



## เครื่องสำอางที่มีสาร เอ เอช เอ (AHAs) ช่วยให้ผิวอ่อนเยาว์...จริงหรือ?

สวัสดีค่ะคุณผู้ฟัง พบกับดิฉันและสาระน่ารู้อีกเช่นเคยนะคะ ในรายการ..... วันนี้ขอเสนอเรื่อง **เครื่องสำอางที่มีสาร เอ เอช เอ (AHAs) ช่วยให้ผิวอ่อนเยาว์...จริงหรือ?** โดยการสนับสนุนข้อมูลจาก กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ค่ะ

คุณผู้ฟังคะ เรื่องของความสวยความงามไม่เข้าใครออกใคร แม้รู้ว่าตัวเองไม่สวย แต่ก็ไม่ต้องการให้ใครมาบอกว่าหน้าตาเราซีแห้ง ผิวพรรณไม่สวย จริงไหมคะ ทำให้หลายคนพยายามสรรหาวิธีการมาช่วย เพื่อให้ดูสวย หรือหล่ออยู่เสมอ เพียงต้องการให้มีคนชมว่าหน้าตายังเด็ก เป็นเหตุให้มีผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางหลายยี่ห้อโฆษณาว่ามีส่วนประกอบของสารที่ช่วยให้มีผิวขาว สามารถลดริ้วรอย ทำให้ผิวดูเนียน เรียบ สดใส แลดูอ่อนกว่าวัย ซึ่งสารที่ว่านี้ก็คือ เอ เอช เอ (AHAs) ดิฉันขอพาคุณผู้ฟังไปทำความรู้จักสารตัวนี้กันก่อนค่ะ



สาร เอ เอช เอ (AHAs) มีชื่อเต็มว่า อัลฟา ไฮดร็อกซี แอซิด (Alpha Hydroxy Acids) ซึ่งสารในกลุ่ม เอ เอช เอ (AHAs) มีหลายตัว เช่น กรดกลัยคอลิก กรดแลคติก กรดมาลิก กรดทาร์ทาริก กรดซิทรिक แต่ที่นิยมใช้มากที่สุด ได้แก่ กรดกลัยคอลิก ทั้งนี้ สาร เอ เอช เอ (AHAs) นิยมใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางหลายประเภท อาทิ ครีมทาหน้า ทั้งครีมทากลางวัน และครีมทากลางคืน ครีมบำรุงผิว และเครื่องสำอางประเภททำความสะอาดผิว

สาเหตุที่มีการนำเอาสาร เอ เอช เอ (AHAs) มาใช้ในเครื่องสำอาง เนื่องจากความเป็นกรดของสารนี้จะช่วยทำให้เซลล์ของผิวชั้นนอกสุดหลุดออกง่ายขึ้น และเซลล์ของผิวชั้นถัดลงไปซึ่งอยู่ในสภาพที่ดีขึ้นมาทดแทน ทำให้สภาพของผิวที่เห็นดีขึ้น มีผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังหลายท่านได้กล่าวถึงระยะเวลาในการใช้เครื่องสำอางที่มีสาร เอ เอช เอ (AHAs) ว่าเมื่อใช้ไป 2 สัปดาห์ เริ่มจะรู้สึกผิวหน้าดีขึ้น เมื่อใช้ไป 4 สัปดาห์ จะเห็นผลว่าดีขึ้น และเมื่อใช้ต่อไป ไม่ได้หมายความว่าผิวหน้าจะอ่อนเยาว์ขึ้นเรื่อยๆ แต่จะหยุดอยู่ที่จุดหนึ่งเท่านั้น โดยทั่วไปเมื่อใช้ติดต่อกันเป็นเวลาประมาณ 12 สัปดาห์ ผลจะหยุดอยู่ที่ระดับนี้ จะไม่สามารถทำให้ผิวหน้าอ่อนเยาว์ต่อไปอีก



คุณผู้ฟังคะ ก่อนตัดสินใจซื้อครีมทาหน้า ครีมบำรุงผิว และเครื่องสำอางประเภททำความสะอาดผิว ที่มีสาร เอ เอช เอ (AHAs) เป็นส่วนผสมมาใช้ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มีคำแนะนำเกี่ยวกับข้อควรระวังการใช้ผลิตภัณฑ์กลุ่มนี้ ดังนี้ค่ะ

