

ป้องกันแสงแดดให้ได้ผล

นำเสนอด้วย : 18 ส.ค. 2553

1. ท่าครึ่มกันเดดล่วงหน้า 30 นาทีก่อนเผชิญแสงแดด และท้าข้าทุก ๆ 2 ชั่วโมง และทุกครั้งหลังว่ายน้ำควรถาครึ่มกันเดดเข้าอย่างน้อยอีก 1 ครั้ง เพื่อเป็นการป้องกันผิวอีกชั่วหนึ่ง

2. เลือกใช้ครีมกันแดดสำหรับกิจกรรมทางน้ำ ที่มีคำว่า Water Proof (ที่จะกันแดดได้นาน 80 นาที) และ Water Resistant (จะกันแดดได้นาน 40 นาที) ทุกครั้ง

3. ทางรีมกันเดดชั่นบอร์ด และควรจะทาเลี่ยงไปที่บริเวณคอและแขนด้วยเพื่อความงามอย่างทั่วถึง

4. การเติมครีมกันแดดในระหว่างวัน โดยไม่ต้องล้างหน้าอีก ให้ขับเหงื่อขับมันออกจากหน้าเสียก่อน แล้วใช้นิ้วกลางป้ายครีมมาแตะๆ ให้ทั่วหน้า แทนการละเลงครีมไปทั่วหน้า กอนจะทาแป้งซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

5. แม้จะทาครีมกันแดดหลังจากตากแดดแรง ๆ แล้ว ควรดื่มน้ำตลอดเพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ (Dehydrated) ตรงไหนที่ตากแดดแรง ๆ เป็นเวลานาน ควรจะทา After Sun ที่ช่วยให้บรรเทาอาการแสบร้อนเลือกที่มีส่วนผสมของวิตามินอีและวานา宦จะช่วยลดการระคายเคืองได้ ไม่ควรโดนแดดแรง ๆ อีกสักพัก

6. แยกใช้ผลิตภัณฑ์ผิวน้ำและผิวภายใน ควรใช้เฉพาะจุดที่กำหนด เช่น ใช้ท้าน้ำ ทาตัว ทามือ และที่สำคัญควรตรวจสอบวันเดือนปีที่ผลิตและหมดอายุด้วย ควรเลือกวันที่ผลิตจนถึง ณ ปัจจุบันมีอายุไม่เกิน 1 ปี

7. ถ้าผู้กล่าวเป็นเชื้อพุ่งเข้ม รู้สึกร้อนและไหม้ ให้ประคบผิวบริเวณนั้นด้วยน้ำเย็นผสมน้ำสตูห้ามใช้น้ำแข็งประคบ เพราะจะทำให้ยิ่งไหม้ จากนั้น ซ้อมผิวด้วยโลชันที่มีส่วนผสมของโอลิเวร่า และไมครอไซส์บู๊หรือครีมอาบน้ำอุ่นโดยเด็ดขาด

8. แต่ถ้าผัวเป็นสีแดงจัด เป็นรอยย่นจนเห็นได้ชัดๆ ควรอาบน้ำและซ้อมผิวใหม่มื่อนข้อแรก ทูนยาแอสไพรินทุกๆ 4 ชั่วโมง จากนั้นให้ไปพบแพทย์ แต่ถ้าพบว่ามีผัวเป็นสีแดง มีตุ่มน้ำใส ๆ มีไข้ หวานสั่น ให้ทานยาแอสไพรินแล้วรีบไปพบแพทย์ทันที

9. ในช่วงเวลากลางวัน ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่หนาพอที่จะป้องกันแสงแดดที่ส่องผ่านเข้าสู่ผิวนั้น
รวมทั้งแนะนำป้องกันรังสี UVB อันเป็นสาเหตุของมะเร็งผิวนั้น
ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นบริเวณหนังตาที่บอบบางและไวต่อแสงเป็นพิเศษ
รวมทั้งถุงมือที่ช่วยป้องกันบริเวณหลังมือที่มักเป็นตำแหน่งที่เกิดมะเร็ง ผิวนั้นมากที่สุด เช่น กัน

ข้อมูลจาก นิตยสาร Hair