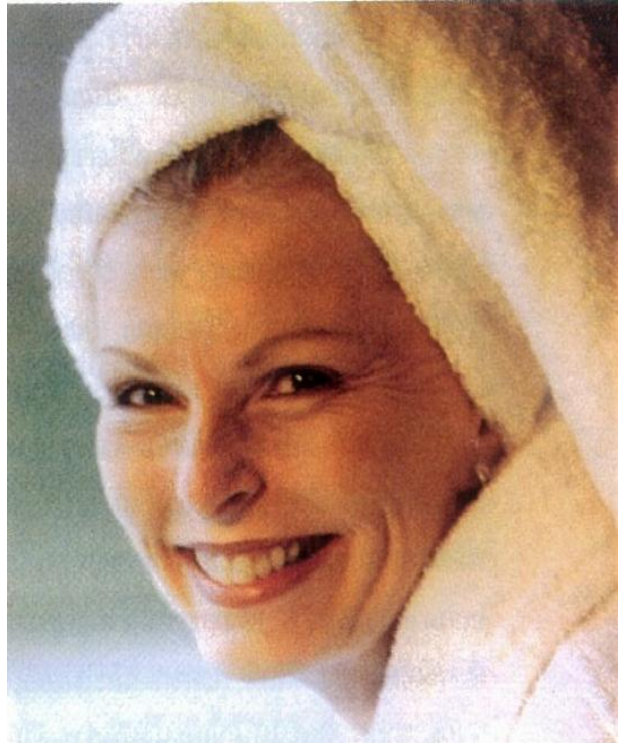


ผิวแห้งและครีมบำรุงผิว

ผิวแห้งเป็นลักษณะผิวที่พบบ่อย เป็นผิวที่ไม่ค่อยดูดซับความชื้น มีการระบายความชื้นที่เป็นธรรมชาติออกไปเร็วมาก สังเกตจะพบว่าในฤดูหนาวอาการจะกำเริบมากขึ้น โดยผิวจะแห้งมาก ทำให้มีอาการคัน และอาจพบลักษณะตกสะเก็ดร่วมด้วย ในผู้สูงอายุพบอาการผิวแห้งได้บ่อยมาก บางรายคันมากมักจะเกาจนผิวเกิดการอักเสบมีตุ่มน้ำใส บางรายเกามากจนมีการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน

ผิวแห้งอาจพบเป็นทั้งตัว หรือเป็นหย่อม ๆ สาเหตุเกิดจากการที่ต่อมไขมันทำงานลดน้อยลง เนื่องจากอายุที่มากขึ้น โดยบางครั้งพบว่าผู้สูงอายุมักมีอาการผิวแห้งร่วมกับ โรคทางพันธุกรรม และนอกจากมีอาการคันแล้ว คนที่ผิวแห้งยังมีโอกาสเกิดฝ้า กระจ่างกว่าปกติ แต่ก็มีข้อดีคือ บริเวณใบหน้ามักไม่พบรูขุมขน มีลักษณะโตขึ้นเหมือนกับที่พบในคนผิวมัน



โดยปกติการที่ผิวพรรณแลดูสดใส ไม่แห้งมาก เกิดจากการมีสารประกอบคือ น้ำและน้ำมันอยู่ในปริมาณที่พอเพียง ดังนั้น ถ้าร่างกายเกิดการขาดน้ำไม่ว่าด้วยสาเหตุใด ก็สามารถทำให้เกิดการสูญเสียน้ำทำให้ผิวแห้งและในภาวะปกติ ‘ต่อมซีเบเซียส’ จะผลิตไขมันออกมาเคลือบผิวหนังเพื่อป้องกันไม่ให้น้ำระเหยออกมากเกินไป

สาเหตุที่ร่างกายขาดน้ำ

- การขาดอาหารและน้ำ
- ร่างกายได้รับความร้อนหรือถูกแดดจัด ๆ แผล ก็ทำให้เกิดการสูญเสียน้ำ ทำให้ผิวแห้งได้
- การล้างหน้าและการอาบน้ำด้วยน้ำร้อน
- การใช้สบู่ชนิดแรงขัดถูตัวอย่างแรง

