

## ผิวหนังจัดอยู่ในประเภทใด

เราทราบกันดีอยู่แล้วนะครับว่า ผิวพรรณทั่วร่างกายมีพื้นที่เฉลี่ย 1.6-1.8 ตร.ม. ผิวหน้าจัดเป็นผิวที่อ่อนบางกว่าบริเวณอื่น โดยที่ผิวบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้าจะหนาที่สุด คือหนาประมาณ 2-4 มม. ส่วนผิวที่บอบบางที่สุดคือ ผิวบริเวณริมฝีปาก และผิวบริเวณรอบดวงตา ซึ่งหนาเพียง 0.2-0.6 มม.

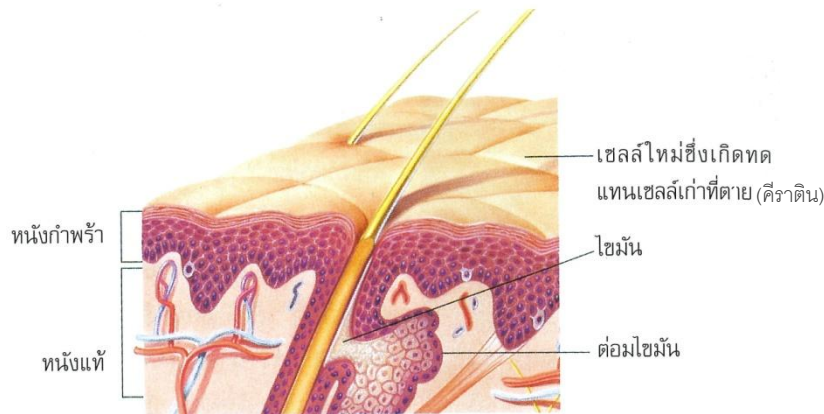
ผิวหนังเป็นส่วนที่ปกคลุมห่อหุ้มอวัยวะสำคัญต่างๆของร่างกายไว้เป็นอย่างดี ผิวหนังเปรียบเสมือนหน้าต่างที่จะเผชิญอันตรายต่างๆจากภายนอก เช่น ความร้อน ความเย็น แสงแดด มลภาวะ การทำร้ายด้วยอาวุธต่างๆผิวหนังเป็นส่วนที่จะได้รับอันตรายก่อนอวัยวะอื่นใด



ผิวหนังเป็นแหล่งกำเนิดของขนและเส้นผมซึ่งอยู่ชิดกับต่อมไขมัน สำหรับปริมาณขนมีมากน้อยแตกต่างกัน เช่น ใบบนนั้นมีขนน้อยที่สุด และจะเป็นขนอ่อน แต่รักแร้จะมีขนจำนวนมากและเป็นที่อยู่ของต่อมกลิ่นและต่อมเหงื่อต่างๆ

หน้าที่โดยทั่วไปของขนคือปกคลุมร่างกาย ป้องกันอันตราย รับความรู้สึก ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายโดยปรับควบคุมปริมาณน้ำในร่างกายให้มีความสมดุล เป็นแหล่งสร้างวิตามิน ดี สำหรับไขมันที่อยู่ใต้ผิวหนังก็ใช้เป็นพลังงานสำรองในภาวะที่ร่างกายเกิดการขาดแคลนพลังงาน

ผิวหนังสามารถแบ่งเป็น 3ชั้น คือ หนังก้ำพรำ (epidermis) อยู่ชั้นนอกสุด ชั้นนี้จะมีการผลัดเซลล์เก่าไปทุก 28วัน หนังก้ (dermis) ซึ่งอยู่ถัดเข้ามา เป็นที่อยู่ของเส้นใยคอลลาเจน



ภาพที่ 2 แสดง โครงสร้างของผิวหนังภาคตัดขวาง

เส้นใยอีลาสติก เป็นตัวก่อให้เกิดความยืดหยุ่น เป็นที่อยู่ของหลอดเลือด หลอดน้ำเหลือง เส้นประสาท รากผม ขน ต่อมไขมัน

ต่อมไขมัน ทำหน้าที่หลังไขมันเพื่อหล่อลื่น และปกคลุมผิวหนังให้ชุ่มชื้น

ต่อมเหงื่อ ( eccrine gland) มีลักษณะเป็นท่อรูปเกลียวมาเปิดบริเวณชั้นหนังกำพร้า ทำหน้าที่ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายและขับน้ำที่เกินความจำเป็นออกจากร่างกาย การระบายของเหงื่อทำให้รู้สึกเย็นสบาย

