

รอยเหี่ยวย่น ความชราก่อนวัยอันควร

รอยเหี่ยวย่นเป็นสิ่งที่ทุกคนไม่พึงปรารถนา ยิ่งถ้าริ้วรอยเหล่านั้นเกิดก่อนวัยอันสมควรจะยิ่งทำให้ผู้คน
 กลุ่มใจ พากันแสวงหาเครื่องสำอางที่จะลบริ้วรอยเหี่ยวย่นเหล่านี้

สาเหตุของรอยเหี่ยวย่น รอยเหี่ยวย่นเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่

อารมณ์ ความเครียด คนที่มีนิสัยชอบทำหน้าบึ้งตึงคิ้วขมวด จะเกิดรอยเหี่ยวย่นได้ง่าย พวกนี้พบบ่อย
 บริเวณหน้าผาก ระหว่างคิ้ว ซึ่งวิธีแก้ง่ายมาก โดยเลิกทำหน้านิ่งคิ้วขมวด ทำจิตใจให้เบิกบาน ยิ้มแย้ม
 แจ่มใสอยู่เสมอ จะช่วยได้ครับ

บางท่านแพทย์อาจจะฉีดสารโบทอกซ์ (botox) ซึ่งเป็นสารที่ออกซิโนของ แบคทีเรียชนิดหนึ่ง (botulinum
 toxin) สารนี้จะออกฤทธิ์บริเวณกล้ามเนื้อซึ่งทำให้เกิดรอยเหี่ยวย่น ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการเป็นอัมพาต
 ชั่วคราว ส่งผลให้ริ้วรอยเหี่ยวย่นหายไป แต่จะมีฤทธิ์อยู่ชั่วคราวประมาณ 6 เดือน ซึ่งต้องฉีดซ้ำ การฉีด
 ซ้ำจะทำให้ฤทธิ์ของยาอยู่ได้ยาวนานขึ้น เช่นอาจอยู่ได้ 9-12 เดือน การฉีดควรอยู่ภายใต้การดูแลของ
 แพทย์ ผลข้างเคียงอาจพบอาการหนังตาตก ซึ่งไม่ต้องวิตกกังวลนะครับ เพราะอาการดังกล่าวจะ
 หายไปภายใน 14 วัน

แสงแดด ความร้อน ทั้ง 2 อย่างนี้จะกระตุ้นให้เกิดอนุมูลอิสระ (free radical) ซึ่งเป็นโมเลกุลที่มี
 อิเล็กตรอนไม่สมดุล และไม่คงตัว จึงมีความไวต่อปฏิกิริยากับโมเลกุลต่างๆ ซึ่งถ้าปล่อยให้มียอนุมูล
 อิสระมากๆ ในร่างกายก็จะเกิดผลเสียได้หลายด้าน โดยอนุมูลอิสระจะไปจับกับโมเลกุลของกรดไขมัน
 ไม่อิ่มตัว (unsaturated fatty acid) ซึ่งอยู่บริเวณ ผังเซลล์ของผิวหนัง ทำให้เกิดการทำลายเซลล์อย่าง
 ต่อเนื่อง ผลลัพธ์คือทำให้เซลล์มีอาการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง ขณะเดียวกันแสงแดดก็มีส่วนกระตุ้นให้มีการ
 ทำลายของเส้นใยอีลาสติก ทำให้ความยืดหยุ่นเสียไป เกิดรอยเหี่ยวย่นรอบดวงตา รอบริมฝีปาก



ภาพ 42 (A) แสดงรอยเหี่ยวย่นก่อนการรักษาด้วยเลเซอร์ (B) แสดงริ้วรอยลดลงอย่างมากหลังการ
 รักษาด้วยเอร์เบียมเลเซอร์

การรักษารอยย่นประเภทนี้จะต้องใช้ยาในกลุ่มกรดวิตามิน เอ ซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผิวหนัง บางครั้งต้องใช้สารที่สกัดจากกรดผลไม้ หรือ AHA เพื่อลอกหน้า วิธีนี้สามารถลบร้วรอยเหี่ยวย่นเล็กๆ ได้

