



เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด

ภก. วิษณุ โรจน์เรืองโร

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ประเทศไทยเป็นประเทศในเขตร้อนชื้น ทำให้การใช้ชีวิตตามปกติของคนไทย หลีกเลี่ยงการโดนแสงแดดแผดเผาได้ยากมาก ถึงแม้เราจะหลีกเลี่ยงไม่ได้แต่เรายังมีวิธีผ่อนหนักให้เป็นเบาได้ นั่นคือการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด โดยเลือกให้ถูก ใช้ให้เป็น เพียงเท่านี้ ความกังวลที่มีต่อแสงแดดก็สามารถลดลงไปได้ไม่น้อย

ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดที่วางขายอยู่ในท้องตลาดมีวัตถุประสงค์ เพื่อป้องกันรังสียูวีเอและยูวีบี ช่วยลดปริมาณรังสีอัลตราไวโอเล็ตที่จะมาถึงผิว โดยอาศัยคุณสมบัติของสารป้องกันแสงแดดที่มีอยู่ 2 ชนิด คือ

1) กลุ่มสารที่เป็นสารสะท้อนแสง โดยสารกลุ่มนี้จะเคลือบอยู่บนผิว ไม่ดูดซึมเข้าสู่ผิวหนัง ประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดดขึ้นอยู่กับขนาดอนุภาคและชนิดของผลิตภัณฑ์ เช่น ซิงค์ออกไซด์ (Zinc oxide) ไทตาเนียมไดออกไซด์ (Titanium dioxide) แมกนีเซียมคาร์บอเนต (Magnesium carbonate) และ แมกนีเซียมออกไซด์ (Magnesium oxide) เป็นต้น

2) กลุ่มสารที่เป็นสารดูดซับแสง สารเหล่านี้ดูดซับแสงแดด ทำให้แสงแดด ไม่สามารถผ่านเข้ามาทำอันตรายต่อผิวหนังได้ เช่น แอนทรานิลเลต (Anthranilate) เบนโซฟีโนน (Benzophenone) และซินนามเตต (Cinnamate) เป็นต้น

การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด มีประเด็นที่ต้องพิจารณาอยู่ 3 ประเด็นหลักๆ ได้แก่

1. **SPF (Sun Protection Factor)** ของผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด คือ ค่าที่แสดงถึงความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการป้องกันการไหม้แดงของผิวหนังที่เกิดจากการสัมผัสรังสียูวีบี

2. **PA หรือ Protection grade of UVA** หมายถึง ค่าที่สมาคมอุตสาหกรรมเครื่องสำอางแห่งประเทศไทย ญี่ปุ่น (Japan Cosmetic Industry Association, JCIA, 1996) ได้กำหนดขึ้น แสดงถึงความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการป้องกันอาการด่างดำของผิวหนังที่เกิดจากการสัมผัสรังสียูวี เอ โดยใช้เครื่องหมายบวก (+) แสดงระดับของประสิทธิภาพ ได้แก่ PA+ (พอใช้) , PA++ (สูง) และ PA+++ (สูงมาก)

3. **ความสามารถในการกันน้ำ หรือ Water resistance** เป็นข้อความที่แสดงให้ผู้ใช้ทราบว่า ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดประเภทนี้ยังคงสภาพ SPF ตามที่กำหนดเมื่อทาผลิตภัณฑ์แล้วมีการแช่น้ำ ซึ่งความสามารถในการกันน้ำแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ

3.1 ความสามารถในการกันน้ำ (Water resistance) เป็นระดับการกันน้ำของผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด ที่ผ่านการทดสอบตามวิธีมาตรฐาน โดยวิธีทดสอบกำหนดให้ต้องแช่น้ำรวมทั้งสิ้น 40 นาที

3.2 ความสามารถในการกันน้ำสูง (Very Water resistance) เป็นระดับการกันน้ำของผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด ที่ผ่านการทดสอบตามวิธีมาตรฐานโดยวิธีทดสอบกำหนดให้ต้องแช่น้ำรวมทั้งสิ้น 80 นาที