ต่อมกลิ่น ( apocrine gland) พบมากบริเวณอวัยวะเพศ รักแร้ รูทวาร จะมีกลิ่นลักษณะจำเพาะ บางครั้งอาจถูกเชื้อแบคทีเรียบนผิวหนังทำปฏิกิริยาทำให้เกิด ‘กลิ่นเต่า’ นั่นเอง

ถัดมาซึ่งเป็นชั้นสุดท้ายคือ ชั้นรองรับผิวหนัง ประกอบด้วยเยื่อไขมัน ( adipose tissue) ทำหน้าที่ป้องกันอวัยวะภายในจากการถูกกระทบกระแทก เป็นที่สะสมไขมันของร่างกาย

ดังนั้นจะเห็นว่าผิวหนังมีความสำคัญมากต่อร่างกาย เพราะถ้าร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง ได้รับอาหารครบทั้ง 5 หมู่ นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง มีสุขภาพจิตดี ไม่เครียด ดื่มน้ำสะอาดบริสุทธิ์วันละ 1.5-2 ลิตร/วัน จะมีการแสดงออกทางผิวหนังที่แข็งแรง สวยงาม ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพและความงามได้ในแต่ละบุคคล และถ้าอยากจะดูแลผิวหนังอย่างถูกวิธีและถูกต้อง ต้องเริ่มต้นด้วยการทำความรู้จักประเภทของผิวของคุณก่อน จากนั้นก็เลือกสรรหาผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมแก่สภาพผิว เพราะการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่เหมาะสมกับผิวพรรณแต่ละประเภท จะให้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดตามที่คุณต้องการ

### ลักษณะผิวแต่ละประเภท

1. ผิวธรรมดา รุขมขนขนาดกลางมักไม่ค่อยมีปัญหาใดๆ หลังล้างหน้าอาจมีความรู้สึกตึงบริเวณผิวแก้มบ้าง สภาพผิวทั่วไป ถ้าต้องการใช้มอยส์เจอร์เซอร์ควรใช้ประเภทที่มีเนื้อครีมไม่มันมากเกินไป

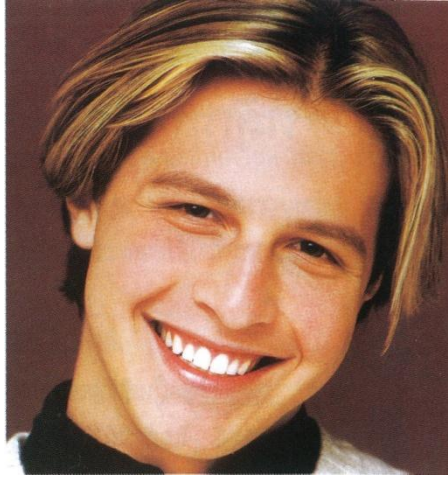
2. ผิวมัน ลักษณะรูขุมขนใหญ่เห็นชัด มีโอกาสเกิดสิวได้ง่าย หลังจากล้างหน้าเพียง 1 ชั่วโมงจะรู้สึกว่ามีน้ำมันเคลือบบางๆทั่วผิวหนัง สร้างความกังวลให้ต้องคอยซับอยู่เสมอ ทำให้รู้สึกว่าต้องล้างหน้าบ่อยๆ

3. ผิวผสม ลักษณะรูขุมขนค่อนข้างใหญ่ อาจมีสิวยบริเวณ ‘ทีโซน’ (T-zone) คือผิวช่วงหน้าผาก จมูก และคาง อาจใช้โลชั่นเช็ดหน้าเพื่อลดความมัน และใช้ครีมที่ให้การบำรุงผิวเป็นพิเศษบริเวณแก้ม

4. ผิวแห้ง เป็นผิวที่มีรูขุมขนขนาดเล็ก แต่มีแนวโน้มที่จะเกิดริ้วรอยได้ง่าย และมักรู้สึกแห้งตึง ระคายเคือง หลังล้างหน้าต้องบำรุงด้วยมอยส์เจอร์ไรเซอร์เป็นประจำ เพื่อช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง ควรใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์บำรุงผิวเป็นประจำทุกวัน รวมทั้งหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เนื่องจากผิวพวกนี้จะเป็นผิวบอบบางแพ้ง่าย และเมื่อเกิดอาการแพ้จะพบลักษณะเป็นผื่นแดง เป็นขุย ร่วมกับมีอาการคัน

