

## หน้าแก่ ผิวเหี่ยวเกิดจากอะไร? ทวงคืนผิวอ่อนวัยด้วย Sculptra

นำเสนอเมื่อ : 26 ก.ย. 2569



เมื่ออายุเพิ่มขึ้น ผิวของเราจะมีการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ แต่บางคนอาจเริ่มสังเกตเห็นว่าผิวหนังหยาบกร้าน มีริ้วรอย หรือหย่อนคล้อยเร็วกว่าวัย จนทำให้ใบหน้าดูมีอายุมากขึ้น แม้จะยังอายุไม่มากก็ตาม ปัญหาเหล่านี้มักเรียกรวม ๆ ว่า “หน้าแก่” ซึ่งไม่ได้เกิดจากอายุเพียงอย่างเดียว แต่ยังเกี่ยวข้องกับแสงแดด พฤติกรรมการใช้ชีวิต และการดูแลผิวในแต่ละวัน แล้วหน้าแก่มีลักษณะอย่างไร? เกิดจากอะไร และสามารถดูแลหรือชะลอการเกิดสัญญาณแห่งวัยได้อย่างไร? บทความนี้มีคำตอบ

### หน้าแก่มีลักษณะอย่างไร?

หน้าแก่หรือผิวที่ดูมีอายุมากกว่าวัย สามารถสังเกตได้จากการเปลี่ยนแปลงของผิวและรูปร่างหน้าหลายอย่างไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นพร้อมกันทุกข้อ โดยลักษณะที่พบได้บ่อย ได้แก่

- มีริ้วรอยและร่องลึก โดยเฉพาะบริเวณหน้าผาก หางตา ร่องแก้ม และรอบริมฝีปาก
- ผิวหย่อนคล้อย ไม่กระชับ กรอบหน้าไม่ชัดเหมือนเดิม หรือเริ่มมีแก้มห้อยและเหนียง
- ผิวแห้งและขาดความยืดหยุ่น ผิวดูไม่อิมฟู เรียบเนียนน้อยลง

- ผิวหมองคล้ำ สีผิวไม่สม่ำเสมอ อาจมีจุดต่างดํา กระ หรือรอยจากแสงแดดเพิ่มขึ้น
- รุขุมขนดูกว้างขึ้น และพื้นผิวโดยรวมอาจดูไม่เรียบเนียน
- ใบหน้าดูโทรมและไม่สดใส แม้จะพักผ่อนเพียงพอ ก็อาจรู้สึกว่ามีผิวดูเหนื่อยล้าหรือขาดความสดใส
- สูญเสียความอิมฟูของใบหน้า จากการลดลงของคอลลาเจน ไขมันใต้ผิว และโครงสร้างที่ช่วยพยุงผิว ทำให้ใบหน้าดูตอบหรือมีร่องลึกชัดขึ้น

โดยสรุป หน้าแก่ไม่ได้หมายถึงการมีริ้วรอยเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งในเรื่องคุณภาพผิว ความกระชับ และโครงสร้างใบหน้า ซึ่งปัจจัยอย่างอายุ แสงแดด พฤติกรรมการใช้ชีวิต และการดูแลผิว ล้วนมีส่วนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้

## หน้าแก่เกิดจากอะไร?

หน้าแก่หรือ ผิวหน้าที่ดูมีอายุมากกว่าวัย เกิดจากหลายปัจจัย ทั้งการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติและพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน โดยสาเหตุสำคัญที่พบได้บ่อย ได้แก่

- อายุที่เพิ่มขึ้น เมื่ออายุมากขึ้น การสร้างคอลลาเจนและอีลาสตินในผิวจะลดลง ส่งผลให้ผิวบางลง ขาดความยืดหยุ่น และเกิดริ้วรอยหรือความหย่อนคล้อยได้ง่ายขึ้น
- แสงแดดและรังสี UV เป็นปัจจัยสำคัญที่เร่งการเสื่อมของคอลลาเจนและอีลาสติน ทำให้เกิดริ้วรอย จุดต่างดํา และผิวไม่สม่ำเสมอ
- การพักผ่อนไม่เพียงพอ อาจทำให้ผิวดูโทรม หมองคล้ำ และฟื้นฟูตัวเองได้ไม่เต็มที่
- ความเครียด ความเครียดสะสมสามารถส่งผลต่อกระบวนการฟื้นฟูผิวและทำให้ผิวดูอ่อนล้า
- พฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ และรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูง อาจส่งเสริมกระบวนการที่ทำให้ผิวเสื่อมสภาพเร็วขึ้น
- มลภาวะและอนุมูลอิสระ ฝุ่นควันและมลภาวะต่าง ๆ สามารถกระตุ้นความเครียดออกซิเดชัน ซึ่งมีผลทำลายโครงสร้างผิว
- การดูแลผิวที่ไม่เหมาะสม เช่น ไม่ทาครีมกันแดด ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ระคายเคืองผิว หรือทำความสะอาดผิวอย่างรุนแรง อาจทำให้เกราะป้องกันผิวเสียสมดุลและทำให้ผิวดูแห้งกร้านได้

