



ปกป้องผิวจากแสงแดดอันร้อนแรง

ปัทมพร ผลโพธิ์

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

แสงแดด เป็นภัยใกล้ตัวที่เรานึกไม่ถึง เพราะนอกจากจะทำให้เราผิวคล้ำ แสบ ร้อน และคัน แล้ว ยังก่อให้เกิดอันตรายในระยะยาวอีกด้วย เช่น ผิวแก่ก่อนวัย หรือมะเร็งผิวหนัง โดยเฉพาะคนผิวขาวที่ต้องการมีผิวสีแทน และไปทำกิจกรรมกลางแจ้งแสงแดดจ้า ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้มีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายเป็นอย่างยิ่ง

ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดจะเป็นตัวช่วยให้ผิวหนังของเราถูกแสงแดดน้อยลง ทำให้กิจกรรมกลางแจ้งไม่อันตรายจนเกินไปนัก โดยภาคอุตสาหกรรมได้พยายามค้นคว้า วิจัย ผลิตภัณฑ์ป้องกันอันตรายจากแสงแดดให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น เริ่มจากการใช้ส่วนผสมของสารบางชนิดเพื่อดูดซับรังสีอัลตราไวโอเล็ต หรือที่มักเรียกว่ารังสี UV จากแสงแดด และต่อมา มีการพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคเฉพาะกลุ่มยิ่งขึ้น เช่น กลุ่มผู้ที่ชื่นชอบแสงแดด ชอบเล่นกีฬากลางแจ้ง (เทนนิส กอล์ฟ วินเซิร์ฟ) ซึ่งสังเกตได้จากการเน้นค่า Sun Protection Factor (SPF) สูงๆ เมื่อใช้ทาผิวแล้วจะสามารถอยู่กลางแจ้งได้เป็นเวลานาน บางผลิตภัณฑ์เพิ่มคุณสมบัติกันน้ำได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์สำหรับผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬา แต่นิยมมีผิวสีแทนสวย รวมทั้งผลิตภัณฑ์สำหรับบุคคลทั่วไปที่ต้องการป้องกันอันตรายจากแสงแดด ซึ่งไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ในชีวิตประจำวัน

SPF มีผลต่อการป้องกันแสงแดด

Sun Protection Factor (SPF) เป็นตัวบ่งบอกถึงประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดด ทำให้รู้ว่าเมื่อใช้เครื่องสำอางตัวนั้นแล้ว ผิวหนังของเราจะถูกแสงแดดได้นานแค่ไหนผิวถึงจะไม่ไหม้ ยกตัวอย่างเช่น โดยปกติคนเราโดนแสงแดดได้นาน 10 นาที ถึงจะมีอาการปวดแสบ ปวดร้อน หรืออาการผิวหนังไหม้ แต่เมื่อทาเครื่องสำอางที่ผสมสารป้องกันแสงแดดที่มีค่า SPF 15



บนผิวหนัง ก็จะสามารถถูกแสงแดดได้นานถึง 15 เท่า ก็คือ 150 นาที โดยที่ผิวไม่ไหม้แต่อย่างไรก็ตาม ค่า SPF สูงแค่ไหนก็ไม่สามารถป้องกันรังสียูวีเอ ซึ่งเป็นสาเหตุของริ้วรอยเหี่ยวย่นและมะเร็งผิวหนังได้ ดังนั้น นอกจากจะต้องดูค่า SPF แล้ว จะต้องดูว่าป้องกันรังสียูวีเอได้ด้วยจึงจะเพิ่ม



ประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดดได้มากขึ้น ซึ่งดูได้จากฉลากที่ระบุข้อความไว้เช่น ป้องกันรังสียูวีเอได้ หรือถ้าหากไม่ระบุข้อความดังกล่าวให้ดูที่ส่วนประกอบที่มีส่วนผสมของสารที่สามารถดูดซับรังสียูวีเอได้ เช่น เอโอเบนโซน ออกซิเบนโซน ซูลิโซเบนโซน เมทิลแอนทรานิเลต เป็นต้น หรือจะใช้ผลิตภัณฑ์ที่ผสมสารที่สามารถสะท้อนรังสีได้ทั้งยูวีเอและยูวีบี เช่น ดีตาเนียม ไดออกไซด์ และซิงก์ออกไซด์ ก็ได้ แต่สารกลุ่มนี้จะมีข้อเสียคือจะเคลือบผิวให้ดูขาวโพลน แลดูไม่เป็นธรรมชาติ

สำหรับการใช้ SPF ให้มีประสิทธิภาพนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น มีเหงื่อออกระหว่างทำกิจกรรมกลางแจ้ง ว่ายน้ำ หรือทำกิจกรรมใดก็ได้แล้วแต่ที่ทำให้เครื่องสำอางถูกชะล้างออกจากผิวหนัง ควรทาเครื่องสำอางซ้ำบ่อยๆ ทุก 2 ชั่วโมง เพราะประสิทธิภาพของเครื่องสำอางจะลดลงเมื่อถูกชะล้างออก อีกทั้งควรใช้เครื่องสำอางป้องกันแสงแดดให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ ปริมาณแสงแดด เช่น ถ้าทำงานในสำนักงานควรใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF 15 ก็เพียงพอแล้ว แต่ถ้าอยู่ในแสงแดดจ้าเป็นเวลานานๆ เครื่องสำอางที่มีค่า SPF ยิ่งมากยิ่งขึ้นทำให้ระยะเวลาที่ผิวสามารถทนต่อแสงแดดนานขึ้นตามลำดับ แต่เครื่องสำอางจะมีความเหนียวเหนอะหนะมากขึ้น และมีสารเคมีที่ใช้กันแดดมากตามมาเช่นกัน ดังนั้น โอกาสที่ผู้ใส่จะเกิดการแพ้หรือระคายเคืองย่อมมีมากกว่าเครื่องสำอางที่มี SPF ต่ำ

