



หน้าแดง แดงสววย ด้วยผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด

ผู้บริโภคที่หวังให้หน้าแดง แดงสววย ลอยออกมาจากผองเพื่อน รู้เคล็ดลับหรือยังว่าแสงแดดนี้แหละคือตัวบ่อนทำลายความงาม แสงแดดสามารถก่อให้เกิดอันตรายต่อผิวหนังได้อย่างต่อเนื่อง (แม้ว่าผิวจะยังไม่ไหม้ก็ตาม) อันตรายที่เกิดขึ้นนี้ได้ตั้งแต่สเปก ร้อน แดง ผิวที่แก่ก่อนวัย ริ้วรอย เหี่ยวยุ่น รวมทั้งมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งผิวหนังอีกด้วย

เครื่องสำอางเป็นผลิตภัณฑ์ที่ช่วยป้องกันปัญหานี้ได้เป็นอย่างดี สารป้องกันแสงแดดช่วยป้องกันผิวจากอันตรายจากแสงแดด ในขณะที่สารบำรุงผิวช่วยคงความเนียนนุ่ม ชุ่มชื้น ให้กับผิวพรรณ

เรารู้จักสารป้องกันแสงแดดกันก่อนดีกว่า สารป้องกันแสงแดดที่ผสมลงในเครื่องสำอาง สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มที่สามารถสะท้อนหรือกระจายรังสีอัลตราไวโอเล็ต หรือที่เรียกกันสั้นๆว่า รังสี UV สารกลุ่มนี้ ได้แก่ ซิงค์ ออกไซด์ (zinc oxide) ทิตาเนียม ไดออกไซด์ (titanium dioxide)

2. กลุ่มที่สามารถดูดซับรังสี UV เช่น oxybenzone , dioxybenzone , sulisobenzene และ octyl-p-methoxycinnamate เป็นต้น

ในประเทศไทยกำหนดให้สารป้องกันแสงแดด จำนวน 19 ชนิด เป็นสารควบคุม ดังนั้นเครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสารเหล่านี้จึงจัดเป็นเครื่องสำอางควบคุม สังเกตได้ง่ายๆว่าที่ ฉลากจะมีข้อความ “เครื่องสำอางควบคุม” อยู่ด้วย ส่วนข้อความอันจำเป็นอื่นๆ เช่น ชื่อเครื่องสำอาง ประเภทหรือชนิด ส่วนประกอบสำคัญ ชื่อและที่ตั้งผู้ผลิต/ผู้นำเข้า วันเดือนปีที่ผลิต ครั้งที่ผลิต คำเตือน ปริมาณสุทธิ ก็จะต้องแสดงไว้อย่างครบถ้วน

การเลือกซื้อเครื่องสำอางกลุ่มนี้ต้องพิถีพิถันพอสมควร เนื่องจากขณะใช้ จะต้องทาผลิตภัณฑ์ในปริมาณมาก ผลิตภัณฑ์จะสัมผัสกับผิวภายในบริเวณกว้าง เป็นเวลานาน และบริเวณที่ทายังมีโอกาสโดนแสงแดดอีกด้วย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้มากกว่าเครื่องสำอางประเภทอื่นๆ ดังนั้น ก่อนที่จะใช้ผลิตภัณฑ์ใดเป็นครั้งแรก ควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้ ด้วยการทาผลิตภัณฑ์ปริมาณเล็กน้อย บริเวณใต้ท้องแขน ทิ้งไว้ 24-48 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติใดๆเกิดขึ้น แสดงว่าใช้ได้

ปัญหาจากการใช้เครื่องสำอางกลุ่มนี้ คือ ผู้บริโภคใช้ไม่ถูกวิธี เช่น ใช้น้อยเกินไป ในกรณีที่เหงื่อออกมาก หรือว่ายน้ำ ไม่มีการทาซ้ำ จึงไม่สมประโยชน์ และไม่คุ้มค่า

การใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ ต้องใช้วิธีอื่นร่วมด้วย เช่น

1. หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในช่วงที่แสงแดดจัดจ้า คือ ช่วงเวลา 10.00-16.00 น.

หากจำเป็นก็ควรอยู่กลางแจ้งในช่วงเวลาที่สั้นที่สุด หรืออยู่ในร่มเงา

2. เมื่ออยู่กลางแจ้งควรสวมหมวกปีกกว้าง สวมเสื้อผ้าที่ปกคลุมร่างกายมิดชิด รวมทั้งสวมแว่นกันแดด (sunglasses) ด้วย เพราะขณะนี้พบว่ารังสี UV สามารถทำลาย cornea และเป็นสาเหตุหนึ่งของ ต้อกระจก (cataracts) ได้

3. เมื่ออยู่กลางแจ้ง ควรใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด ที่มีค่า Sun Protection Factor (SPF) อย่างน้อย 15 ทาผลิตภัณฑ์ในปริมาณที่พอเพียง ให้ทั่วผิวหนังบริเวณที่มีโอกาสโดนแสงแดด และทาซ้ำทุกๆ 2 ชั่วโมง แม้ในวันที่มีเมฆหมอกมีดครึ้ม (cloudy days) และอย่าประมาท แสงแดดที่สะท้อนจากผิวน้ำหรือหิมะก็สามารถก่อให้เกิดอันตรายได้เช่นกัน

4. ทาผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดซ้ำตามความจำเป็น หลังจากการว่ายน้ำ เหงื่อออกมาก หรือเมื่อใช้ผ้าเช็ดผิวหนัง

5. อย่างปล่อยให้เด็กๆโดนแสงแดดโดยตรง เพราะมีข้อมูลว่าการได้รับแสงแดดมากเกินไปตั้งแต่เด็กๆอาจก่อให้เกิดมะเร็งที่ผิวหนังได้ ควรเริ่มใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด ตั้งแต่เมื่ออายุน้อย ปฏิบัติให้เป็นประจำและสม่ำเสมอ

หากปฏิบัติได้ดังคำแนะนำข้างต้น ผิวของคุณจะเด่น แต่ง ได้ยาวนาน ไม่มีริ้วรอยเหี่ยวย่นกว่าวัย เนื่องจากภัยของแสงแดด