**ประการแรก คือ ต้องอ่านฉลากโดยเฉพาะวิธีการใช้** ซึ่งฉลากผลิตภัณฑ์ครีมทาหน้า ครีมบำรุงผิว และเครื่องสำอางประเภททำความสะอาดผิว ที่มีส่วนผสมของสาร เอ เอช เอ (AHAs) ต้องเป็นข้อความภาษาไทย โดยต้องอ่านฉลากให้เข้าใจว่า ใช้อย่างไร ใช้เมื่อไร มากน้อยแค่ไหน เพราะแต่ละผลิตภัณฑ์มีความเข้มข้นของสาร เอ เอช เอ (AHAs) และสารส่วนผสมอื่น ๆ ต่างกัน



**ประการที่สอง คือ หลีกเลี่ยงแสงแดด** เนื่องจากเมื่อใช้ผลิตภัณฑ์ครีมทาหน้า ครีมบำรุงผิว และเครื่องสำอางประเภททำความสะอาดผิว ที่มีส่วนผสมของสาร เอ เอช เอ (AHAs) เป็นประจำ ผิวจะบอบบางและอาจได้รับอันตรายจากแสงแดดง่ายขึ้น ดังนั้น ผู้ใช้จึงจำเป็นต้องหลีกเลี่ยง หรือปกป้องผิวหนังบริเวณที่ใช้เครื่องสำอางจากแสงแดด เช่น ไม่ออกไปอยู่บริเวณกลางแจ้งขณะแสงแดดจัด สวมเสื้อผ้าที่ปกปิดมิดชิด หรือกางร่มเมื่ออยู่กลางแจ้ง หรือใช้เครื่องสำอางที่ผสมสารป้องกันแสงแดดที่ระบุค่า SPF ตั้งแต่ 15 ขึ้นไป

**ประการสุดท้าย คือ ควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้** คุณผู้ฟังท่านใดที่รู้ว่าตัวเองมีผิวที่แพ้ง่าย เพื่อความปลอดภัย ควรมีการทดสอบการแพ้ก่อนใช้ ด้วยการทาผลิตภัณฑ์ครีมทาหน้า ครีมบำรุงผิว และเครื่องสำอางประเภททำความสะอาดผิว ที่มีสาร เอ เอช เอ (AHAs) ในปริมาณเล็กน้อยบริเวณท้องแขน ทั้งไว้ 24-48 ชั่วโมง ถ้าไม่มีความผิดปกติใดๆ เกิดขึ้น แสดงว่าท่านไม่มีอาการแพ้เครื่องสำอางชนิดนั้น สามารถใช้ได้ แต่ถ้าหากใช้แล้วมีความผิดปกติเกิดขึ้น ต้องหยุดใช้ทันที ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ให้นำผลิตภัณฑ์นั้นไปปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร เพื่อที่จะได้ทำการรักษาที่ถูกต้องต่อไปค่ะ

คุณผู้ฟังคะ การโฆษณาต่างๆ มักเสนอข้อมูลเฉพาะด้านดี ดังนั้น คุณผู้ฟังจึงควรศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมที่อยู่บนฉลาก แหล่งข้อมูลต่าง ๆ หรือ ปรึกษาผู้มีความรู้ค่ะ หากพบผลิตภัณฑ์ที่มีปัญหา ร้องเรียนไปที่ ออย. ได้ค่ะ ที่หมายเลขโทรศัพท์ 0-2590-7354-5 , สายด่วน ออย. 1556 กด 0 หรือส่งจดหมายไปที่ ตู้ ปณ. 1556 ปณฝ. กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี 11004 ถ้าคุณผู้ฟังอยู่ต่างจังหวัดสามารถร้องเรียนได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดที่ท่านอยู่ก็ได้ค่ะ

\*\*\*\*\*

**พบสาระบันเทิง อาหารชะยา คลิ๊ก [www.oryor.com](http://www.oryor.com)**