

อย.แนะนำการใช้ “ครีมกันแดด” อย่างถูกวิธี ป้องกันภัยแสงแดดทำผิวสแปงใหม่

อย.แนะนำวิธีการเลือกครีมกันแดดอย่างถูกต้อง ป้องกันภัยร้ายที่เกิดจากแสงแดด ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคมะเร็งผิวหนัง ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์กันแดดมาใช้ควรอ่านฉลาก เลือกให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ในการใช้ และปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากอย่างเคร่งครัดเพื่อความปลอดภัยของผู้ใช้



นพ.ไพศาล ดั่นคุ้ม รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา และในฐานะโฆษก อย. เปิดเผยต่อสื่อมวลชนว่า ประเทศไทยอยู่ในโซนเขตร้อนมีแสงแดดจัดเกือบตลอดทั้งปีจึงยากที่จะหลบเลี่ยงแสงแดดได้ ความจริงแสงแดดมีทั้งคุณและโทษ การได้รับแสงแดดวันละ 10-15 นาที เหมาะกับการสร้างวิตามินดีที่จำเป็นต่อกระดูก แต่หากได้รับแสงแดดมากเกินไปหรือได้รับในช่วงเวลาที่แดดจัด (10.00-16.00 น.) รังสีอัลตราไวโอเล็ต (ยูวี) จะไปทำให้ผิวหนังคล้ำหรือเหี่ยวก่อนวัย อาจทำให้เป็นโรคมะเร็งผิวหนัง ผลิตภัณฑ์กันแดดจึงเป็นตัวช่วยสำคัญในการป้องกันภัยร้ายที่อาจเกิดจากแสงแดด สามารถลดปริมาณรังสียูวีที่จะมาถึงผิว ซึ่งสารป้องกันแดดแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสารที่มีคุณสมบัติสะท้อนแสง เช่น ซิงก์ออกไซด์ ไทตาเนียมไดออกไซด์ สารกลุ่มนี้จะเคลือบบนผิวไม่ดูดซึมเข้าผิวหนัง ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งเป็นสารที่มีคุณสมบัติดูดซับรังสียูวี เช่น แอนทรานิเลต เบนโซฟีโนน หรือซินนาเมต ทำให้เกิดอันตรายต่อผิวหนังน้อยลงแต่อาจทำให้เกิดการแพ้หรือระคายเคืองได้มากกว่าสารกลุ่มแรก

ค่า SPF (Sun Protection Factor) จะเป็นตัวบ่งบอกให้ทราบว่าเมื่อใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดนั้นแล้วจะช่วยป้องกันรังสียูวีจากแสงแดดได้นานแค่ไหนผิวจึงจะไหม้ โดยขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของแสงแดด โดยทั่วไปสามารถใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF 15 และเมื่ออยู่กลางแจ้งหรือขณะเล่นกีฬาอาจจะใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีค่า SPF 30 ซึ่งผลิตภัณฑ์กันแดดที่มีค่า SPF สูง จะมีความเข้มข้นของสารป้องกันแสงแดดที่สูงตามไปด้วย อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองผิวได้มากกว่าครีมกันแดดที่มีค่า SPF ต่ำ จึงต้องระมัดระวังในการใช้เพิ่มมากขึ้นเช่นกัน สำหรับค่า SPF สูงกว่า 50 (ในฉลากแสดงเป็น SPF 50+) ก็ไม่ได้แตกต่างไปจาก SPF 30 มากนัก แต่ราคาจะแตกต่างกันมาก ผู้บริโภคจึงควรพิจารณาเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ให้เหมาะสม ส่วนค่า PA (Protection grade of UVA) หรือ PFA (Protection factor for UV-A) นั้น เป็นการช่วยป้องกันรังสียูวีเอที่เป็นสาเหตุให้เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นและโรคมะเร็งผิวหนัง โดยสามารถดูค่าบนฉลากที่จะแสดงระดับเป็น PA+ หรือ PA++ หรือ PA+++ ขึ้นกับระดับความสามารถจากน้อยไปหามากในการป้องกันรังสียูวีเอ

ทั้งนี้ วิธีการป้องกันอันตรายจากแสงแดดที่ดีที่สุด ควรอยู่ในที่ร่ม สวมเสื้อผ้าให้มิดชิด สวมหมวกปีกกว้าง รวมทั้งสวมแว่นกันแดดด้วย เพราะรังสียูวีนั้นนอกจากจะเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งผิวหนังแล้วยังเป็นสาเหตุของโรคต่อกระจกได้ด้วย ดังนั้น ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์กันแดดทุกครั้งควรเลือกให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์การใช้และปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากอย่างเคร่งครัด และหากก่อนออกไปกลางแจ้งอย่างน้อย 15-30 นาที ยกเว้นรอบดวงตาและริมฝีปาก กรณีเด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือนไม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์กันแดด แต่ให้หลีกเลี่ยงแสงแดดแทน ทั้งนี้ หากใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดแล้วมีอาการผื่นปฏิกิริยาเกิดขึ้น ให้หยุดใช้ทันที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด หากอาการยังไม่ดีขึ้น ให้รีบไปพบแพทย์ทันทีและให้นำผลิตภัณฑ์นั้นไปปรึกษาแพทย์ด้วย **รองเลขาธิการ อย. กล่าวในที่สุด**