

Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 ธันวาคม 2561



แสงแดด และผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด

ขณะนี้ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่ฤดูหนาวแล้ว นอกจากอากาศที่หนาวเย็นจะทำให้ผิวแห้งกว่าปกติ และสูญเสียความชุ่มชื้นแล้ว แสงแดดก็ยังเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำร้ายผิวของเราได้ ดังนั้นเราก็ควรที่จะดูแลผิวพรรณอย่างสม่ำเสมอทุกวัน โดยแสงแดดที่เราเห็นนั้นมีรังสี **Ultraviolet** หรือที่เรารู้จักกันว่า “**รังสี UV**” ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

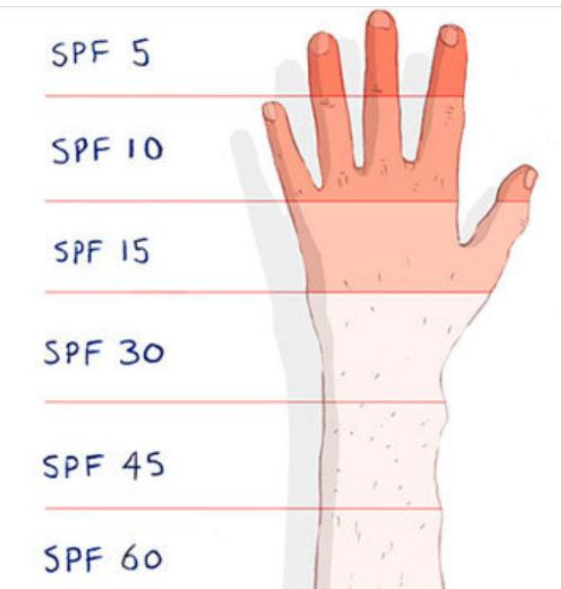
1. **UVA** ในแสงแดดมี UVA มากถึง 95% รังสีนี้สามารถผ่านทะลุกระจกได้แม้เราอยู่ในอาคาร และเข้าสู่ผิวหนังชั้นลึกที่มีคอลลาเจนอยู่ จึงเป็นสาเหตุของผิวแก่ก่อนวัย (**Aging**) ริ้วรอยเหี่ยวย่น และจุดด่างดำได้ ทั้งยังเป็นสาเหตุของมะเร็งผิวหนังอีกด้วย
2. **UVB** มีประมาณ 5% ในแสงแดด ไม่สามารถผ่านทะลุกระจกได้ มีช่วงคลื่นที่สั้นกว่า แต่มีพลังมาก เป็นสาเหตุให้ผิวไหม้แดด แสบ แดง (**Burning**) รวมถึงรอยคล้ำได้

ในชีวิตประจำวัน เราคงจะหลีกเลี่ยงการโดนแดดไม่ได้ตลอด ดังนั้นนอกจากการกางร่ม หรือสวมหมวก ก็ควรจะใช้ครีมกันแดดร่วมด้วย โดยเราจะเห็นว่าผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดที่มีขายตามท้องตลาดนั้นมีการระบุเกี่ยวกับ SPF และ PA รวมถึงมีส่วนประกอบหลายอย่างที่คนทั่วไปอาจยังไม่เข้าใจอย่างถูกต้อง ดังนั้นเราจะมาทำความรู้จัก เพื่อที่จะเลือกผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดที่เหมาะสมกับเรามากที่สุด

ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด แบ่งตามกลไกการปกป้องผิวจากรังสี UV ได้ 2 กลุ่มคือ

1. **กลุ่มดูดกลืนรังสี (Chemical sunscreen)** มีส่วนผสมของสารที่ช่วยดูดซับรังสี UV โดยต้องซึมลงผิวไปก่อน แล้วเมื่อได้รับแสงแดดจึงจะออกฤทธิ์ มักมีค่า SPF สูง บางชนิดป้องกันได้เฉพาะ UVB เช่น PABA, Salicylates, Cinnamates และบางชนิดก็สามารถป้องกันทั้ง UVB และ UVA บางส่วน เช่น Oxybenzone, Mexoryl, Parsol เป็นต้น ข้อดีคือทาแล้วหน้าไม่ขาวเกินไป ล้างออกง่าย ข้อเสียคือเสื่อมประสิทธิภาพเร็ว มีโอกาสแพ้ง่าย และต้องทาก่อนออกแดด 30 นาที
2. **กลุ่มสะท้อนรังสี (Physical sunscreen)** ออกฤทธิ์โดยสะท้อนรังสีกลับไม่ให้ผ่านเข้าสู่ผิว สารที่ใช้ผสมอาจเป็น Titanium dioxide หรือ Zinc oxide ข้อดีคือปลอดภัยสูง ระคายเคืองน้อย ไม่ก่อให้เกิดอนุมูลอิสระ สามารถออกฤทธิ์ได้ทันทีที่ทา ไม่ต้องรอเวลา ข้อเสียคือทาแล้วหน้าอาจขาวเกินไป ล้างออกยาก

SPF (Sun Protection Factor) เป็นค่าที่บ่งบอกถึงความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการปกป้องผิวจากรังสี UVB เท่านั้น ซึ่งสามารถนำมาใช้ประกอบการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดดังนี้



คนผิวขาว-เหลือง เหมาะกับ SPF 15 – 30
คนผิวน้ำตาลอ่อน-น้ำตาล เหมาะกับ SPF 10 – 15
คนผิวน้ำตาลเข้ม-ดำ เหมาะกับ SPF 6 – 10

สำหรับการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีค่า SPF สูงกว่า 30 ไม่มีความจำเป็นนัก เนื่องจากมีผลการทดสอบว่าค่า SPF 30 - 50 แทบจะไม่มีมีความแตกต่างกันในการดูดซับรังสี UVB และไม่ว่าค่า SPF จะสูงมากเพียงใดก็ไม่สามารถป้องกันรังสี UV ได้ถึง 100% นอกจากนี้ยังทำให้มีโอกาสที่จะเกิดการแพ้ได้มากขึ้น เหนียวเหนอะหนะมากขึ้น และราคาก็มักจะสูงตามไปด้วย

PA (Protection grade of UVA) เป็นค่าที่บ่งบอกถึงประสิทธิภาพในการป้องกันรังสี UVA โดยใช้สัญลักษณ์ PA +, PA ++ และ PA +++ โดยจำนวนเครื่องหมายบวกรวมยิ่งมาก หมายถึงป้องกันรังสี UVA ได้มาก

คำถามร่วมสนุกและชิงรางวัล

จงยกตัวอย่างผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดมา 1 ยี่ห้อ และบอกส่วนประกอบที่แสดงให้เห็นว่าผลิตภัณฑ์นั้นจัดอยู่ในกลุ่มใด (chemical หรือ physical)

...กลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ็ดเสมียน...