ทั้งหมดนี้ทำให้ร่างกายสูญเสียไขมัน ผิวหนังจึงแห้งและระคายเคืองได้ง่าย จึงเป็นที่มาของการใช้สารหรือครีมที่ให้ความชุ่มชื้น ครีมบำรุงผิว มอยส์เจอร์ไรเซอร์ (Moisturizer) เพื่อถนอมผิวพรรณนั่นเอง

ครีมบำรุงผิว (Moisturizer)

ครีมบำรุงผิวทำหน้าที่ให้ความชุ่มชื้น ป้องกันไม่ให้ผิวหนังสูญเสียน้ำ บางชนิดอาจมีคุณสมบัติพิเศษคือ สามารถดูดซึมน้ำให้ผิวหนังได้

บางท่านอาจจะสงสัยว่า ‘ลูบริแคนต์’(Lubricant) และ ‘อิมอลเลี่ยนต์’(Emollient) เหมือนกับครีมบำรุงผิวหรือไม่

คำตอบคือ ทั้งหมดเป็นสารซึ่งทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น อ่อนนุ่ม และเรียบ ทำให้ผิวพรรณเต่งตึง ซึ่งปัจจุบันครีมเหล่านี้ก็มีราคาแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับแรงโฆษณาของบริษัท ถ้าต้องใช้ซึ่งโฆษณามากราคาก็จะแพงเป็นเงาตามตัว เพราะฉะนั้นเวลาจะเลือกใช้ควรเลือกใช้ที่เหมาะสมกับตนเอง และราคาไม่แพงเกินไป

มีคำถามว่า เราไม่ต้องใช้ครีมบำรุงผิวได้ไหม ใช้พวกน้ำมันทาตามตัวจะได้ไหม คำตอบคือได้ครับ เพราะว่าในสมัยโบราณ เขาก็ใช้น้ำมันมะกอกหรือพวกน้ำมันทาบำรุงผิวพรรณ แม้แต่พระนางคลีโอพัตรา ในภาพยนตร์ยุคอียิปต์โบราณ ท่านคงจำได้ว่าเธออาบน้ำนมซึ่งน้ำมันจะมีส่วนประกอบของไขมัน ไขมันจะเคลือบตามผิวป้องกันไม่ให้น้ำระเหยออกจากผิวเช่นกัน แต่การอาบน้ำนมดูจะยุ่งยาก สิ้นเปลือง และไม่สะดวก ปัจจุบันนี้จึงได้มีการใช้ครีมซึ่งได้ผลดี สะดวก และไม่เลอะเทอะ ครีมดังกล่าวประกอบด้วยน้ำ น้ำมัน และตัวกระจายซึ่งจะทำให้น้ำและน้ำมันรวมตัวกัน

ชนิดของครีม

ครีมหรือโลชั่นที่ใช้มี 2 ชนิดคือ

ครีมชนิดที่มีน้ำเป็นตัวหลัก ครีมชนิดนี้จะล้างออกได้ง่าย ไม่เหนียวเหนอะหนะ ซึ่งมักใช้เวลากลางวันและใช้ในคนผิวปกติ

ครีมชนิดที่ใช้น้ำมันเป็นตัวหลัก ซึ่งล้างออกยาก ทาแล้วเหนอะหนะ แต่จะทำให้ปริมาณน้ำในบริเวณผิวเพิ่มขึ้นได้มากและอยู่นานกว่า จึงนิยมใช้ในคนผิวแห้งมาก ๆ และคนสูงอายุ มักไม่นิยมใช้ในคนผิวธรรมดา