## Sculptra ตัวช่วยกู้หน้าแก่ ฟื้นฟูผิวอ่อนวัย

### Sculptra Collagen Biostimulator

คือสารกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนใต้ผิวที่ได้รับการพัฒนามาเป็นตัวแรกของโลก และถูกใช้อย่างแพร่หลายมากกว่า 20 ปี ในกว่า 40 ประเทศทั่วโลก อีกทั้งยังเป็น Collagen Biostimulator ที่ได้รับการรับรองจาก US FDA และผ่านการอนุมัติจาก ออย.ประเทศไทยในปี 2023 จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับผู้ที่กำลังมองหาวิธีดูแล ปัญหาหน้าแก่และผิวที่มีสัญญาณแห่งวัย

### ส่วนประกอบหลักของ Sculptra คือ Poly-L-Lactic Acid (PLLA)

ซึ่งเป็นสารที่สามารถย่อยสลายได้ตามธรรมชาติ โดยร่างกายจะค่อย ๆ กำจัดออกในรูปของน้ำ ( $H_2O$ ), คาร์บอนไดออกไซด์ ( $CO_2$ ) และกรดแลคติก จึงไม่ตกค้างในร่างกาย อีกทั้งยังมีงานวิจัยรองรับจำนวนมาก ทำให้ Sculptra เป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่ได้รับความสนใจในการฟื้นฟูผิวที่สูญเสียคอลลาเจนและเริ่มมี ปัญหาหน้าแก่ก่อนวัย

การทำงานของ Sculptra คือการกระตุ้นให้ผิวสร้างคอลลาเจนใหม่ของตัวเองในชั้นผิวลึก ช่วยทดแทนคอลลาเจนที่สูญเสียไปตามวัย ส่งผลให้ผิวดูค่อย ๆ แข็งแรงและดูสุขภาพดีขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ ผิวดูแน่น อิมฟู ริ้วรอยดูตื้นลง และรุมขนดูกระชับขึ้น จึงช่วยฟื้นฟูผิวที่เริ่มมีสัญญาณ หน้าแก่ ให้กลับมาดูสดใสและอ่อนเยาว์มากขึ้น

ด้วยคุณสมบัติที่ไม่ใช่ฟิลเลอร์เติมเต็มโดยตรง แต่เป็นตัวกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน ทำให้ผลลัพธ์ของ Sculptra ดูเป็นธรรมชาติและค่อยเป็นค่อยไป จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการฟื้นฟูคุณภาพผิวจากภายใน และดูแลปัญหา หน้าแก่ ริ้วรอย และผิวหย่อนคล้อย โดยมุ่งเน้นการกระตุ้นกระบวนการสร้างคอลลาเจนของผิวในระยะยาว



## ใครที่ควรเลือกฉีด Sculptra?

- ผู้ที่มีปัญหาผิวหย่อนคล้อย
- ผู้ที่มีริ้วรอยบนใบหน้าทั้งริ้วรอยตื้นและลึก
- ผู้ที่มีริ้วรอยจากอายุที่เพิ่มขึ้น
- ผู้ที่หน้าแก คอ ลला เจน ลดลงตามวัย
- ผู้ที่ต้องการฟื้นฟูโครงสร้างผิวจากภายใน
- ผู้ที่ต้องการให้ผิวแข็งแรงขึ้น
- ผู้ที่ต้องการผิวดูอ่อนเยาว์ขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ
- ผู้ที่ต้องการคุณภาพผิวที่ดีขึ้นโดยรวม
- ผู้ที่ต้องการผิวกระชับ อิมฟู
- ผู้ที่ต้องการผลลัพธ์ยาวนาน ไม่ต้องฉีดบ่อย



