คู่มือถนอมผิวสวยใต้แสงแดด

นำเสนอเมื่อ : 27 เม.ย. 2554

คู่มือถนอมผิวสวยใต้แสงแดด (Lisa)

ไม่ว่าจะเป็นยามพักร้อนที่ชายทะเล หรือในชีวิตประจำวันตามปกติก็ตาม แสงแดดจัดจ้าเป็นภัยต่อความงามของผู้หญิง โดยเฉพาะการทำให้แก่ก่อนวัย! ฉะนั้น หากอยากรักษาความอ่อนเยาว์ของผิวให้ยาวนานตลอดไป ใช้คู่มือของเราต่อไปนี้ เพื่อปกป้องผิวของคุณก่อนออกไปเริงร่ากลางแสงแดด

มีอะไรในครีมกันแดด

ครีมกันแดดคือโลชั่นที่มีส่วนผสมบางอย่างช่วยดูดซับปรับสียูวีเอาไว้ ซึ่งครีมกันแดดทุกชนิดจะช่วยป้องกันรังสียูวีบี (ที่ทำให้ผิวไหม้หรือหมองคล้ำ) ได้ แต่ครีมกันแดดที่มีคำว่า "Broad-Spectrum" เท่านั้นที่สามารถป้องกันได้ทั้งรังสียูวีเอและยูวีบี ฉะนั้น เวลาซื้อครีมกันแดดครั้งต่อไปก็อย่าลืมดูให้ดีก่อนว่าป้องกันรังสียูวีได้ทั้งสองชนิดหรือเปล่า

นอกจากนี้ คุณก็ควรมองหาคำว่า "SPF" ในครีมกันแดดนั้นด้วย แล้ว SPF คืออะไรน่ะเหรอ? SPF หรือชื่อเต็มๆ ว่า Sun Protection Factor คือค่าป้องกันแสงแดดที่จะทำให้คุณโดนแดดโดยผิวไม่ไหม้ได้ในระดับหนึ่ง ยกตัวอย่างเช่น ถ้าโดยปกติคุณจะโดนแดดเผาจนไหม้เมื่อโดนแดดเป็นเวลา 20 นาที แต่ถ้าคุณใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF20 ก็จะช่วยให้คุณโดนแดดได้นานขึ้น 20 เท่า (20x20=400 นาที หรือ 6 ชั่วโมง นั่นเอง) ส่วนค่า PA ที่มักจะต่อท้ายค่า SPF ในครีมกันแดดของยุคนี้ ก็หมายถึงระดับการป้องกันรังสียูวีเอ ซึ่งมักจะมีเครื่องหมาย + ตามมาด้วยเสมอ ถ้าเครื่องหมาย + ยิ่งมีมาก (อย่างเช่น PA+++++) ก็ยิ่งปกป้องได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ส่วนใหญ่มักจะมีเครื่องหมาย + ไม่เกินสี่ตัว เพราะนั่นเป็นระดับการปกป้องที่สูงที่สุดแล้ว

ค่าปกป้องเท่าไหร่จึงจะดี

เดี๋ยวนี้มีครีมกันแดดที่มีค่า SPF ถึงสามหลักกันแล้ว ถึงแม้แพทย์ผิวหนังส่วนใหญ่จะบอกว่าความแตกต่างของการปกป้องของค่า SPF สูงๆ นะ แสนจะจิ๊บจ๋อย อย่าง SPF15 จะกรองรังสียูวีบีได้ราว 93% ส่วน SPF30 กรองรังสียูวีบีได้ราว 97% ห่างกันเพียงแค่ 4% เอง แต่ผู้เชี่ยวชายก็ยังยืนยันอยู่ดีว่า ควรใช้ครีมกันแดดที่มี SPF30 เป็นอย่างน้อยเพื่อการปกป้องที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ คนเรายังมักจะทาครีมกันแดดน้อยไปอีกต่างหาก เราก็เลยไม่ได้รับการปกป้องแสงแดดเท่ากับที่ระบุไว้บนขวด เพราะฉะนั้น ครีมกันแดดที่มีค่า SPF ที่สูงกว่าก็ต้องถือว่าช่วยได้มากขึ้น

ทาครีมกันแดดยังไงให้ถูกต้อง

อย่าเอาครีมกันแดดไปเทียบกับครีมบำรุงผิว ที่มักแนะนำให้ใช้ปริมาณเท่าเม็ดไข่มุกหรือเมล็ดถั่ว เพราะจะเท่ากับว่าคุณทาครีมกันแดดน้อยกว่าที่ควรจะทาไปเยอะ
ผู้เชี่ยวชาญบอกว่าถ้าจะปกป้องผิวทั่วเรือนร่างก็ต้องใช้ครีมกันแดดประมาณหนึ่งช็อต (แก้วเล็กๆ อย่างที่เขาใช้ดวงเหล้ากันนะ) ส่วนใบหน้าและลำคอก็ต้องใช้อย่างน้อย 1 ช้อนชาถึงจะถือว่าเพียงพอ นอกจากนี้ จากงานวิจัยของ ดร.โรเบิร์ต เชย์รี นักไบโอฟิสิกส์ในเมมฟิสยังระบุด้วยว่า
การถูทาครีมกันแดดรุนแรงเกินปาจลดประสิทธิภาพของมันลงได้ถึง 25%