มีการสรุปวิธีทดสอบง่าย ๆ เพื่อแยกโลชั่นกับครีมว่ามีอัตราส่วนของน้ำและน้ำมันเป็นอย่างไร โดยให้นำเอาครีมและโลชั่นดังกล่าวทาบริเวณผิวและถูไป ถ้าพบว่าผิวหนังรู้สึกเย็นแสดงว่ามีน้ำเป็นองค์ประกอบสำคัญ แต่ถ้ามีน้ำมันเป็นองค์ประกอบสำคัญจะรู้สึกอุ่น และบริเวณผิวหนังจะเป็นเงาใสเนื่องจากน้ำมันที่ฉาบเคลือบผิวหนัง

โดยสรุปครีมทาผิวประกอบด้วยส่วนที่เป็นน้ำและน้ำมัน ซึ่งอาจเป็นน้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ ขี้ผึ้ง หรือสารสังเคราะห์ที่มีลักษณะเป็นน้ำมัน น้ำมันจากเกลือแร่ นอกจากนั้นจะมีตัว ‘อิมัลซิฟาย’ (ตัวกระจาย) ซึ่งทำหน้าที่ทำให้น้ำผสมกับน้ำมันเป็นเนื้อเดียวกัน และมักจะมีสารที่ใส่เพิ่มเติมคือ ยากันบูด น้ำหอม สารกันการเกิดออกซิเดชัน ซึ่งทำให้ครีมมีอายุการใช้งานนานขึ้น แต่ข้อเสียคือสามารถทำให้เกิดการแพ้ระคายเคืองได้

นอกจากนั้นอาจมีการเติมสารอื่น ๆ ลงไป แล้วโฆษณาออกมาเป็นจุดเด่นของครีมชนิดนั้น เช่น อาจใส่คอลลาเจน วิตามิน อี วิตามิน เอ วิตามิน ซี ฮอว์โมน อะโลเวรา (ว่านหางจระเข้) ฟอสโฟไลปิด เลซิติน เอ็มพีเอส ไลโพโซม เซราไมด์ ฮีลาสติน กรดแล็กติก กรดไกลโคลิก ยูเรีย ลาโนลิน คิวเท็น เป็นต้น ซึ่งสารต่าง ๆ เหล่านี้บางชนิดพบว่าก่อให้เกิดการแพ้แบบระคายเคืองได้ โดยอาจมีอาการคันยิบ ๆ โดยไม่มีผื่นให้เห็น หรืออาจทำให้เกิดการแพ้ เป็นผื่นสีแดง เป็นขุย มีน้ำเหลือง

ถ้ามีอาการดังกล่าวอาจต้องปรึกษาแพทย์ เพื่อการวินิจฉัยที่ถูกต้องว่าแพ้สารชนิดใด โดยอาจนำเอาภาชนะที่บรรจุครีมไปให้แพทย์ดู เพราะว่าจะมีการบอกส่วนประกอบของครีมข้างภาชนะที่บรรจุครีมเพื่อแพทย์จะได้ทดสอบ และเมื่อทราบว่าแพ้อะไรก็จะได้เลือกซื้อและไม่ใช้ครีมที่ทำให้เกิดอาการแพ้ดังกล่าว

ปัจจุบันมีการ โฆษณาถึงผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ซึ่งโฆษณาว່สามารถให้ความชุ่มชื้น โดยปราศจากน้ำมัน (Oil free) โดยพบว่าผลิตภัณฑ์เหล่านี้ไม่มีน้ำมันเป็นส่วนประกอบ มีแต่สารให้ความชุ่มชื้น (Humectant) เช่น กลีเซอริน และใช้น้ำมันสังเคราะห์ สารพวกนี้ก่อให้เกิดความมัน และกระตุ้นให้เกิดสิวได้ ดังนั้นคนที่ เป็นสิवादต้องระมัดระวังเพิ่มมากขึ้น และอย่าหลงเชื่อคำโฆษณาจนไม่คำนึงถึงผิวหน้าของเรา

