



“เมื่อผิวชรา” ตอนที่ 2

วิธีการรักษาเมื่อผิวหนังเสื่อม

รวมทั้งวิธีการชะลอการเสื่อมของผิวหนัง

ฉบับที่แล้ว เราได้คุยกันถึงกลไกการเสื่อมของผิวหนัง ซึ่งแบ่งได้เป็นสองชนิด ได้แก่การเสื่อมจากปัจจัยภายนอกร่างกาย เช่น แสงแดด การสูบบุหรี่ และการเสื่อมจากปัจจัยภายในร่างกายซึ่งมาจากพันธุกรรมหรือยีนซึ่งได้มาจากพ่อแม่และบรรพบุรุษของเรา ในฉบับนี้จะพูดถึงวิธีการรักษา เมื่อผิวหนังเสื่อมรวมทั้งวิธีการชะลอการเสื่อมของผิวหนัง

วิธีที่ดีที่สุดสำหรับการรักษาการเสื่อมจากปัจจัยภายนอกร่างกาย ได้แก่การหลีกเลี่ยงปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่มีผลต่อการเสื่อมของผิวหนังที่สำคัญ คือการหลีกเลี่ยงแสงแดด การงดสูบบุหรี่ และงดดื่มเหล้า วิธีการหลีกเลี่ยงแสงแดดที่ดีที่สุดคือการสวมใส่เสื้อแขนยาว การใส่กางเกงยาว การใส่สาร์กันแดด สำหรับร่มที่ป้องกันแสงแดดได้ดี ได้แก่ร่มที่ทำมาจากวัสดุที่กันรังสียูวีได้ ประสิทธิภาพของร่มจะสูงที่สุดในเวลาที่เที่ยงวันซึ่งเป็นเวลาที่ดวงอาทิตย์ทำมุม 90 องศา กับพื้นโลก และที่ตำแหน่งได้ร่มประมาณ 10-20 ซม. ดังนั้น จึงควรถือร่มในตำแหน่งที่สูงกว่าศีรษะประมาณ 10-20 ซม. ไม่ควรถือติดศีรษะมากเกินไป หรือถือสูงเกินกว่านี้ สำหรับหมวก จะพบว่าหมวกทุกประเภทสามารถป้องกันผิวหนังบริเวณหน้าผากได้มากกว่าร้อยละ 90 รองลงมาคือบริเวณจมูก แก้ม คาง และคอ ด้านหลัง สำหรับบริเวณคางจะเป็นบริเวณที่หมวกทุกประเภทป้องกันแสงแดดไม่ได้ หากพิจารณาชนิดของหมวก จะพบว่าหมวกปีกกว้างซึ่งทำจากวัสดุสานจะมีประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดดน้อยกว่าหมวกปีกปานกลาง (ขนาด 2.5-7.5 ซม.) ที่ทำจากผ้าเนื้อหนาสีเข้ม เช่น ผ้ายีนสีฟ้าเข้ม ดังนั้นคำแนะนำในการเลือกหมวกเพื่อป้องกันแสงแดด ควรจะเป็นหมวกที่มีปีกกว้างกว่า 7.5 ซม. และทำจากวัสดุเนื้อหนาสีเข้ม



ในการดีของเสื้อผ้า จะพบว่าผ้าสีเข้มป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตได้ดีกว่าผ้าสีอ่อน นอกจากนี้ยังพบว่าผ้าเนื้อหนา หน้าหนักมาก และทอแน่น จะป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตได้ดีกว่า การซักผ้าด้วยน้ำและผงซักฟอก จะทำให้เกิดการหดตัวของใยผ้า ทำให้ช่องว่างระหว่างเส้นใยมีขนาดเล็กลง ทำให้ความสามารถในการป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตดีขึ้น ในทางตรงกันข้ามผ้าที่ถูกดึงหรือขึงเนื้อผ้าให้ตึง จะทำให้ความสามารถในการป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตลดลง ความแห้งและเปียกของผ้าก็มีผล ต่อการส่องผ่านรังสีอัลตราไวโอเล็ตเช่นกัน โดยพบว่าผ้าที่เปียกจะมีการส่องผ่านรังสีอัลตราไวโอเล็ตที่มากกว่าผ้าที่แห้ง



สำหรับสาร์กันแดด แม้ไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันแดด แต่จัดเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมมากที่สุด เนื่องจากมีความคล่องตัวสูงใช้ได้กับทุกกิจกรรมการที่กล่าวว่ายากันแดดไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุด เนื่องจากยากันแดดไม่สามารถป้องกันแสงแดดได้ทุกความยาวคลื่น เหนือ น้ำ และแสงแดดเองทำให้สาร์กันแดดเหล่านี้เสื่อมประสิทธิภาพลง สำหรับวิธีการเลือกใช้สาร์กันแดด คือการดูค่าเอสพีเอฟ (SPF) ซึ่งเป็นค่าบอกความสามารถในการป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตบี โดยทั่วไปจะแนะนำให้เอสพีเอฟไม่ต่ำกว่า 30 และการดูค่าพีเอ (PA) ซึ่งเป็นตัวบอกความสามารถในการป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตเอ ควรหาให้ได้ความหนา 2 มิลลิกรัมต่อตารางเซนติเมตร หรือง่าย ๆ คือหัวหน้าควรใช้ยาประมาณ 1 กรัม ปัญหาที่พบบ่อยได้แก่ การทายาไม่สม่ำเสมอ และทาไม่ทั่วถึง บริเวณที่มักไม่ทาได้แก่

ขมับ ใบหู ต้นคอ รอบตา และรอบปาก การทายากันแดดควรทิ้งช่วงประมาณ 15 นาทีเพื่อให้การเกาะตัวกับผิวหนังชั้นบน



สำหรับการเสื่อมของผิวหนังจากปัจจัยภายในร่างกาย เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงหรือป้องกันไม่ได้ ดังนั้นจึงต้องคอยตามรักษากันไป ในกรณีที่มีผิวบางตัวลง และแห้งง่าย สามารถใช้ครีมเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ผิวได้ หากเป็นการลดลงของคอลลาเจน อีลาสติน ได้ผิวหนังสามารถรักษาได้โดยการใช้ยาทาบางชนิด เช่น ยาที่มีสารกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน ได้ผิวหนังอย่างไรก็ตาม การทายาก็ยังมีข้อจำกัดตรงที่การดูดซึมของยาแต่ละชนิดอาจไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงพบว่ายาหรือเครื่องสำอางบางชนิดจึงใช้ไม่ได้ผล อีกวิธีที่พบว่าสามารถช่วยการสร้างคอลลาเจน และอีลาสตินได้ ผิวหนังได้ดีกว่าการใช้ยาทาได้แก่การใช้เลเซอร์ ซึ่งในปัจจุบันมีเลเซอร์หลายชนิดที่สามารถกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนได้ดี ในขณะที่หลายตัวก็ไม่สามารถกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนได้ ดังนั้นการเลือกใช้เลเซอร์ให้เหมาะกับสภาพปัญหาของผิวหนังจึงมีความสำคัญ

เนื่องจากเลเซอร์ในปัจจุบันมีหลายชนิด แต่ละชนิดก็มีคุณสมบัติและจุดเด่นแตกต่างกันไป ผมจะขอเล่าเรื่องเลเซอร์ที่ใช้ในทางผิวหนังแต่ละประเภทในฉบับหน้า

ติดตามตอนต่อๆ ไปได้...ในทุกฉบับสัปดาห์แรกของเดือนครับ

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
โครงการสายด่วนสุขภาพผิว
เอส อี ซี คลินิก
Hotline : 02-512-0450, 087-909-9988