

## อิทธิพลของแสงแดดที่มีผลต่อผิวหนัง

ประเทศไทยเป็นประเทศเมืองร้อน มีแสงแดดตลอดทั้งปี แต่每天有แดดจ้้าวันละกว่า 8 ชั่วโมง ซึ่งอิทธิพลจากแสงแดดในปัจจุบันทุกท่านทราบกันดีว่าก่อให้เกิดโรคผิวหนังต่างๆ มากมาย เช่น โรคแพ้แดด ซึ่งเกิดจากรังสีอัลตราไวโอเล็ต



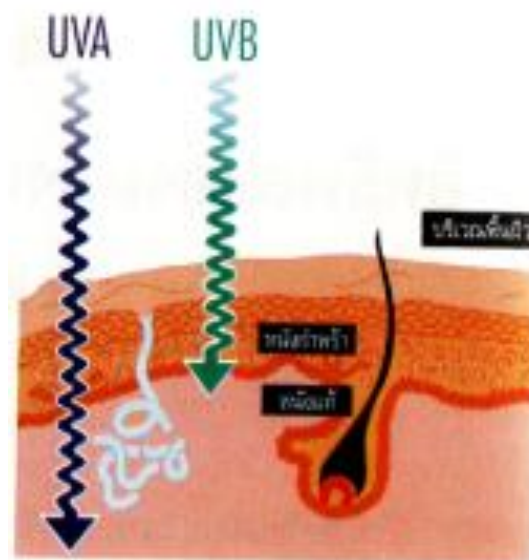
ภาพแสดงการแพ้แสงแดดและยารับประทาน

รังสีชนิดนี้จะไปทำลายเซลล์ผิวหนังให้เกิดการอักเสบ เพราะฉะนั้นเราจะมีความรู้สึกปวดแสบปวดร้อน แดง อาจคัน บางรายเป็นมากอาจมีอาการใช้ร่วมด้วย ซึ่งอันนี้โชคดีที่คนไทยไม่ค่อยเป็น ทั้งนี้เพราะพวกเรามี เมลานิน (melanin) ซึ่งเป็นรงควัตถุชนิดหนึ่ง พบอยู่ภายในเมลานোসิต (melanocyte) และอยู่บริเวณชั้นฐานของผิวหนัง ทำหน้าที่เป็นตัวช่วยป้องกันแสงแดด การแพ้แดดชนิดนี้มักพบบ่อยในพวกฝรั่งผิวขาวที่ชอบนอนอาบแดด แต่อย่างไรก็ตามสิ่งที่ทุกคนจะต้องพบไม่ว่าฝรั่งหรือคนไทยคือ การเกิดรอยเหี่ยวย่นเนื่องจากแสงแดด ทั้งนี้เนื่องจากรังสีอัลตราไวโอเล็ตชนิด เอ และชนิด บี ในแสงแดดสามารถทำลายเส้นใยคอลลาเจน และ อีลาสติกได้ ซึ่งโดยปกติทั้งคอลลาเจนและอีลาสติกทำหน้าที่เกี่ยวกับ การรักษาความยืดหยุ่นของเซลล์ผิวหนัง นอกจากนั้นแสงแดดยังมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของโครโมโซม ซึ่งถ้าผิวหนังได้รับแสงแดดบ่อยๆ และไม่สามารถซ่อมแซมได้ทันจะเกิดมะเร็งของผิวหนัง ซึ่งเป็นที่น่าสะพรึงกลัว เพราะไม่เพียงแต่ทำให้หมดสิ้นความงาม แต่ยังก่อให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ นอกจากนั้นแสงแดดยังทำให้กระและฝ้าเป็นมากขึ้น



ภาพ 40 แสดงโรคผิวหนังจากแสงแดด (actinic keratosis) ซึ่งถ้าปล่อยไว้สามารถกลายเป็นมะเร็งผิวหนังได้ในภายหลัง

ปัจจุบันโลกของเราได้รับแสงแดดในปริมาณที่มากขึ้น อันเป็นผลสืบเนื่องจากปฏิกิริยาเรือนกระจก ซึ่งเกิดจากการทำลายบรรยากาศชั้นโอโซนรอบๆ โลก ดังนั้นควรป้องกันผิวหนังของเราโดยการหลบเลี่ยงแสงแดด เช่น อาจต้องใช้ครีมกันแดดที่มี เอส พี เอฟ (SPF) อย่างต่ำ 15 ทาป้องกัน และถ้าอยู่ในที่ซึ่งมีแดดจัดอาจต้องทาบ่อยครั้งขึ้นคือ อาจต้องทาทุก 3-4 ชั่วโมง และแสงแดดช่วงที่ควรหลีกเลี่ยง คือช่วงระหว่างเวลา 10.00-17.00 น. เนื่องจากเป็นช่วงที่มีรังสีอัลตราไวโอเล็ตปริมาณสูง



