



Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 มกราคม 2556

ข่าวสาร เนื้อหา สาระพัน

★ ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด ★



ในช่วงฤดูหนาวนี้ นอกจากอากาศหนาวเย็นจะเป็นศัตรูทำร้ายผิวให้แห้งแล้ว “แสงแดด” ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนร่วมในการทำอันตรายผิว เพราะปริมาณรังสีของแสงแดดในฤดูหนาวจะมีความเข้มข้นสูง ถึงแม้ว่าแสงแดดจะมีประโยชน์มากมาย เช่น ให้ความอบอุ่น ช่วยกระตุ้นการสร้าง Vitamin D เป็นต้น แต่การสัมผัสถูกแสงแดดเป็นเวลานานๆ ก็อาจเกิดอันตรายต่อผิวหนังได้เช่นกัน อันตรายในแสงแดดไม่ได้เกิดจากแสงที่เรามองเห็น แต่เกิดจาก “รังสีที่มองไม่เห็น” นั่นคือรังสี UV ซึ่งรังสี UV ที่มีผลกระทบต่อผิวหนัง แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

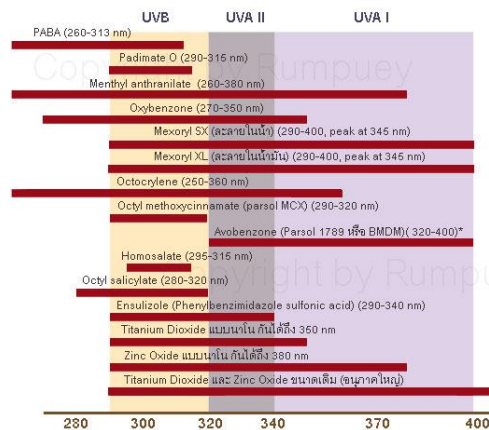
- ☀ รังสี UVA กระตุ้นให้เกิดริ้วรอย ผิวเหี่ยวย่น ฝ้า กระ ผิดค่าคล้ำ
- ☀ รังสี UVB ทำให้แสบผิว ผิวไหม้ ดำคล้ำ และเป็นสาเหตุให้เกิดมะเร็งผิวหนัง

เมื่อเรารู้จักรังสี UV กันแล้ว เรามาทำความรู้จักกับผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดกันต่อดีกว่า โดยทั่วไปผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด หรืออาจเรียกว่าเครื่องสำอางป้องกันแสงแดด จะแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคือ

1. กลุ่มสะท้อนรังสี (physical sunscreen) ออกฤทธิ์โดยการสะท้อนแสงแดดออกจากผิวหนัง เช่น titanium dioxide, zinc oxide เป็นต้น เหมาะกับเด็ก ผู้ที่เป็นโรคแพ้แสงแดด หรือผิวแพ้ง่าย ข้อดีคือ ป้องกันได้ทั้ง UVA และ UVB และไม่คอยแพ้ ข้อเสียคือ ทาแล้วหน้าจะขาวเกินไป และล้างออกยาก

2. ประเภทดูดซับรังสี (chemical sunscreen) มีคุณสมบัติในการดูดซับแสงแดด มีหลายชนิด บางชนิดกันแดดได้แต่ UVB เช่น PABA, Salicylates, Cinnamates แต่บางชนิดก็สามารถกัน UVB และกัน UVA ได้บางส่วน เช่น Oxybenzone, Mexoryl, Parsol เป็นต้น ข้อดีคือ ทาแล้วหน้าไม่ขาวเกินไป ล้างออกง่าย ข้อเสียคือ เสื่อมประสิทธิภาพเร็ว และแพ้ง่าย

ทุกวันนี้เราคงเคยได้ยินศัพท์แสงเกี่ยวกับค่า SPF, ค่า PA ตามสื่อต่างๆ กันมาบ้าง แล้วทราบกันไหมว่า มันหมายความว่าอย่างไร



SPF (Sun Protection Factor) หมายถึง ประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดด โดยคิดจากรังสี UVB เท่านั้น ซึ่งสามารถนำมาใช้ประกอบการเลือกเครื่องใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดดังนี้

- ✚ คนผิวขาวถึงผิวเหลือง ผิวไหม้เกรียมง่าย เหมาะกับค่า SPF 15 – 30
- ✚ คนผิวน้ำตาลอ่อนถึงน้ำตาล ผิวไหม้เกรียมน้อย แต่ผิวคล้ำง่าย เหมาะกับค่า SPF 10 – 15
- ✚ คนผิวน้ำตาลเข้มจนถึงดำ ผิวไม่มีการไหม้เกรียมเลย เหมาะกับค่า SPF 6 – 10 หรือ อาจจะไม่จำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดเลยก็ได้ ถ้าไม่ได้ถูกแสงแดดเป็นเวลานานๆ

การใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีค่า SPF สูงกว่า 30 ไม่มีความจำเป็นนัก เนื่องจากผลการทดสอบพบว่า ค่า SPF 30 - 50 แทบจะไม่มี ความแตกต่างกันในการดูดซับรังสี UVB และไม่ว่าค่า SPF จะสูงมากเท่าใดก็ไม่สามารถป้องกันแสง UV ได้ถึง 100% นอกจากนี้ เครื่องสำอางที่มีค่า SPF ยิ่งสูงก็มีโอกาสที่จะเกิดการแพ้ได้มากขึ้น มีความเหนียวเหนอะหนะมากขึ้น และราคามักจะสูงตามไปด้วย

PA (Protection grade of UVA) หมายถึง ประสิทธิภาพในการป้องกันรังสี UVA โดยจะใช้สัญลักษณ์ PA +, PA ++ และ PA +++ จำนวนเครื่องหมาย + ยิ่งมาก ก็ยิ่งป้องกันรังสี UVA ได้มาก

สิ่งสำคัญที่ลืมไม่ได้อีกอย่างหนึ่งก็คือ ควรอ่านฉลากก่อนเลือกซื้อทุกครั้ง และผลิตภัณฑ์ต้องมีฉลากภาษาไทยกำกับ นอกจากนี้ ควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้ โดยทาผิวบริเวณข้อพับแขนด้านในหรือบริเวณดิ่งหูทั้งไว้ 24 – 48 ชั่วโมงโดยไม่ล้างออก ถ้าไม่มีอาการแพ้ใดๆ ก็แสดงว่าใช้ได้

