

## ฝ้าแดด ยิ่งเจอแดดยิ่งเข้มจริงไหม? รู้สาเหตุ พร้อมวิธีดูแลผิว

นำเสนอเมื่อ : 29 ก.ย. 2569



ฝ้าแดด เป็นปัญหาเม็ดสีที่พบได้บ่อย โดยมีแสงแดดและรังสี UV เป็นหนึ่งในตัวกระตุ้นสำคัญ ทำให้เซลล์สร้างเม็ดสีผลิตเมลานินเพิ่มขึ้น จนเกิดเป็นรอยปื้นสีน้ำตาลบนใบหน้า นอกจากนี้ยังอาจมีปัจจัยอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ฮอร์โมน พันธุกรรม ความร้อน และพฤติกรรมการใช้ชีวิต หากปล่อยให้ผิวเผชิญปัจจัยกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง ฝ้าอาจมีสีเข้มและเห็นชัดขึ้นได้ บทความนี้จะพาไปเจาะลึกว่า ฝ้าแดด คืออะไร มีปัจจัยใดเป็นตัวกระตุ้น พร้อมแนวทางดูแลให้ฝ้าจางลง และวิธีลดโอกาสที่ฝ้าจะกลับมาเข้มขึ้นอีกครั้ง

### ทำความรู้จักฝ้าแดด

ฝ้าแดด เป็นปัญหาความผิดปกติของเม็ดสีที่ปรากฏเป็นรอยปื้นสีน้ำตาลอ่อนถึงน้ำตาลเข้มบนใบหน้า โดยแสงแดด โดยเฉพาะรังสีอัลตราไวโอเลต (UV) เป็นปัจจัยกระตุ้นสำคัญที่ทำให้เซลล์ Melanocyte ผลิตเม็ดสีเมลานินเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ แสงที่มองเห็นได้ โดยเฉพาะช่วงแสงพลังงานสูง (HEV) ก็อาจกระตุ้นการสร้างเม็ดสีได้ โดยเฉพาะในผู้ที่มีแนวโน้มเกิดฝ้าอยู่แล้ว

บริเวณที่มักสังเกตเห็น ผื่นแดง ได้แก่ โหนกแก้ม หน้าผาก จมูก เหนือริมฝีปาก และคาง เนื่องจากเป็นตำแหน่งที่สัมผัสแสงได้บ่อย หากผิวหนังยังได้รับแสงแดดและปัจจัยกระตุ้นอย่างต่อเนื่องโดยไม่มีการป้องกันที่เหมาะสม รอยผื่นอาจค่อย ๆ เข้มและเห็นชัดขึ้น รวมถึงกลับมาเป็นซ้ำได้ง่าย จึงควรดูแลทั้งการลดเม็ดสีควบคู่กับการป้องกันแสงแดดอย่างสม่ำเสมอ

## สังเกตผื่นแดงได้อย่างไร?

ผื่นแดง มักสังเกตเห็นเป็นรอยปื้นที่มีสีตั้งแต่น้ำตาลอ่อน น้ำตาลเข้ม ไปจนถึงโทนเทาหรือเทาอมฟ้า โดยลักษณะและสีของผื่นจะแตกต่างกันตามตำแหน่งที่เม็ดสีสะสมอยู่ในชั้นผิว มักพบตามบริเวณที่สัมผัสแสงแดดบ่อย เช่น โหนกแก้ม หน้าผาก จมูก หรือเหนือริมฝีปาก หากแบ่งตามระดับความลึกของเม็ดสี สามารถแบ่งลักษณะของผื่นได้เป็น 2 กลุ่มหลัก ดังนี้

- ผื่นแดงตื้น รอยสีน้ำตาลที่อยู่บริเวณผิวชั้นบน

ผื่นแดงตื้น (Epidermal Melasma) มีเม็ดสีเมลานินสะสมมากบริเวณชั้นหนังกำพร้า (Epidermis) จึงมักมองเห็นเป็นปื้นสีน้ำตาลอ่อนถึงน้ำตาลเข้ม และมีขอบเขตค่อนข้างชัด เนื่องจากเม็ดสีอยู่บริเวณผิวชั้นบน จึงมักตอบสนองต่อการรักษาได้ดีกว่าผื่นที่มีเม็ดสีอยู่ลึก

- ผื่นแดงลึก เม็ดสีอยู่ลึก รอยผื่นจึงดูไม่ชัดเป็นขอบ

ผื่นแดงลึก (Dermal Melasma) เป็นลักษณะที่พบเม็ดสีอยู่บริเวณชั้นหนังแท้ (Dermis) ทำให้รอยที่มองเห็นอาจออกเป็นสีเทา เทาอมฟ้า หรือสีน้ำตาลอมเทา และมีขอบเขตไม่ชัดเท่าผื่นตื้น เนื่องจากเม็ดสีอยู่ในชั้นผิวที่ลึกกว่า การดูแลจึงมักต้องใช้เวลาและอาจตอบสนองต่อการรักษาได้ช้ากว่าผื่นตื้น

## ปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดผื่นแดง

การเกิดผื่นแดง มีความเกี่ยวข้องกับการทำงานของเซลล์สร้างเม็ดสี (Melanocyte) ที่ผลิตเมลานิน (Melanin) เพิ่มขึ้น จนเม็ดสีสะสมและปรากฏเป็นรอยปื้นบนใบหน้า แม้แสงแดดจะเป็นปัจจัยกระตุ้นสำคัญ แต่การเกิดผื่นยังมีความซับซ้อนและอาจเกี่ยวข้องกับหลายปัจจัยร่วมกัน ดังนี้

- รังสี UVA และ UVB จากแสงแดด

รังสี UV สามารถกระตุ้นกระบวนการสร้างเม็ดสีของผิว โดย UVA สามารถลงสู่ผิวได้ลึกกว่า UVB ส่วน UVB มีผลต่อผิวชั้นต้นและกระตุ้นการสร้างเมลานิน เมื่อสัมผัสแสงแดดเป็นประจำโดยไม่มีการป้องกัน ผื่นที่มีอยู่อาจมีสีเข้มและสังเกตเห็นได้ชัดขึ้น

- แสงที่มองเห็นได้ (Visible Light)

แสงที่มองเห็นได้จากแสงอาทิตย์ โดยเฉพาะช่วงแสงพลังงานสูง (HEV) มีส่วนกระตุ้นการสร้างเม็ดสีและทำให้ผื่นเข้มขึ้นได้

โดยเฉพาะในผู้ที่มีผิวหนังเข้มหรือมีแนวโน้มเป็นฝ้าอยู่แล้ว ทั้งนี้  
แสงจากดวงอาทิตย์เป็นแหล่งสำคัญกว่าการสัมผัสแสงจากหน้าจอทั่วไป

- ความเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน

ระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนไป เช่น ในช่วงตั้งครรภ์ การใช้ยาคุมกำเนิด  
หรือการใช้ฮอร์โมนบางประเภท อาจทำให้เซลล์สร้างเม็ดสีไวต่อสิ่งกระตุ้นมากขึ้น  
จึงเป็นอีกปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเกิดหรือการเพิ่มขึ้นของฝ้าในบางคน

- พันธุกรรมและพื้นฐานของผิว

ผู้ที่มีสมาชิกในครอบครัวเป็นฝ้าอาจมีแนวโน้มเกิดฝ้ามากขึ้น  
เนื่องจากพันธุกรรมมีส่วนเกี่ยวข้องกับการตอบสนองของเซลล์สร้างเม็ดสีต่อแสงและปัจจัย  
กระตุ้นต่าง ๆ

- ผิวอักเสบหรือระคายเคืองบ่อย

การขัดหรือผลัดเซลล์ผิวมากเกินไป การใช้ผลิตภัณฑ์ที่ก่อให้เกิดการระคายเคือง  
รวมถึงการใช้สารหรือผลิตภัณฑ์ที่ไม่เหมาะสม อาจทำให้ผิวเกิดการอักเสบ  
ซึ่งสามารถกระตุ้นการสร้างเม็ดสีและทำให้รอยคล้ำเด่นชัดขึ้นได้

- ความเครียดและการพักผ่อนไม่เพียงพอ

ความเครียดหรือการนอนน้อยไม่ถือเป็นสาเหตุโดยตรงของฝ้า  
แต่อาจส่งผลต่อสมดุลของร่างกายและการฟื้นตัวของผิว  
จึงควรพักผ่อนให้เพียงพอควบคู่กับการลดปัจจัยกระตุ้นอื่น ๆ เพื่อดูแลสุขภาพผิวโดยรวม



## เช็กตัวเอง! คุณอยู่ในกลุ่มที่ฝ้าแดดถามหาหรือเปล่า?

แม้ฝ้าแดด จะเกิดขึ้นได้กับหลายคน แต่บางกลุ่มอาจมีแนวโน้มเกิดฝ้าหรือมีรอยฝ้าเข้มขึ้นได้ง่ายกว่า เนื่องจากมีปัจจัยที่กระตุ้นการทำงานของเซลล์สร้างเม็ดสี ดังนั้น การรู้ว่าตัวเองมีความเสี่ยงหรือไม่ จะช่วยให้เริ่มดูแลและลดปัจจัยกระตุ้นได้เร็วขึ้น โดยกลุ่มที่ควรระวัง ได้แก่