แพทย์บางท่านอาจฉีด สารเติมเต็มเช่นกรดไฮยาลูโรนิกหรือสารคอลลาเจนแก้ไข้ร้วรอยเหล่านี้ แต่เดิมมีการฉีดสารคอลลาเจน ซึ่งต้องทำการทดสอบก่อน เพราะอาจเกิดการแพ้พบได้ร้อยละ 2-3 นอกจากคอลลาเจน ปัจจุบันมีสารฉีดเพื่อลบร้วรอยซึ่งมีการคิดค้นขึ้นใหม่เป็นจำนวนมาก เช่น สารพวกกรดโพลีแล็กติก กรดไฮยาลูโรนิก แอลโลเดิร์ม ไฟโบรบลาสต์ พีเอ็มเอ็มเอ ซิลิโคนชนิดบริสุทธิ์ คอลลาเจนของตนเอง สำหรับการสกัดไขมันของตัวเองนั้น สามารถทำได้ในคลินิกผิวหนัง หรือ ศัลยกรรมบางแห่ง ซึ่งท่านคงจะต้องปรึกษาแพทย์ผิวหนังเพื่อหาวิธีการรักษาที่เหมาะสมต่อไป สำหรับยาประเภทครีมปัจจุบันมีสารใหม่ชื่อว่า Argireline (Botox-Like) ซึ่งเป็นกลุ่ม Acetylhexapeptidesหรือเป็นกลุ่มโปรตีนกรดอะมิโนขนาดเล็ก (Glutamic acid , Methionine และ Arginine) ทำให้เกิดการยับยั้งของ SNARE Complex (VAMP , Syntaxin , SNAP-25) ซึ่งส่งผลให้กล้ามเนื้อบนใบหน้าผ่อนคลาย ร้วรอยต่างๆลดลง เหมาะที่จะใช้บริเวณหน้าผากและรอบดวงตา นอกจากนี้ก็มี โคเอนไซม์คิวเท็น(coenzyme Q10) ซึ่งเชื่อว่ามีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและลบร้วรอย โดยบรรจุเป็นรูปครีมออกจำหน่าย อย่างไรก็ตามควรป้องกันอย่าให้ถูกแสงแดดจะดีกว่า ท่านอาจต้องมีการดำรงชีวิตที่เหมาะสม พักผ่อนหลับนอนให้เพียงพอดื่มน้ำสะอาด บริสุทธิ์อย่างน้อยวันละ 1.5-2 ลิตรต่อวัน และทำจิตใจให้ผ่องใสเพราะร้วรอยเหล่านี้การแก้ไขจะต้องใช้ยาและเทคนิคต่างๆมากมาย ซึ่งต้องเข้าใจอย่างถ่องแท้และอยู่ภายใต้การควบคุมของแพทย์ผิวหนัง สำหรับเครื่องสำอางที่เป็นพวกครีมให้ความชุ่มชื้น ใช้รักษารอยเหี่ยวย่นแบบนี้ไม่ได้นะครับ



ภาพ 43 (A) แสดงรอยเหี่ยวย่นก่อนการรักษาด้วยสาร botox (B) แสดงรอยเหี่ยวย่นลดลงหลังการรักษาด้วยสาร botox

อาการผิวแห้ง ซึ่งสาเหตุอาจเกิดจากการอยู่ในสถานที่ที่มีอุณหภูมิสูงมาก ทำให้เซลล์ขาดน้ำ จึงเกิดรอยย่น ขณะเดียวกันหากอุณหภูมิต่ำไปก็สามารถทำให้การทำงานของเซลล์ไม่ดีเท่าที่ควร ทำให้ท่านแก่ก่อนวัย เกิดรอยเหี่ยวย่นได้ ดังนั้นท่านควรอยู่ในสถานที่ที่มีอุณหภูมิพอเหมาะเพราะจะมีผลต่อความงามของผิวพรรณ เวลาอากาศหนาวจะมีความชื้นสัมพัทธ์ต่ำ ทำให้เซลล์เสียน้ำมาก ผิวหนังจะดู

แห้ง มีริ้วรอย ไม่ชุ่มชื้น ผิวแห้งประเภทนี้มักพบบริเวณที่ผิวหนังบางนุ่ม เช่นบริเวณรอบดวงตา การใช้ครีมเพิ่มความชุ่มชื้นจะช่วยบรรเทาเหี่ยวย่นประเภทนี้ได้ครับ

พันธุกรรม อาจเป็นตัวกำหนดลักษณะโครงสร้างของผิวหนังว่า จะเกิดรอยเหี่ยวย่นง่ายหรือยาก เช่น บางคนเวลาเฝ้ามองอาจพบเห็นรอยเหี่ยวย่นตั้งแต่อายุยังน้อย ซึ่งแสดงว่าน่าจะเป็นผลจากพันธุกรรม บางครั้งการที่คนมีต่อมไขมันทำงานผิดปกติ เช่นทำงานน้อยเกินไป ทำให้ผิวขาดการปกป้องจากไขมัน เกิดการระเหยของน้ำจากร่างกายทำให้เกิดริ้วรอยและผิวหยาบกระด้างได้หรืออาจทำให้ผิวแพ้เกิดผิวหนังเป็นขุยและริ้วรอยได้เช่นกัน

โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ซึ่งส่งผลให้ระบบการไหลเวียนของเลือดเกิดความผิดปกติก็จะส่งผลกระทบกระเทือนทำให้เซลล์ของร่างกายขาดออกซิเจน ขาดอาหาร ทำให้เซลล์ผิวหนังเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นได้เช่นกัน



ภาพแสดงรอยเหี่ยวย่นในผู้สูงอายุ

จะเห็นว่าสาเหตุของการแก่ก่อนวัย หรือแก่ตายช้า แก่ตายยาก มีสาเหตุมากมาย ดังนั้นหลักการสำคัญคือต้องรักษาร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส อย่าทำหน้านิวคิ้วขมวด หลีกเลี่ยงแสงแดด ดูแลผิวหนังอย่าให้ขาดความชุ่มชื้น และเมื่อใช้ยาต่างๆ หรือครีมต่างๆ แล้วไม่ได้ผล วิธีการต่อไปคือการฉีดสารโบทูลินูมทอกซิน ฉีดสารเติมเต็ม สำหรับการทำศัลยกรรมตกแต่งโดยดึงหน้าและผ่าตัดหนังรอบดวงตาที่หย่อนยาน ผ่าตัดถุงใต้ตา และการลบรอยเหี่ยวย่นด้วยเลเซอร์นาโนนาชนิด ก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้คุณมีผิวหนังอ่อนเยาว์วัยได้ แต่ก่อนที่คุณจะถึงขั้นนั้น ควรจะปกป้องผิวให้แก่ช้า และตายยากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตามที่ได้กล่าวไว้ตอนต้นจะดีกว่านะครับ