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง ประเภทผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด ควรต้องมีค่า SPF อยู่ระหว่าง 6 – 50 ค่า SPF มากกว่า 50 จะต้องแสดง“เอสพีเอฟ 50+” หรือ “SPF 50+” โดยมีระดับการแสดงความสามารถในการป้องกันรังสียูวีบี ดังนี้

ระดับ	ค่าความสามารถในการป้องกันรังสียูวีบี	การแสดงความค่า SPF
ต่ำ	6 หรือมากกว่า แต่ไม่น้อยกว่า 15	แสดงค่าเป็นระดับ และ/หรือ SPF ตามจริง
กลาง	15 หรือมากกว่า แต่ไม่น้อยกว่า 30	
สูง	30 หรือมากกว่า แต่ไม่น้อยกว่า 50	
สูงมาก	ตั้งแต่ 50+	แสดงค่าเป็นระดับ และ/หรือ SPF 50+

โดยทั่วไป ไม่ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือนได้รับแสงแดดโดยตรง เนื่องจากแสงแดดที่แรงกล้าจะเป็นอันตรายต่อผิวและร่างกายของเด็ก ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงไม่ให้เด็กเล็กต้องสัมผัสกับแสงแดด ซึ่งวิธีการที่สามารถช่วยลดปริมาณที่จะสัมผัสกับผิวเด็กได้บ้าง เช่น

- 1) สวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม
- 2) หลีกเลี่ยงแสงแดดในช่วงกลางวัน
- 3) สวมใส่เสื้อผ้าที่เบา แต่มีขนหนา
- 4) ใส่หมวกที่มีปีกกว้าง เป็นต้น

หรือหากเด็กมีอายุ 6 เดือนขึ้นไป อาจลองใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของไททานเนียมไดออกไซด์ ซึ่งจะช่วยให้เคลือบอยู่ชั้นผิวหนังภายนอก และไม่ทำให้เกิดอาการแพ้ นอกจากนี้ ผลิตภัณฑ์ที่ใช้กับเด็กควรเป็นผลิตภัณฑ์ที่กันน้ำได้สูง

ในกรณีที่เกิดความผิดพลาด จนท่านเกิดอาการผิวไหม้จากแสงแดด (Sunburn) ขอให้ท่านทำการประคบเย็นบริเวณที่เกิดผิวไหม้แดง จะช่วยระบายความร้อนออกจากผิวหนังบริเวณนั้นได้ ในกรณีที่ผิวไหม้ร่างกายจะสูญเสียน้ำไปมากกว่าปกติ ดังนั้น จึงควรดื่มน้ำมากๆ และหากมีอาการผิวไหม้รุนแรง ผิวที่ไหม้แดงจะกระจายตัวหรือขยายตัวหรือเกิดอาการบวม รวมไปถึงมีไข้และหนาวสั่น ควรรีบปรึกษาแพทย์โดยทันที แต่หากครวหน้ำต้องออกแดดอีก ก็อย่าลืมทาผลิตภัณฑ์กันแดดก่อนออกแดด โอกาสที่จะเกิดผิวแดงหรือไหม้จากแสงแดดก็จะน้อยลง

การป้องกันจะดีกว่าการรักษาเสมอ เพราะการป้องกันนอกจากจะทำได้ง่ายกว่าการรักษาแล้ว อันตรายหรือผลกระทบด้านลบก็มึ้นน้อยกว่าอย่างเห็นได้ชัด ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงแสงแดดแผดเผาผิวสวยของคุณ อย่าลืมเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดให้เหมาะสมและใช้อย่างถูกต้อง ก่อนที่จะต้องเสียใจภายหลัง

บรรณานุกรม

งานกำหนดมาตรฐาน กลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง, “แนวทางเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด (สำหรับประชาชน)”, หน้า 1-10, สำนักควบคุมเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, กรุงเทพมหานคร , พิมพ์ครั้งที่ 1 , 2555

ประกาศคณะกรรมการเครื่องสำอาง, “การแสดงความค่าความสามารถในการป้องกันแสงแดดของผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่มีสารป้องกันแสงแดด” ประกาศ ณ วันที่ 7 พฤษภาคม พ.ศ. 2556