และนอกจากจะต้องทาครีมกันแดดอย่างเบามือแล้ว ก็อย่าลืมทาครีมกันแดดซ้ำอย่างน้อยทุกสองชั่วโมง ถ้าอยู่กลางแดดตลอดเวลา (ถึงแม้ครีมกันแดดจะบอกคุณว่า มันปกป้องได้ยาวนานตลอดทั้งวันก็เถอะ) เพราะครีมกันแดดส่วนใหญ่มักจะเสื่อมประสิทธิภาพในการป้องกันแดดลงไปเมื่อเวลาผ่านไป 2-4 ชั่วโมง โดยเฉพาะถ้าคุณเหงื่อออกหรือโดนน้ำ (ถึงแม้ครีมกันแดดของคุณจะเป็นชนิดกันน้ำกันเหงื่อก็ตามที) ครีมกันแดดก็จะถูกชำระล้างออกไปหมด ฉะนั้น จึงต้องทาครีมกันแดดซ้ำ
แต่ถ้าเปียกน้ำก็ควรเช็ดผิวให้แห้งก่อนทาครีมกันแดด เพราะน้ำจะทำให้สารกันแดดในครีมเจือจางลง

แล้วก็อย่าลืมทาครีมกันแดดก่อนออกแดดสัก 30 นาที ด้วยล่ะ ถ้าใช้ครีมกันแดดแบบเคมิคัล (Chemical Sunscreen) เช่น Mexoryl หรือ Avobenzone ซึ่งต้องทาลงบนผิวอย่างน้อย 30 นาทีก่อนออกไปเผชิญแสงแดด เพื่อที่มันจะได้ช่วยดูดซับรังสีได้ แต่ถ้าคุณต้องการการปกป้องแบบทันทีทันใด ให้เลือกครีมกันแดดแบบฟิสิคัล (Physical Sunscreen) อย่างเช่น Zinc Oxide ซึ่งจะปกป้องผิวได้ในทันทีที่ทา

สีผิวกับครีมกันแดด

ถ้าคุณมีผิวขาวมากๆ คุณมีผิวที่ไหม้แดดง่าย และไม่ว่าจะโดนแดดขนาดไหน สีผิวก็จะไม่ยอมเปลี่ยนเป็นสีแทน เพราะคุณมีเม็ดสีเมลานินอยู่ในผิวน้อยมาก
คุณจึงต้องใช้ครีมกันแดดที่มีระดับการปกป้องสูง ซึ่งควรมีค่า SPF ไม่น้อยกว่า 60 และควรหลีกเลี่ยงการโดนแสงแดดโดยตรง

ถ้าคุณมีผิวขาวปานกลาง ผิวของคุณอาจทนแดดได้ดีกว่าผิวขาวจัดเล็กน้อย แต่ก็ยังโดนแดดเผาได้ง่ายอยู่ดี ฉะนั้น ควรเลือกครีมกันแดดที่มีค่า SPF30 ขึ้นไป คุณอาจจะโดนแดดตรงๆ ได้บ้างเป็นครั้งคราว และในระยะเวลาเพียงสั้นๆ แต่ถ้ารู้สึกแสบร้อนและมีรอยแดงเกิดขึ้น ก็ควรรีบเข้าไปอยู่ในที่ร่มทันที

ถ้าคุณมีผิวสองสี ผิวของคุณจะเปลี่ยนเป็นสีแทนได้ง่าย แต่จะไม่เกิดอาการไหม้แดดได้ง่ายๆ คุณจึงสามารถเลือกใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF20 ขึ้นไปได้ และถึงแม้คุณจะมีโอกาสไหม้แดดได้ยาก แต่รังสียูวีเอก็จะทำให้ผิวเสียสะสมในระยะยาวได้ เช่น ทำให้ผิวหย่อนคล้อยและมีรอยเหี่ยวย่น

ถ้าคุณมีผิวคล้ำ คุณจะมีอาการไหม้แดดได้ยากมาก ฉะนั้น ก็เลือกใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF15 ก็พอ และจงจำไว้ด้วยว่า ถึงแม้คนผิวคล้ำจะมีการปกป้องจากเม็ดสีเมลานินในระดับสูง แต่ก็ยังไม่มากพอที่จะปกป้องผิวจากรังสียูวีได้ ฉะนั้น คุณก็ต้องใช้ครีมกันแดดเป็นประจำเช่นกัน

ขอบคุณที่มาจาก http://www.lisaguru.com/