



# “เมื่อผิวชรา” ตอนที่ 1 ทำไมผิวหนึ่งคนเราต้องแก่

สวัสดีครับ ผู้อ่านสฤทไทยทุกท่านเคย  
นึกกันเล่นๆ บ้างหรือไม่ว่าเมื่อวัยเราเริ่มเพิ่มขึ้นๆ  
ผิวหนึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร แล้วเราควร  
ปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อชะลอการเสื่อมสภาพของ  
ผิวพรรณให้น้อยที่สุด อันจะมีผลให้อ่อนเยาว์กว่าวัย



การเสื่อมของผิวหนึ่งของคนเรา  
จะเริ่มเกิดขึ้นเมื่อคนเราอายุย่างเข้าเลขสาม  
การเสื่อมของผิวหนึ่งสามารถแบ่งได้เป็นการเสื่อม  
จากปัจจัยภายในร่างกายเอง และการเสื่อมจาก  
สิ่งแวดล้อมภายนอก

การเสื่อมจากปัจจัยภายในร่างกายเป็นสิ่งที่  
เกิดขึ้นกับทุกคนโดยหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะเป็น  
สิ่งที่ถูกกำหนดมาแล้วในร่างกายของคนทุกคน  
เมื่อถึงเวลาเซลล์ผิวหนึ่งของเราซึ่งถูกกำหนดมา  
แล้วจะเริ่มทำงานน้อยลงและมีอายุขัยสั้นลง การ  
สร้างสารประกอบในผิวหนึ่ง เช่น คอลลาเจน  
อีลาสติน สารไฮยาลูโรนิกแอซิด จะค่อยๆ ลดลง  
ปัจจัยภายใน ร่างกายดังกล่าวนี้ส่วนหนึ่งมาจาก  
พันธุกรรมหรือยีนซึ่งได้มาจากพ่อแม่ และบรรพบุรุษ  
ของเราเอง เราอาจจะเห็นได้จากลักษณะของ  
ครอบครัวนั้นๆ เช่น ครอบครัวนี้ดูไม่แก่กันทั้งบ้าน  
ผิวหนึ่งที่เสื่อมจากภายในร่างกายจะพบว่าผิวหนึ่ง



ชั้นบนมีการบางตัวลง การหายของแผลจะช้าลงกว่า  
คนวัยหนุ่มสาวถึงเท่าตัว จึงพบว่าผู้สูงอายุมีบาดแผล  
และรอยฟกช้ำได้ง่าย นอกจากนี้เซลล์ผิวหนึ่งของ  
ผู้สูงอายุมีความสามารถสร้างน้ำมัน ได้น้อยลงจึง  
ทำให้ผู้สูงอายุมีผิวแห้งคันไต่บ่อย ผิวหนึ่งชั้นลึกจะ  
มีการสร้างเส้นใยคอลลาเจน และอีลาสตินในปริมาณ  
ที่น้อยลง เส้นใยคอลลาเจน และอีลาสตินมีหน้าที่  
ทำให้ผิวหนึ่งยืดหยุ่น แข็งแรง และทำหน้าที่เป็น  
โครงสร้างของผิวหรือเปรียบง่าย ๆ เหมือนเสาตึก  
ดังนั้นเมื่อการสร้างเส้นใยคอลลาเจน และอีลาสติน  
ลดลงจะเกิดริ้วรอย รอยย่น ผิวหนึ่งห่อ่นคล้อย  
โดยจะเห็นได้ชัดบริเวณหนึ่งตา ข้างแก้ม ไตค้อ  
และคาง โดยลักษณะใบหน้าโดยรวม จากเดิมเป็น  
รูปไข่จะกลายเป็นรูปสี่เหลี่ยม เนื่องจากการเสื่อม  
ของผิวชนิดนี้จะอยู่ในผิวหนึ่งชั้นลึกจึงไม่น่าแปลกใจ  
ว่าทำไมการใช้ครีมหรือการทายาจึงไม่สามารถแก้ไข  
รอยย่น และผิวหนึ่งห่อ่นคล้อยได้ เพราะว่าครีมเหล่านี้  
ไม่สามารถซึมลงไปสู่ผิวหนึ่งชั้นลึกได้ ลักษณะสำคัญ  
อีกอย่างที่พบได้ในการเสื่อมของผิวจากปัจจัยภายใน  
ร่างกายเอง ได้แก่ เล็บ และผมก็จะบางลง และยาวช้า  
รวมทั้งเมดสีในรากขนจะไม่ทำงาน ผู้สูงอายุจึงมี  
เส้นผมเล็ก บาง ผมสีขาว และเล็บเปราะง่าย



การเสื่อมจากปัจจัยภายในร่างกาย ไตแก่  
ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่สำคัญได้แก่ แสงแดด  
ในแสงแดดจะมีรังสีอัลตราไวโอเล็ต หรือที่เรียกกัน  
ว่ายูวี รังสียูวีที่มีผลกับผิวหนึ่งคนเราได้แก่ ยูวีเอ  
และยูวีบี โดยยูวีบีจะทำให้ผิวหนึ่งแดง ดำ และ  
ไหม้เกรียม สำหรับยูวีเอจะทำให้ผิวหนึ่งคล้ำ และทำให้  
เกิดการชราของผิวหนึ่ง และการเกิดมะเร็งผิวหนึ่ง  
ในระยะยาว โดยรังสียูวีเอที่ป็นมาในแสงแดดจะทำให้  
การเสื่อมจากปัจจัยภายในไม่จำเป็นต้องเกิด  
กับทุกคน โดยจะเกิดกับผู้ที่สัมผัสปัจจัยดังกล่าว



ปัจจัยภายนอกในร่างกายที่สำคัญอีกอย่าง  
คือการสูบบุหรี่ สารจากบุหรี่จะเป็นตัวการทำ  
ให้เส้นใยอีลาสตินในผิวหนึ่งแตกตัวคล้ายกับที่เกิด  
จากแสงแดด แต่จะเกิดกับเส้นใยอีลาสตินใน  
ผิวหนึ่งทั้งชั้นต้นและลึก นอกจากนี้การดื่มเหล้าจัด  
การรับประทานอาหารที่ไม่เพียงพอ ก็จัดเป็น  
ปัจจัยจากภายนอกในร่างกายที่ส่งเสริมให้เซลล์  
ผิวหนึ่งของเราเสื่อมก่อนวัยอันควรด้วย

ในฉบับนี้เราได้กล่าวถึงกลไกที่ทำให้  
ผิวหนึ่งเสื่อมแล้ว ในฉบับหน้าเราจะมาพูดถึงวิธี  
การรักษาเมื่อผิวหนึ่งเสื่อม รวมทั้งวิธีการชะลอ  
การเสื่อมของผิวหนึ่ง

“แล้วพบกันใหม่ ฉบับหน้าครับ”

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่  
โครงการสายด่วนสุขภาพผิว  
โดย สกินเอ็กซ์เพิร์ตกรุป  
Hotline : 02-512-0450, 087-909-9988