- ผู้ที่เจอแสงแดดเป็นประจำ โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานกลางแจ้งหรือมีกิจกรรมกลางแจ้งบ่อย ๆ ทำให้ผิวได้รับรังสี UV สะสมอย่างต่อเนื่อง
  - ผู้ที่ละเลยการทาครีมกันแดด หรือทาในปริมาณไม่เพียงพอ อาจทำให้ผิวได้รับรังสี UV มากขึ้นและกระตุ้นให้ฝ้าเข้มขึ้น
  - ผู้ที่มีระดับฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง เช่น ช่วงตั้งครรภ์ การใช้ยาคุมกำเนิด หรือการใช้ฮอร์โมนบางประเภท ซึ่งอาจสัมพันธ์กับการเกิดฝ้าในบางคน
  - ผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นฝ้า
  - เนื่องจากพันธุกรรมเป็นหนึ่งในปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวโน้มการเกิดฝ้า
  - ผู้ที่มีผิวระคายเคืองง่าย โดยเฉพาะจากการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่เหมาะกับผิว หรือผลัดเซลล์ผิวมากเกินไป เพราะการอักเสบอาจกระตุ้นให้เกิดเม็ดสีเพิ่มขึ้น
  - ผู้ที่มีผิวโทนกลางถึงเข้ม มีแนวโน้มเกิดฝ้าได้มากขึ้น
- เนื่องจากเซลล์สร้างเม็ดสีมีการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นได้มากกว่าในบางกลุ่ม

ถึงแม้จะอยู่ในกลุ่มเสี่ยง ก็สามารถช่วยลดปัจจัยกระตุ้น ฝ้าแดด ได้ด้วยการทาครีมกันแดดอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงแดดจัดในช่วงที่รังสี UV สูง

ใช้หมวกหรือร่มช่วยปกป้องผิว และเลือกผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่อ่อนโยน เพื่อลดการระคายเคืองและดูแลเกราะป้องกันผิวให้แข็งแรง

## ฝ้าแดดดูแลอย่างไร? รวมวิธีช่วยให้รอยฝ้าดูจางลง

การดูแล ฝ้าแดด มักต้องทำหลายวิธีควบคู่กัน เนื่องจากฝ้ามีปัจจัยกระตุ้นหลายด้าน และมีโอกาสกลับมาเพิ่มขึ้นได้เมื่อสัมผัสแสงแดดอย่างต่อเนื่อง การรักษาจึงควรเน้นทั้งการลดเม็ดสีที่สะสมอยู่เดิมและควบคุมปัจจัยที่กระตุ้นการสร้างเม็ดสีใหม่ โดยมีแนวทางดังนี้

- ลดการสัมผัสแสงแดดและความร้อน

แสงแดดเป็นตัวกระตุ้นสำคัญที่ทำให้ฝ้าเข้มข้น จึงควรหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งแดดจัดเป็นเวลานาน โดยเฉพาะช่วงที่รังสี UV สูง หากจำเป็นต้องออกกลางแจ้ง ควรใช้หมวกปีกกว้าง ร่ม แวนกันแดด หรือเสื้อผ้าที่ช่วยปกป้องผิวจากแสงแดดรวมด้วย

- ปกป้องผิวด้วยครีมกันแดดทุกวัน

ควรเลือกครีมกันแดดที่สามารถป้องกันรังสี UVA และ UVB ได้อย่างครอบคลุม เช่น SPF 30 ขึ้นไป และ PA+++ หรือสูงกว่า พร้อมทาในปริมาณที่เหมาะสมและทาซ้ำเมื่อจำเป็น สำหรับผู้มีฝ้า การป้องกันแสงอย่างสม่ำเสมอเป็นส่วนสำคัญในการช่วยไม่ให้รอยฝ้าเข้มข้น

- ลดเม็ดสีสะสมด้วยเลเซอร์

เลเซอร์บางประเภทสามารถนำมาใช้เพื่อจัดการเม็ดสีที่สะสมในผิว ช่วยให้รอยฝ้าดูจางลงและสีผิวดูสม่ำเสมอขึ้น อย่างไรก็ตาม ฝ้ามีโอกาสกลับมาเข้มได้ การเลือกชนิดเลเซอร์ ระดับพลังงาน และจำนวนครั้งจึงควรได้รับการประเมินจากแพทย์ รวมถึงต้องดูแลผิวและป้องกันแสงแดดหลังทำอย่างต่อเนื่อง