ภาพ 41 แสดงผลของรังสีอัลตราไวโอเล็ตซึ่งมีผลต่อผิวหนังบริเวณต่างๆ ซึ่ง UVA จะมีผลต่อผิวหนังในชั้นลึกกว่ารังสีชนิด UVB

ผิวไหม้แดด หรือ Sun Burn เกิดจากการอยู่ท่ามกลางแสงแดดเป็นเวลานาน โดยอาการไหม้แดดจะเกิดเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับสีผิวของแต่ละคน ถ้ายิ่งขาวมากเท่าไร ผิวจะยิ่งไหม้เร็วเท่านั้น

ปกติระดับการไหม้มีตั้งแต่ 1-6 (ตัวเลขยิ่งน้อยหมายถึงผิวขาวมากและจะยิ่งไหม้เร็ว) ผิวหญิงไทยทั่วไปจะอยู่ที่ระดับ 4-5 แต่ถ้าเป็นลูกครึ่งหรือเชื้อสายจีนที่ขาวมากๆ จะอยู่ที่ระดับ 3 หากโดนแดดอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ 15 นาทีไปจนถึงหนึ่งชั่วโมงครั้งก็เริ่มไหม้แล้ว

ภาวะผิวไหม้จากแดดแบ่งได้ตามระดับอาการดังนี้

### **ระดับ 1** อักเสบเล็กน้อย คัน แสบแดง

ให้รีบหลบเข้าที่ร่ม ดื่มน้ำมากๆ แล้วเติมครีมกันแดดในกรณีที่ต้องการอยู่กลางแจ้งแดดต่อ จากนั้นทาอาฟเตอร์ซันที่มีส่วนผสมหลักของว่านหางจระเข้ หรือจะใช้ยาสเตียรอยด์ความเข้มข้นต่ำ ทาประมาณ 2 – 3 วัน อาการก็จะดีขึ้น

### **ระดับ 2** ปวดแสบปวดร้อนตามผิว บวมแดง

หลังจากทำตามวิธีของระดับ 1 เพื่อบรรเทาอาการเบื้องต้น 5 – 7 วันต่อมาอาจมีอาการผิวลอกเป็นขุย แนะนำให้ใช้ใช้น้ำมันหรือผลิตภัณฑ์เพิ่มความชุ่มชื้น เช่น น้ำมันงา น้ำมันมะกอก ทาต่อเนื่องประมาณ 1 – 2 สัปดาห์ แต่ถ้ารู้สึกว่าเป็นมาก แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อรับยาแก้แพ้ ประเภทแอนตี้ฮิสตามีนมารับประทานควบคู่กับการทายาสเตียรอยด์

### **ระดับ 3** เป็นผื่นพุพองเหมือนโดนน้ำร้อนลวก

ควรรีบปรึกษาแพทย์ เพราะอาจเกิดอันตรายได้ทุกเมื่อ ยิ่งถ้าแผลแตก (หนังกำพร้ากับหนังแท้แยกตัว) จะทำให้ติดเชื้อและเกิดอาการอักเสบที่ผิวหนัง ถ้าดูแลไม่ดีอาจมีแผลเป็นหมดสวยได้ ยิ่งกว่านั้นบางรายอาจเกิดอาการเสียน้ำมากจนต้องให้น้ำเกลือและยาปฏิชีวนะ การใช้ยาปฏิชีวนะเพื่อป้องกันการติดเชื้อพบว่าผิวจะหายเป็นปกติได้ภายใน 1 เดือน

ภาวะผิวไหม้จากแดดมักพบในคนที่ผิวขาวมากเช่นชาวตะวันตกที่ ชอบอาบแดดเป็นเวลานานๆ นอกจากการทาครีมกันแดด ท่านอาจหาทางป้องกันโดยวิธีอื่นร่วม เช่น สวมหมวก สวมเสื้อคลุม สวมแว่นตาซึ่งสามารถช่วยป้องกันต่อกระจกบริเวณเลนส์นัยน์ตาได้ด้วย และควรหลีกเลี่ยงการรับประทานยาบางชนิดซึ่งถูกกระตุ้นโดยแสงแดด ถ้าทำได้รับรองผิวของคุณจะสดใสไร้รอยเหี่ยวย่น ไม่ไหม้แดด ไม่เป็นมะเร็งผิวหนังแน่ๆครับ