF 60 ความสามารถนี้เพิ่มขึ้นอีกเป็น 98.33% แม้เป็นจุดที่มีการเพิ่มไม่มาก และดูเหมือนว่า SPF 30 น่าจะเพียงพอ แต่การเลือกควรพิจารณาถึงโรคของผู้ป่วยและกิจกรรมที่ผู้ใช้ต้องสัมผัสกับปริมาณแสงแดดมาประกอบกันด้วย ดังนั้น โดยทั่วไปแนะนำให้ใช้ค่า SPF 30-60, 4 ค่าที่มากกว่านี้อาจไม่ค่อยจำเป็น

-ค่า PA คืออะไร สำคัญอย่างไร?

ค่า PA system เป็นหนึ่งในการวัดประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์กันแดดในการป้องกันความเสียหายของผิวจากแสง UVA ซึ่งกำหนดมาตรฐานโดยคณะกรรมการสมาคมอุตสาหกรรมเครื่องสำอางของประเทศญี่ปุ่น (Japan Cosmetic Industry Association)5 โดยคำนวณค่า UVA-PF (UVA-Protection factor) ได้ออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ PA + (UVA-PF = 2-4), PA++ (UVA-PF = 4-8) และ PA+++ (UVA-PF = >8) โดยทั่วไปแนะนำให้เลือกค่า PA++ ขึ้นไป หรือ UVA-PF เป็น 1/3 ของ SPF5

-Sebomicropore คืออะไร?

sebomicropore ช่วยป้องกันความมันบนใบหน้า เนื่องจากเป็นอนุภาคที่ดูดซับไขมันและเหงื่อบนใบหน้าได้ ซึ่งเป็นเทคนิคหนึ่งที่จะช่วยให้ครีมกันแดดชนิดนั้นเมื่อใช้แล้วให้ความรู้สึกที่ผิวหน้าไม่มันหรือเหนอะหนะ

-ทาครีมกันแดดอย่างไรจึงจะได้ผลดี?

-แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดอย่างสม่ำเสมอ

-ทาให้หนาพอ 4 เพราะพบว่ามาตรฐานที่ใช้ในการทดสอบคือ ต้องทาที่มีความหนา 2 มก./ตร.ซม. เพราะมีงานวิจัยพบว่า ถ้าทาที่มีความหนาลดลงครึ่งหนึ่ง (1 มก./ตร.ซม.) แล้ววัดค่า SPF จาก 50 จะลดลงเหลือเพียง 7.1 เท่านั้น 6 ซึ่งอาจแนะนำให้ทาสองครั้งห่างกันประมาณครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง เพื่อลดความมันและความเสียหายจากการทาผลิตภัณฑ์กันแดด ในทางปฏิบัติแล้ว การทาความหนาประมาณ 2 มก./ตร.ซม.

คำนวณแล้วจะเป็นปริมาณผลิตภัณฑ์กันแดดประมาณ ครึ่งช้อนชา (2.5 กรัม) ต่อการทาบริเวณใบหน้า และ ลำคอหนึ่งครั้ง และใช้ปริมาณ 1 ช้อนชา (5 กรัม) ต่อ การทา แขน ขา หน้าอก หลัง หนึ่งครั้ง ดังนั้นรวมทั้ง ร่างกายจะใช้ 6-7 ช้อนชา หรือประมาณ 30-35 กรัม

-สำหรับผู้ที่ทำงานหรือกิจกรรมเล่นกีฬาที่มีเหงื่อ ออกมาก หรือว่ายน้ำ ควรเลือกชนิดกันน้ำได้ ผลิตภัณฑ์ กันแดดที่กันน้ำคือ water resistant สามารถกันแสง UV ได้ แม้ผิวหนังจุ่มอยู่ในน้ำนาน 40 นาที สำหรับ very water resistant จะกันได้นาน 80 นาที ดังนั้นควรทา ซ้ำทุก 1-2 ชั่วโมง

-การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดในเด็กเป็นอย่างไร ?

สำหรับเด็กอายุน้อยกว่า 6-12 เดือน ถ้าไม่จำเป็น ไม่แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์กันแดด ให้ใช้วิธีการหลบเลี่ยง แสงแดด ในเด็กโตแนะนำให้ใช้ยาที่มีค่า SPF 15 หรือ มากกว่า ควรเป็นชนิด inorganic sunscreen ไม่แต่งสี แต่งกลิ่น

แสง UV มีอันตรายต่อผิวหนัง การเลือกและใช้ ผลิตภัณฑ์กันแดดอย่างถูกต้อง เป็นวิธีหนึ่งที่สำคัญและ ช่วยป้องกันอันตรายจากแสงแดดได้ด้วย

รศ.บพ.มนตรี อุดมเพทายกุล
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