- เลือกสารบำรุงที่ช่วยดูแลปัญหาเม็ดสี

ส่วนผสมอย่าง Vitamin C, Niacinamide, Tranexamic Acid, Azelaic Acid หรือ Kojic Acid มีส่วนช่วยควบคุมกระบวนการสร้างเม็ดสีและทำให้รอยฝ้าค่อย ๆ จางลง โดยควรเลือกให้เหมาะกับสภาพผิว ส่วนยารักษาฝ้าหรือสารออกฤทธิ์ความเข้มข้นสูงควรใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์

- ฟันฟุผิวควบคู่กับการรักษาฝ้า

การดูแลความชุ่มชื้นและเกราะป้องกันผิวให้แข็งแรงมีความสำคัญ โดยเฉพาะผู้ที่ใช้ยาทาหรือทำหัตถการรักษาฝ้า

ทริตเมนต์หรือการบำรุงผิวที่เหมาะสมอาจช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นและลดการระคายเคืองเพื่อให้ผิวอยู่ในสภาพที่พร้อมต่อการรักษามากขึ้น

ทั้งนี้ ผ้าแดดไม่ควรเน้นเพียงการทำให้รอยฝ้าจางลงเท่านั้น แต่ควรป้องกันแสงแดดและลดปัจจัยกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยลดโอกาสที่ฝ้าจะกลับมาเข้มขึ้นอีกครั้ง

ฝ้าแดดรักษาด้วยเลเซอร์อะไร? เลือกแบบไหนให้เหมาะกับผิว

การรักษาฝ้าแดด ด้วยเลเซอร์ช่วยจัดการเม็ดสีเมลานินส่วนเกิน เพื่อให้รอยฝ้าค่อย ๆ จางลง โดยแพทย์จะเลือกเทคโนโลยีและปรับพลังงานตามชนิดของฝ้า ความลึกของเม็ดสี และสภาพผิวของแต่ละบุคคล ซึ่งเลเซอร์ที่นำมาใช้ดูแลปัญหาเม็ดสี มีดังนี้

- Pico Prime

เลเซอร์กลุ่ม Picosecond ที่ส่งพลังงานช่วงสั้นเพื่อทำให้เม็ดสีแตกเป็นอนุภาคเล็กลง ช่วยดูแลฝ้า กระ จุดต่างดำ และรอยดำ พร้อมช่วยให้ผิวดูเรียบเนียนขึ้น

- Picosecond Laser

ใช้พลังงานระดับพิโควินาทีในการจัดการเม็ดสี สามารถนำมาใช้กับฝ้าและปัญหาเม็ดสีหลายประเภท โดยต้องปรับค่าพลังงานให้เหมาะกับสภาพผิว

- Q-Switched Laser

ใช้พลังงานเลเซอร์ช่วยทำให้เม็ดสีแตกตัว เหมาะกับการดูแลฝ้า กระ และจุดต่างดำบางประเภท โดยอาจต้องทำต่อเนื่องตามแผนการรักษา

- Dual Yellow Laser

ช่วยดูแลทั้งปัญหาเม็ดสีและหลอดเลือด จึงเหมาะกับผู้มีฝ้าร่วมกับรอยแดงหรือความผิดปกติของหลอดเลือดบนใบหน้า

- Fraxel Laser

เลเซอร์แบบ Fractional ที่ช่วยฟื้นฟูพื้นผิวและกระตุ้นคอลลาเจน เหมาะกับผู้มีปัญหาสิ่วไม่สม่ำเสมอร่วมกับผิวไม่เรียบเนียน ทั้งนี้การใช้กับฝ้าควรอยู่ภายใต้การประเมินของแพทย์

ผลลัพธ์แตกต่างกันในแต่ละบุคคล และการรักษาฝ้าควรทำควบคู่กับการป้องกันแสงแดดอย่างสม่ำเสมอ

ฝ้าแดด เป็นปัญหาเม็ดสีที่เกิดจากเซลล์ Melanocyte ผลิตเมลานินเพิ่มขึ้น

โดยมีรังสี UV จากแสงแดดเป็นหนึ่งในปัจจัยกระตุ้นสำคัญ ร่วมกับปัจจัยอื่น ๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน พันธุกรรม และการอักเสบของผิว จนเกิดเป็นรอยปื้นสีน้ำตาลบนใบหน้า ซึ่งปัจจุบันมีหลายแนวทางที่ช่วยให้ฝ้าดูจางลง ไม่ว่าจะเป็นยาทา สิวกินแคร์ ทรีตเมนต์ หรือเลเซอร์ โดยควรเลือกวิธีให้เหมาะกับลักษณะฝ้าและสภาพผิวของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ การทาครีมกันแดดเป็นประจำ หลีกเลี่ยงแดดจัด และลดปัจจัยกระตุ้นต่าง ๆ ก็เป็นส่วนสำคัญในการควบคุมฝ้าและลดโอกาสที่รอยฝ้าจะกลับมาเพิ่มขึ้นอีกครั้ง