ครีมบำรุงผิวที่มีความมันมาก ๆ เนื้อข้น ๆ ก็ไม่ควรใช้บริเวณผิวหน้าของผู้ที่มีปัญหาเรื่องสิवादอยู่ก่อน และอย่าหลงเชื่อคำโฆษณาของครีมบำรุงผิวที่บอกว่า ครีมจะซึมลึกไปออกฤทธิ์ในชั้นใต้ผิว เพราะไม่เป็นความจริง และไม่มีประโยชน์แต่อย่างใด เพราะความแห้งเกิดขึ้นเฉพาะผิวชั้นนอกสุดของผิวหนังเท่านั้น เพราะฉะนั้นใช้ครีมที่ให้ความชุ่มชื้นและออกฤทธิ์เฉพาะผิวนอกสุดก็เพียงพอแล้วครับ และอย่าดูแต่เพียงราคา ครีมราคาถูกบางครั้งอาจเป็นครีมทาผิวหน้าที่ดีก็ได้

ในช่วงที่อากาศหนาวมาก ผิวหนังจะยิ่งแห้ง อาจต้องหาครีมบอ่ยขึ้น และถ้าอากาศเริ่มร้อนอาจต้องใช้ครีมในปริมาณลดลง นอกจากนั้นอาจต้องเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยบางอย่าง เช่น อาบน้ำและฟอกสบู่ให้น้อยลง ควรใช้สบู่อ่อน อย่าอาบน้ำร้อนเพราะการกระทำเช่นนี้จะทำลายไขมัน ทำให้ผิวแห้งมากขึ้น และเมื่ออาบน้ำเสร็จใหม่ ๆ ควรรีบทาครีมบำรุงผิว เพราะน้ำที่เกาะอยู่บริเวณผิวหนังจะดูดครีมที่ทาไว้ทำให้เกิดความชุ่มชื้นได้

ครีมบำรุงผิวซึ่งให้ความชุ่มชื้นตามบริเวณที่ต่าง ๆ ของร่างกายปัจจุบันได้มีการผลิตออกมาให้ใช้กับผิวหนังเฉพาะส่วนของร่างกาย เช่น *ครีมทาริมฝีปาก* ซึ่งนอกเหนือจากलयรอย่น รอยแตกของริมฝีปากแล้วยังใส่สารที่ทำให้ลิปสติกติดแน่น ไม่ซึมออกมาเปรอะนอกริมฝีปาก *ครีมทาครอบดวงตา* ซึ่งแก้ไขรอยเหี่ยวย่นเล็ก ๆ รอบดวงตา *ครีมทากลางคืน* (Night Cream) ซึ่งพวกนี้มีส่วนประกอบที่มีน้ำมันเป็นตัวหลัก

ทั้งหมดนี้มีผลในแง่เพิ่มความชุ่มชื้นของผิวหนัง ฉะนั้นควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสภาพผิว ตามสภาวะอากาศ สิ่งแวดล้อม เพราะว่าผิวหนังของเราบางครั้งบางสภาวะ อาจไม่จำเป็นต้องใช้พวกมอยส์เจอร์ไรเซอร์ซึ่งให้ความชุ่มชื้นมากมายอะไรนัก และอย่าไปทุ่มเทเงินทองจำนวนมากเพื่อซื้อครีมตามโฆษณาที่อ้างว่าलयรอย่นได้ผลชะงัด

การที่จะมีผิวสวยสดใสได้ ไม่ใช่อยู่ที่ครีมอย่างเดียว อาหาร การหลีกเลี่ยงแสงแดด การดูแลผิวพรรณที่ถูกต้อง เช่น การรักษาความสะอาด การเลือกใช้เครื่องสำอางให้เหมาะสม โดยคำนึงถึงราคาคุณติธรรม สภาพผิวพรรณ การพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ ควบคุมอารมณ์อย่าให้เครียด รวมทั้งการออกกำลังกาย ทั้งหมดคือสิ่งที่สำคัญมากในการรักษาผิวพรรณอย่างถูกวิธีครับ