



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
บทสารคดีวิทยุ 5 นาที



หมวดเครื่องสำอาง

การเลือกใช้เครื่องสำอางป้องกันแสงแดด



สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกับดิฉันและสาระน่ารู้อีกเช่นเคยนะคะ ในรายการ..... วันนี้ขอเสนอเรื่อง
การเลือกใช้เครื่องสำอางป้องกันแสงแดด โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงาน
 คณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ค่ะ

คุณผู้ฟังคะ อากาศร้อน ๆ แบบนี้ นอกจากจะต้องดูแลตัวเองให้ปลอดภัยในเรื่องของอาหารการกิน ดังที่ได้พูดคุย
 กันไปเมื่อครั้งที่แล้ว การดูแลผิวก็เป็นสิ่งสำคัญนะคะ ประเทศไทยของเราอยู่ในเขตร้อน มีแสงแดดจัดตลอดปี ใน
 ชีวิตประจำวันการที่จะหลีกเลี่ยงแสงแดดคงไม่ใช่เรื่องง่าย แต่การป้องกันอันตรายจากแสงแดดสามารถทำได้ง่าย
 มากกว่า ซึ่งมีหลากหลายวิธีด้วยกัน เช่น ไม่ออกไปอยู่กลางแจ้งในเวลากลางวันที่มีแดดจัด สวมเสื้อผ้าให้มิดชิด
 สวมหมวกปีกกว้าง หรือกางร่ม เมื่อต้องเจอแดด ตลอดจนการใช้เครื่องสำอางป้องกันแสงแดด ซึ่งในปัจจุบัน
 ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดมีจำหน่ายทั้งในรูปแบบครีม โลชั่น น้ำมัน มีคุณสมบัติดูดกลืนแสงรังสีอัลตราไวโอเล็ต
 และสะท้อนแสงให้กระจายออกจากผิวหนัง หากคุณผู้ฟังสนใจและต้องการใช้เครื่องสำอางป้องกันแสงแดด
 แล้วล่ะก็ ดิฉันมีเคล็ดลับไม่ลับมาเล่าสู่กันฟังค่ะ

การเลือกใช้เครื่องสำอางป้องกันแสงแดด มีข้อควรพิจารณา ดังนี้

ประการแรกที่ควรพิจารณา ก็คือ ให้สังเกตค่า SPF (Sun Protection Factor)ซึ่งค่า SPF นี้ จะเป็นค่าที่บอกถึง
 ประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดด เช่น SPF 8 , 12 , 15 , 25 หรือ 30 เป็นต้น ค่า SPF ที่ต่ำ การป้องกันแสงแดด
 ก็จะต่ำด้วย การเลือกใช้ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมาย ผู้ที่ต้องอยู่ในแดดจำเป็นเวลานาน ๆ ควรเลือกชนิดที่มีค่า SPF สูง
 เช่น SPF 15 หรือมากกว่านั้น สำหรับผู้ที่ใช้เครื่องสำอางทาผิวหน้าที่มีส่วนผสมของสาร เอ เอช เอ ต้องใช้
 เครื่องสำอางป้องกันแสงแดดควบคู่ไปด้วย เนื่องจาก เอ เอช เอ จะทำให้ผิวหนังไวต่อแสงแดดมากขึ้น

ประการที่สอง เลือกดูที่ฉลากว่ากันน้ำหรือไม่ เพราะกรณีต้องการป้องกันแสงแดดขณะว่ายน้ำควรเลือกชนิดที่กันน้ำ (Water resistance)

ประการที่สาม เลือกดูที่ฉลากว่าทนเหงื่อหรือไม่ เพราะกรณีต้องการป้องกันแสงแดดเมื่อเล่นกีฬา โดยเฉพาะหน้าร้อนเหงื่อจะออกมาก ควรเลือกชนิดที่ทนเหงื่อ (Sweat resistance)

ประการสุดท้าย ควรเลือกใช้ชนิดที่ฉลากระบุว่าสามารถป้องกันรังสีคลื่นยาวหรือรังสียูวีเอ และคลื่นสั้นหรือรังสียูวีบี หรือป้องกันได้ทั้งสองอย่าง เพราะรังสียูวีเอจะทำให้ผิวเหี่ยวแห้ง รังสียูวีบีทำให้ผิวไหม้แดดและทำให้เกิดมะเร็งของผิวหนัง

คุณผู้ฟังคะ ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดที่มีจำหน่ายในท้องตลาดนั้น มีมากมายหลายยี่ห้อ หลายราคา เมื่อซื้อมาใช้ ควรจะทำการทดสอบการแพ้ก่อนนะคะ โดยทาผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดบริเวณผิวหนังอ่อนๆ เช่น บริเวณข้อพับด้านใน หรือบริเวณตัก และทิ้งไว้ประมาณ 24 – 48 ชั่วโมง โดยไม่ต้องล้างออก หากผิวหนังบริเวณดังกล่าวยังเป็นปกติคืออยู่ แสดงว่าคุณผู้ฟังไม่ได้แพ้เครื่องสำอางป้องกันแสงแดดนั้น สามารถใช้ได้คะ

เรื่องที่ 14 / มีนาคม / 2550