## ผลลัพธ์ที่ได้จากการฉีด Sculptra?

- ช่วยฟื้นฟูใบหน้าที่ดูตอบหรือผอม ให้กลับมาอิมฟูและดูมีน้ำมีนวลมากขึ้น
- ช่วยลดเลือนริ้วรอยใหญ่ตื้นขึ้น แก้ปัญหาหน้าแกกว่าวัย
- ช่วยยกกระชับปรับรูปหน้าให้สมส่วนมากขึ้น
- ช่วยให้ใบหน้าโดยรวมดูสดใส อิมเอิบ และผิวดูสุขภาพดีขึ้น
- ช่วยให้รูขุมขนดูกระชับขึ้น ลดความมันและการอุดตันบางส่วน
- ช่วยฟื้นฟูสภาพผิวให้แข็งแรงและมีความหนาแน่นมากขึ้น
- ช่วยให้ผิวดูเรียบเนียน กระจางใสขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ
- ช่วยให้คุณภาพผิวโดยรวมดีขึ้น ผิวดูแน่นและยืดหยุ่นมากขึ้น
- ช่วยให้ใบหน้าดูอ่อนวัยขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ

## การดูแลตัวเองหลังฉีด Sculptra

- ควรนวดหน้าแบบ Triple 5 คือ นวด 5 วัน วันละ 5 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที ตามคำแนะนำแพทย์ เพื่อช่วยให้ตัวยากระจายตัวได้ดี
- หลีกเลี่ยงแสงแดดจัดและแสง UV จนกว่าอาการบวมและรอยแดงจะดีขึ้น
- งดทำหัตถการบนใบหน้าอื่น ๆ ประมาณ 2-4 สัปดาห์ เพื่อให้ Sculptra ทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ
- หลีกเลี่ยงการแต่งหน้าช่วงแรก หากยังมีอาการบวม แดง หรือระคายเคือง
- งดชาวนา อบไอน้ำ หรือกิจกรรมที่มีความร้อนสูงอย่างน้อย 24 ชั่วโมง
- หากมีอาการเจ็บหรือบวม สามารถประคบเย็นบริเวณที่ฉีดได้ตามความเหมาะสม

## หน้าแก้ป้องกันได้อย่างไร?

แม้เราไม่สามารถหยุดการเปลี่ยนแปลงของผิวตามวัยได้ทั้งหมด แต่สามารถลดปัจจัยที่เร่งให้ผิวเสื่อมเร็วขึ้นได้ โดยเริ่มจากการดูแลผิวอย่างสม่ำเสมอ เช่น

- ทาครีมกันแดดเป็นประจำและหลีกเลี่ยงแสงแดดจัด
- เลือกผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่เหมาะสมกับสภาพผิว
- เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวอย่างสม่ำเสมอ
- พักผ่อนให้เพียงพอและจัดการความเครียด
- รับประทานอาหารให้ครบถ้วนและหลากหลาย
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และจำกัดการดื่มแอลกอฮอล์
- ไม่ทำหัตถการหรือใช้ผลิตภัณฑ์ที่รุนแรงกับผิวมากเกินไป

ปัญหาหน้าแก่ สามารถเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นอายุที่เพิ่มขึ้น การลดลงของคอลลาเจน แสงแดด พฤติกรรมการใช้ชีวิต หรือการดูแลผิวที่ไม่เหมาะสม โดยสัญญาณที่พบได้บ่อย ได้แก่ ริ้วรอย ผิวหย่อนคล้อย ความหมองคล้ำ และใบหน้าที่ดูไม่อิมฟู การดูแลผิวและป้องกันปัจจัยที่เร่งความเสื่อมของผิวดังแต่เนิ่น ๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับผู้ที่ต้องการฟื้นฟูผิวและดูแลปัญหาที่เกิดจากการสูญเสียคอลลาเจน Sculptra ถือเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและฟื้นฟูคุณภาพผิวจากภายใน อย่างไรก็ตาม ผลลัพธ์และวิธีการรักษาที่เหมาะสมแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ควรเข้ารับการประเมินโดยแพทย์ก่อนตัดสินใจ เพื่อวางแผนการดูแลให้เหมาะสมกับสภาพผิวและปัญหาของแต่ละคน