รับมือกับแสงแดด ด้วยครีมกันแดด

ในเมืองร้อนอย่างประเทศไทยเรา การใช้ครีมกันแดดเป็นสิ่งจำเป็นโดยเฉพาะเด็ก ๆ ไม่ควรปล่อยให้โดนแสงแดดโดยตรง เพราะมีข้อมูลว่าการได้รับแสงแดดมากเกินไปตั้งแต่เด็ก ๆ อาจก่อให้เกิดมะเร็งที่ผิวหนังได้ จึงควรเริ่มใช้ครีมกันแดดตั้งแต่เมื่ออายุยังน้อย ปฏิบัติให้เป็นประจำและสม่ำเสมอ สำหรับการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด (ครีมกันแดด) ต้องพิจารณาพอสมควร เนื่องจากขณะใช้จะต้องทาครีมในปริมาณมาก ครีมจะสัมผัสผิวภายในบริเวณกว้างเป็นเวลานาน และบริเวณที่ทายังมีโอกาสโดนแสงแดดอีกด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้มากกว่าเครื่องสำอางประเภทอื่น ๆ ดังนั้น ก่อนที่จะใช้ผลิตภัณฑ์ใดเป็น

ครั้งแรก ควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้ ด้วยการทาผลิตภัณฑ์ปริมาณเล็กน้อยบริเวณใต้ท้องแขน ทั้ง 2 ข้างไว้ 24-48 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้น แสดงว่าใช้ได้

ปัญหาจากการใช้เครื่องสำอางกลุ่มนี้ คือ ผู้ใช้ใช้ไม่ถูกวิธี เช่น ใช้น้อยเกินไป ในกรณีที่เหงื่อออกมาก หรือ ว่ายน้ำ ไม่มีการทาซ้ำ จึงไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอต่อการป้องกันแสงแดด หรือใช้ผลิตภัณฑ์ที่มี SPF สูงเกินความจำเป็น เช่น อยู่ในสำนักงานทั้งวัน แต่ใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูงๆ ซึ่งค่า SPF ยิ่งสูงยิ่งมีราคาแพงจึงไม่คุ้มเท่ากับราคาของผลิตภัณฑ์ที่สูญเสียไป

อย่างไรก็ตาม การใช้ครีมกันแดดเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ ต้องใช้วิธีอื่นร่วมด้วย เช่น หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในช่วงที่แสงแดดจ้า คือ ช่วงเวลา 10.00 -16.00 น. หากจำเป็นก็ควรอยู่กลางแจ้งในช่วงเวลาที่สั้นที่สุด หรืออยู่ในร่มเงา เมื่ออยู่กลางแจ้งควรสวมหมวกปีกกว้าง สวมเสื้อผ้าที่ปกคลุมร่างกายมิดชิด รวมทั้งสวมแว่นกันแดด ด้วยเพราะขณะนี้พบว่ารังสี UV เป็นสาเหตุหนึ่งของต้อกระจกได้

ภาครัฐดูแลคุณภาพผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด

ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดมีผลต่อความปลอดภัยของผู้ใช้ ดังนั้นภาครัฐจึงจำเป็นต้องเข้ามากำกับดูแลให้ผลิตภัณฑ์มีคุณภาพที่ดี มีสูตร และส่วนประกอบที่เหมาะสม ปลอดภัยกับผู้ใช้งาน สามารถป้องกันแสงแดดได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมไปถึงฉลากที่ต้องบ่งบอกข้อมูลที่ครบถ้วน ถูกต้องชัดเจน เพียงพอ ผู้ใช้อ่านแล้วเข้าใจง่าย สามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ได้ตรงตามความต้องการ

เพื่อให้ผู้ใช้ได้ตระหนักว่าผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่มีสารป้องกันแสงแดด ไม่อาจป้องกันอันตรายได้อย่างสมบูรณ์ และต้องใช้ด้วยความระมัดระวัง จึงได้กำหนดให้แสดงคำเตือนที่ฉลากว่า

1. การใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่มีสารป้องกันแสงแดดเป็นเพียงวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความเสี่ยงจากอันตรายจากแสงแดด
2. อ่านวิธีใช้ให้ละเอียดและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
3. หากใช้แล้วมีความผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้นต้องหยุดใช้และปรึกษาแพทย์

ครีมกันแดดเป็นผลิตภัณฑ์ที่ต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับปริมาณแสงแดด และสภาพผิวหนัง ดังนั้นก่อนเลือกใช้ควรอ่านฉลากให้ละเอียด และทดสอบการแพ้ก่อนใช้ เพื่อเพิ่มความปลอดภัย เหมาะสม และคุ้มค่า จากการใช้ผลิตภัณฑ์
