



ดูภาพหน้ารัฐชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ทำผิวแทน

วิธีการและคำแนะนำด้านความปลอดภัย



ในขณะที่หลายคนอาจมีผิวสีแทนมาตั้งแต่เกิด อีกหลายคนก็อยากมีผิวแทนเพราะค่านิยมหรือความชอบส่วนบุคคลด้วย ถ้าจะให้ไปนอนอาบแดดก็อาจเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพอย่างโรคมะเร็งผิวหนังเมลาโนมาหรือโรคมะเร็งผิวหนังชนิดอื่น ๆ ได้ แล้วจะทำยังไงให้มีผิวแทนสวยได้อย่างปลอดภัย ศึกษาได้จากข้อมูลดังต่อไปนี้

การเกิดผิวแทนจากแสงแดด

แสงอาทิตย์ประกอบด้วยรังสีที่มีทั้งสามารถมองเห็นได้และไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ซึ่งรังสีบางชนิดไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อมนุษย์ แต่สำหรับรังสีอัลตราไวโอเล็ตหรือรังสียูวีนั้น แม้จะมีส่วนช่วยในการสังเคราะห์วิตามินดีให้กับผิวหนัง แต่ถ้าได้รับในปริมาณที่มากเกินไปก็สามารถส่งผลเสียต่อผิวหนังได้เช่นกัน โดยรังสียูวีที่ส่งตรงจากดวงอาทิตย์มายังพื้นผิวโลกมีด้วยกัน 2 ชนิด คือ รังสียูวีเอ และรังสียูวีบีที่เป็นสาเหตุของการเกิดผิวไหม้ แต่รังสียูวีเอจะสามารถลงไปถึงชั้นผิวที่ลึกกว่ารังสียูวีบี ซึ่งส่งผลให้ร่างกายสร้างเม็ดสีผิวมากขึ้น และทำให้มีผิวสีแทนหรือเข้มขึ้นกว่าเดิม ซึ่งอาจเป็นสัญญาณเตือนว่าผิวหนังกำลังได้รับอันตราย ดังนั้น ผิวแทนที่เกิดจากแสงแดดอาจมีความเสี่ยงต่อสุขภาพด้วยเช่นกัน

การทำผิวแทนด้วยเครื่องอบยูวีดีกว่าการอาบแดดจริงหรือไม่ ?

ในปัจจุบัน มีวิวัฒนาการที่ล้ำหน้าอย่างเครื่องอบผิวแทนที่ถูกออกแบบมาเพื่ออำนวยความสะดวกและเอาใจผู้ที่ชื่นชอบการมีผิวสีแทน ซึ่งหลายคนอาจคิดว่าการทำผิวแทนด้วยเครื่องอบยูวีจะปลอดภัยกว่าการอาบแดด แต่จริง ๆ แล้ว การใช้เครื่องอบยูวีก็สามารถทำให้ผิวหนังเผชิญกับรังสียูวีได้เช่นกัน ซึ่งรังสียูวีเอที่ได้รับจะมีความเข้มข้นสูงกว่าการอาบแดด โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นและผู้ที่อายุน้อยกว่า 35 ปี จะมีความเสี่ยงได้รับอันตรายจากเครื่องอบยูวี และเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งผิวหนังเมลาโนมาสูงขึ้นถึง 75 เปอร์เซ็นต์

ความเสี่ยงของการทำผิวแทน

การทำผิวแทนทั้งจากการอาบแดดและการใช้เครื่องอบยูวีจะทำให้ร่างกายได้รับรังสียูวี ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้ผิวหนังเกิดความเสียหาย และเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาได้ ดังนี้

- **ผิวไหม้** เป็นปัญหาผิวหนังที่พบได้มากที่สุดจากการเผชิญกับรังสียูวี ส่งผลให้ผิวมีรอยแดง ผิวลอก หรือผิวหนังไหม้เกรียม
- **ผิวแก่ก่อนวัย** อาจเกิดริ้วรอย ผิวหนาขึ้น ผิวหยากกร้าน เกิดจุดต่างดำนบนผิวหนัง และผิวหนังยืดหยุ่นน้อยลง
- **โรคเอกซิมิกเคอราโทซิสหรือกระแดด** ส่งผลให้ผิวหนาขึ้นและผิวตกสะเก็ดในบริเวณที่โดนรังสียูวีทำลาย เช่น ใบหน้า หลังศีรษะ หลังมือ หรือหน้าอก เป็นต้น และอาจส่งผลให้เกิดโรคมะเร็งผิวหนังได้ในที่สุด
- **มะเร็งผิวหนัง** โดยเฉพาะมะเร็งผิวหนังชนิดเมลาโนมา อันเป็นผลมาจากรังสียูวีไปทำลายดีเอ็นเอในเซลล์ผิวหนัง และส่งผลให้ร่างกายต่อสู้กับโรคมะเร็งได้น้อยลง

