

## เปลี่ยนผิวหน้าพังให้กลับมาสวยปังกับ 4 การรักษาฝ้าอย่างถูกวิธี

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 20 ต.ค. 2562

สาว ๆ คนไหนที่กำลังประสบปัญหาผิวหน้าพังเพราะฝ้า กระ และจุดต่างดำดองบักหมดเก็บไว้อ่านเลย เพราะเราจะเปลี่ยนผิวหน้าพังๆ ให้ปังพร้อมเจตุนัยความขาวกระจ่างใสกันด้วย 3 **การรักษาฝ้าอย่างถูกวิธี** ที่สามารถเริ่มต้นได้จากตัวคุณเอง เพราะต่อให้ใช้ครีมหรือเลเซอร์แพงแค่ไหน แต่ถ้ายังมีพฤติกรรมแบบเดิมๆ รับรองฝ้าไม่มีวันหายไปแน่นอนว่าแล้วก็มาเริ่มกันเลย

1. ทากันแดดทุกครั้งออกจากบ้าน ถ้าวอกให้ผ้าห่ม หนึ่งในวิธี**การรักษาฝ้าอย่างถูกวิธี** คงหนีไม่พ้นการทาครีมกันแดด แม้จะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในที่ร่ม หรือออกจากบ้านแค่แป๊บเดียว สาวๆ ก็ไม่ควรลืมหาครีมกันแดดเด็ดขาด เพราะรังสีอัลตราไวโอเล็ตทั้งยูวีเอ ยูวีบี และแสงที่ตามองเห็น อาจกระตุ้นการสร้างเม็ดสีเมลานิน จนเหตุของการเกิดฝ้า ปัญหาผิวที่สาว ๆ กังวลใจ โดยควรเลือกครีมกันแดดที่มีค่า SPF 30ขึ้นไป และทาออกนอกแดดประมาณ 15-30 นาที
2. กินอาหารบำรุงผิว สาวๆ หลายคนอาจยังไม่รู้ว่าการรักษาฝ้าอย่างถูกวิธีนอกจากจะบำรุงผิวภายนอกแล้ว การดูแลผิวภายในก็สำคัญไม่แพ้กัน โดยควรเลือกกินอาหารบำรุงผิวอย่างผักใบเขียว และผลไม้ที่มีทั้งวิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี และสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเสริมสร้างให้ผิวแข็งแรงนอกจากนี้ ควรกินโปรตีนจากเนื้อสัตว์ นม และไข่รวมด้วย เพราะอาหารเหล่านี้มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อผิวหนัง ทั้งยังมีคุณสมบัติต้านการอักเสบจากการที่ผิวหนังได้รับแสงแดดในปริมาณสูงด้วย
3. เลี่ยงใช้เครื่องสำอางที่มีน้ำหอม เป็นการรักษาฝ้าอย่างถูกวิธีเบื้องต้นที่จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดจุดต่างดำไม่พึงประสงค์ของสาว ๆ ได้ เพราะเครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของน้ำหอมและแอลกอฮอล์อาจทำให้ผิวหน้าระคายเคือง เสี่ยงต่อการเกิดรอยดำและฝ้า นอกจากนี้ สาวๆ ควรระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อเลือกซื้อเครื่องสำอางหรือครีมทาหน้า เพราะสินค้าบางชนิดอาจไม่มีคุณภาพ และอาจมีส่วนผสมของสารอันตรายที่ไม่ปลอดภัยต่อผิว
4. ใช้ครีมรักษาฝ้าเป็นประจำ ปิดท้ายการรักษาฝ้าอย่างถูกวิธีที่สาว ๆ อาจมองข้าม เพราะการรักษาฝ้าด้วยการใช้ครีมนั้นใช้ระยะเวลาค่อนข้างนานกว่าจะเห็นผลลัพธ์ที่ดีขึ้น ทำให้หลายคนลืมหูลืมตาการรักษาด้วยวิธีนี้ไป โดยครีมรักษาฝ้าจะช่วยผลัดเซลล์ผิวหน้าที่ตายแล้ว พร้อมผลัดเลือนรอยดำให้ค่อยๆ จางลง อย่างไรก็ตาม ก่อนใช้ครีมใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ผิวหนังก่อนและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด เพราะการซื้อครีมที่มีสารเคมีเป็นส่วนประกอบมาใช้เองอาจทำให้หน้าพังโดยไม่รูตัว

เป็นยังไงกันบ้างกับ 4 การรักษาฝ้าอย่างถูกวิธีที่เรานำมาฝากในวันนี้ บอกเลยว่าแต่ละวิธีง่ายสุดๆ แถมยังสามารถเริ่มทำได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องง้อคลินิก รูปแบบนี้แล้วสาว ๆ ที่กำลังเป็นฝ้าต้องเริ่มเปลี่ยนตัวเองตั้งแต่วันนี้ ก่อนที่จุดต่างดำจากฝ้าจะฝังลึกในผิวหน้าและสายเกินกว่าจะรักษา