

## ป้องกันแสงแดดให้ได้ผล

นำเสนอเมื่อ : 18 ส.ค. 2553

- 1. ทาครีมกันแดดล่วงหน้า 30 นาที ก่อนเผชิญแสงแดด และทาซ้ำทุก ๆ 2 ชั่วโมง** และทุกครั้งหลังว่ายน้ำควรทาครีมกันแดดซ้ำอย่างน้อยอีก 1 ครั้ง เพื่อเป็นการป้องกันผิวอีกชั้นหนึ่ง
- 2. เลือกใช้ครีมกันแดดสำหรับกิจกรรมทางน้ำ** ที่มีคำว่า Water Proof (ที่จะกันแดดได้นาน 80 นาที) และ Water Resistant (จะกันแดดได้นาน 40 นาที) ทุกครั้ง
- 3. ทาครีมกันแดดซ้ำบ่อย ๆ** และควรทาเลยไปที่บริเวณคอและแขนด้วยเพื่อความงามอย่างทั่วถึง
- 4. การเติมครีมกันแดดในระหว่างวัน โดยไม่ต้องล้างหน้านั้น** ให้ซับเหงื่อซับมันออกจากหน้าเสียก่อน แล้วใช้นิ้วกลางป้ายครีมมาแตะ ๆ ให้ทั่วหน้า แทนการละเลงครีมไปทั่วหน้า ก่อนจะทาแป้งซ้ำอีกครั้งหนึ่ง
- 5. แม้จะทาครีมกันแดดหลังจากตากแดดแรง ๆ แล้ว** ควรดื่มน้ำตลอดเพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ (Dehydrated) ตรงไหนที่ตากแดดแรง ๆ เป็นเวลานาน ควรจะทา After Sun ที่ช่วยให้บรรเทาอาการแสบรอนเลือกที่มีส่วนผสมของวิตามินอีและวานหางจระเข้ และไม่ควรรีดแดดแรง ๆ อีกสักพัก
- 6. แยกใช้ผลิตภัณฑ์ผิวหน้าและผิวกาย** ควรใช้เฉพาะจุดที่กำหนด เช่น ใช้ทาหน้า ทาตัว ทามือ และที่สำคัญควรตรวจสอบวันเดือนปีที่ผลิตและหมดอายุด้วย ควรเลือกวันที่ผลิตจนถึง ณ ปัจจุบันมีอายุไม่เกิน 1 ปี
- 7. ถ้าผิวกลายเป็นสีชมพูเข้ม** รู้สึกร้อนและไหม้ ให้ประคบผิวบริเวณนั้นด้วยน้ำเย็นผสมนมสด ห้ามใช้น้ำแข็งประคบเพราะจะทำให้ยิ่งไหม้ จากนั้น ชโลมผิวด้วยโลชั่นที่มีส่วนผสมของโอเลเวรา และไม่ควรรีดสบู่หรือครีมอาบน้ำถูโดยเด็ดขาด
- 8. แต่ถ้าผิวเป็นสีแดงจัด** เป็นรอยย่นจนเห็นได้ชัด ควรอาบน้ำและชโลมผิวเหมือนข้อแรก ทานยาแอสไพรินทุก ๆ 4 ชั่วโมง จากนั้นให้ไปพบแพทย์ แต่ถาพบว่าผิวเป็นสีแดง มีตุ่มน้ำใส ๆ มีไข้ หนาวสั่น ให้ทานยาแอสไพรินแล้วรีบไปพบแพทย์ทันที
- 9. ในช่วงเวลากลางวัน** ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่หนาพอที่จะป้องกันแสงแดดที่ส่องผ่านเข้าสู่ผิวหนัง รวมทั้งแว่นตาป้องกันรังสี UVB อันเป็นสาเหตุของมะเร็งผิวหนัง ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นบริเวณหนังตาที่บอบบางและไวต่อแสงเป็นพิเศษ รวมทั้งถุงมือที่ช่วยป้องกันบริเวณหลังมือที่มักเป็นตำแหน่งที่เกิดมะเร็ง ผิวหนังมากที่สุดเช่นกัน

**ข้อมูลจาก นิตยสาร Hair**