นอกจากนี้ การทำผิวแทนอาจทำให้เกิดความเสียหายต่อดวงตา เสี่ยงเป็นโรคต้อกระจก และกระจกตาอักเสบจากรังสียูวี รวมทั้งอาจทำให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ส่งผลให้ผิวหนังไวต่อแดด ประสิทธิภาพในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันลดต่ำลง และอาจทำให้เกิดปฏิกิริยากับการใช้ยาบางชนิดด้วย

การทำผิวแทนในขณะตั้งครรภ์ปลอดภัยหรือไม่ ?

แม้จะยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ออกมายืนยันว่าการทำผิวแทนทั้งจากเครื่องอบยูวีและการอาบแดดนั้นเป็นอันตรายต่อหญิงตั้งครรภ์หรือไม่ แต่รังสียูวีสามารถทำให้เกิดอันตรายต่อผิวหนังของคุณแม่และทารกในครรภ์ได้ โดยเฉพาะในช่วงไตรมาสแรก ๆ ซึ่งเป็นระยะที่ทารกในครรภ์ไวต่อรังสียูวีมากที่สุด เนื่องจากเป็นช่วงที่มีการวางรากฐานของการพัฒนาสมองและการสร้างอวัยวะต่าง ๆ อีกทั้งรังสียูวียังสามารถทำให้กรดโฟลิกแตกตัว ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อพัฒนาการทางระบบประสาทของทารกในครรภ์

ทำผิวแทนอย่างไรให้ปลอดภัย ?

สำหรับผู้ที่ชอบการทำผิวแทน ไม่ว่าจะจากการอาบแดดหรือการใช้เครื่องอบยูวี รวมถึงผู้ที่รักการทำกิจกรรมกลางแจ้ง การใช้ครีมกันแดดนับเป็นอาวุธป้องกันอันตรายแก่ผิวที่ดีที่สุด โดยจะช่วยปกป้องผิวจากรังสียูวี และควรเลือกใช้ครีมกันแดดที่ระบุว่าสามารถป้องกันได้ทั้งรังสียูวีเอและรังสียูวีบีที่มีค่า SPF ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป หากต้องการอาบแดดควรหลีกเลี่ยงช่วงเวลา 10.00-16.00 น. เพราะเป็นช่วงเวลาที่แดดแรง และควรทาครีมกันแดดซ้ำทุก 1.5 หรือ 2 ชั่วโมง นอกจากนี้ ควรเข้าที่ร่มหลบแดดเป็นระยะ เพื่อให้ผิวได้พักจากแสงแดด และเลือกหมวกปีกกว้างที่ช่วยปิดบังใบหน้า รวมทั้งสวมใส่แว่นกันแดดที่สามารถปกป้องดวงตาจากรังสียูวีได้เกือบ 100 เปอร์เซ็นต์

ส่วนคนที่ชื่นชอบและอยากมีผิวแทนเป็นครั้งคราวหรือเป็นระยะเวลานาน ๆ อาจเลือกใช้โลชั่นหรือสเปรย์ทำผิวแทนที่มีส่วนผสมของไดไฮดรอกซีอะซิโตนหรือดีเอชเอ ซึ่งเป็นน้ำตาลที่สามารถสกัดได้จากพืชและจะช่วยให้ผิวมีสีแทนหรือเข้มขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ อย่างไรก็ตาม องค์การอาหารและยา ยังไม่มีการรับรองความปลอดภัย หากผู้บริโภคสูดดมละอองจากสเปรย์ทำผิวแทน หรือทาผลิตภัณฑ์ดังกล่าวบริเวณรอบดวงตาหรือริมฝีปาก จึงควรใช้ผลิตภัณฑ์ทำผิวแทนด้วยความระมัดระวัง

ที่มา: www.pobpad.com



“สุขภาพดี...ใจดี คือบริการของเรา”
รอรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งคุย...ก็ดีแล้ว...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร. 044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์