สภาพผิวประเภทนี้เกิดจากชั้นไขมันปกป้องผิวซึ่งปกคลุมอยู่บนผิวชั้นหนังกำพร้ามีปริมาณน้อย โดยปกติชั้นไขมันจะช่วยกักเก็บความชุ่มชื้นของผิว และปกป้องผิวจากมลภาวะต่างๆ รวมไปถึงอุณหภูมิ ไม่ว่าจะหนาวจัดหรือร้อนจัดเมื่อชั้นไขมันทำหน้าที่ไม่ดีจะทำให้ผิวเปราะบาง และก่อให้เกิดอาการแพ้ต่อสารชนิดต่างๆได้ง่าย ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการใช้สบู่ทำความสะอาดที่มีความเข้มข้นสูง ควรเปลี่ยนสบู่ที่มีความอ่อนโยนต่อผิว เพื่อรักษาความชุ่มชื้นและควรปกป้องผิวที่บอบบางของคุณจากมลภาวะภายนอก

ดังนั้นไม่ว่าคุณจะมีผิวประเภทไหน สไตส์การใช้ชีวิตของคุณและมลภาวะต่างๆ



รอบตัวเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดปัญหาผิวมีริ้วรอยก่อนวัย และทำให้ผิวบอบบางแพ้ง่าย ดังนั้นคุณควรลองสังเกตดูว่ารอบๆตัวคุณมีสิ่งใดบ้าง ที่อาจเป็นปัจจัยในการทำลายผิว บางทีผลลัพธ์ที่ได้จากการสำรวจครั้งนี้ อาจหมายถึงสภาพผิวที่สวยงามยิ่งขึ้นของคุณก็เป็นได้นะคะ

ในปัจจุบันมีเทคโนโลยีที่ช่วยในการตรวจวิเคราะห์สภาพผิวและแสดงผลออกทางหน้าจอ เรียกว่า Visia Complexion Analysis หรือ Visia ซึ่งจะสามารถตรวจสอบสภาพผิวได้ว่าเป็นแบบใด เพื่อจะวินิจฉัยและรักษาได้ตรงจุดมากขึ้น ซึ่งจะมีประโยชน์มากในการช่วยงานวิจัย เครื่องนี้สามารถวิเคราะห์

- จุดต่างดำที่ผิวด้านบน
- การสะสมตัวของเมลานินที่ผิดปกติได้ผิวที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า
- การสะสมตัวของเมลานินบนผิว และใต้ผิว
- รอยแดง
- รูขุมขนกว้าง
- ริ้วรอยย่น
- ความเรียบเนียน
- ค่าพอร์ฟิริน (Porphyrins) ซึ่งเป็นดัชนีวัดปริมาณแบคทีเรียก่อสิว



ภาพ 2.1 เครื่อง Visia

นอกจากนี้ยังมีอุปกรณ์ที่ช่วยตรวจผิวอย่างละเอียด เรียกว่า Dermoscopy ซึ่งใช้สำหรับตรวจคัดกรองรอยโรคที่ผิวหนังได้ง่ายและรวดเร็ว ภาพที่ได้จะถูกขยายทำให้สามารถเห็นรายละเอียดของโครงสร้างทางผิวหนัง และสี ใช้สำหรับตรวจคัดกรองมะเร็งผิวหนัง, เส้นเลือดออก, การระคายเคืองผิวหนัง, โรคผิวหนังต่างๆ



ภาพ 2.2 เครื่อง dermoscopy

สรุป พื้นฐานสำคัญของผิวสวยก่อนกว่าวัย

1. กินอาหารประเภท ผัก ผลไม้ ให้มาก
2. พยายามทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง เพื่อหลีกเลี่ยงความเครียด
3. อยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์ หลีกเลี่ยงควันบุหรี่และมลภาวะเป็นพิษต่างๆ
4. ออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน ( 1.5-2 ลิตรต่อวัน )
6. พักผ่อนด้วยการนอนหลับให้สนิทอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะนอนหลับให้ได้วันละ 8 ชั่วโมง และนอนหลับให้สนิทเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากต่อชีวิตและผิวพรรณของคุณ เชื่อว่าการนอนหลับสนิทจะสามารถทำให้ฮอร์โมนเกิดความสมดุล ซึ่งจะเป็นเคล็ดลับที่จะทำให้คุณมีผิวพรรณสดใสมีชีวิตชีวา และเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังงานตลอดทั้งวัน