

ฉบับภาพสไลด์บางใจ

มีตยสารที่ทำให้คุณมีความสุข...เดี๋ยวนี



มีนสารที่ได้รับรางวัลการาจอร์นัล
เสถียรธรรมสถาน 2556

Vol. 33

November 2556

มัตถวาร
มอนไม่รู้จักพอ

ปัจจุบันขณะกับการ
เยี้ยวยา
ตนเอง

Secret

กรยาน
หนัก

ตะลุยหิมะ
เมืองซัปโปโร
กับหมอกภัทร

อนันตสมบูรณ์
ที่ตกหลุมรัก...
อ่าน

First Talk

ศิลปินรัสเซียระดับโลก
เอ็ดวาร์ด ชาซุน

จักรยานปัจจัยที่ 5
Navin Tar

Save OUR Skin

ตัวการ - ตัวช่วยเรื่องผิวแห้ง

ผิวแห้งสร้างปัญหาทวนใจให้สาวๆ ทั้งอาการคัน เป็นขุย แดงหน้าไม่เรียบ และยิ่งทำให้มีโอกาสเกิดริ้วรอยก่อนวัยได้ง่าย ไม่เพียงแต่ความแห้งของอากาศในหน้าหนาวเท่านั้นที่ทำให้ผิวแห้ง การดูแลผิวที่ไม่ถูกต้อง แสงแดด มลภาวะ และสภาพแวดล้อม ก็เป็นตัวการที่ทำให้ผิวแห้งด้วยเช่นกัน ปัญหาผิวแห้งจึงเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย และสร้างความรำคาญใจให้กับสาวๆ ดังนั้นเรามาดูความรู้เกี่ยวกับตัวการ-ตัวช่วยเรื่องผิวแห้ง เพื่อเตรียมรับมือกับศัตรูของผิวกันดีกว่า



ตัวช่วย

ผิวแห้ง คือ ภาวะที่ระดับน้ำในชั้นใต้ผิวหนังลดลงกว่าระดับปกติ โดยปกติผิวหนังของคนเราที่ดูสดใสผุดผ่องก็เพราะมีส่วนประกอบของน้ำ น้ำมัน และสารให้ความชุ่มชื้นตามธรรมชาติ โดยน้ำเป็นส่วนประกอบที่มีมากและสำคัญที่สุดของเซลล์ผิวหนัง สำหรับน้ำมันจากต่อมไขมันทำหน้าที่ฉาบเคลือบเพื่อป้องกันการสูญเสียน้ำจากเซลล์ผิวหนัง ส่วนสารให้ความชุ่มชื้นตามธรรมชาติจะช่วยดึงดูน้ำไว้ให้อยู่กับผิวหนัง ดังนั้นถ้าระดับน้ำในชั้นใต้ผิวหนังลดลง ก็จะส่งผลให้ผิวแห้งกร้าน แตกเป็นขุย คัน และเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย ซึ่งตัวการมีทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเราสามารถป้องกันและแก้ไขได้ด้วยตัวช่วยต่างๆ ดังนี้

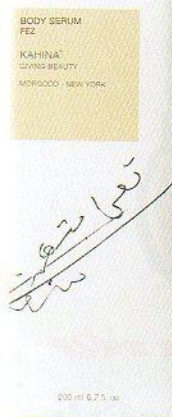
ตัวการ

1. อายุ อายุที่มากขึ้นทำให้ต่อมผลิตไขมันทำงานลดลง ผิวขาดน้ำมันหล่อเลี้ยงผิวตามธรรมชาติ และ ผิวไม่สามารถกักเก็บความชุ่มชื้นไว้ได้
2. สภาพแวดล้อม แสงแดด มลภาวะต่างๆ และอากาศที่มีความชื้นต่ำ (หน้าหนาวหรืออยู่ในห้องปรับอากาศ)
3. การดูแลผิวที่ไม่ถูกต้อง ใช้สบู่ที่ไม่อ่อนโยนต่อผิว ใช้สครับขัดผิวบ่อยเกินความจำเป็น ใช้โลชั่นเช็ดผิวที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และการอาบน้ำอุ่น
4. ยาบางชนิด ยาทาสิว ยาขับปัสสาวะ
5. โรคบางชนิด ผิวแห้งสามารถพบได้ร่วมกับโรคต่างๆ เช่น โรคผิวหนังผื่นแพ้ (Eczema) โรคสะเก็ดเงิน (Psoriasis) โรคต่อมไทรอยด์ทำงานน้อย (Hypothyroidism)
6. ภาวะขาดสารอาหาร การขาดสารอาหารจำพวกวิตามินและกรดไขมันต่างๆ ที่จำเป็นกับผิว จะทำให้ผิวแห้งกร้าน หมองคล้ำได้

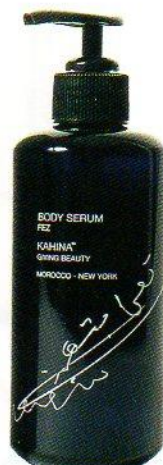
1. ดื่มน้ำในปริมาณที่มากพอ ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้วเป็นประจำ นอกจากการดื่มน้ำจะช่วยให้อุณหภูมิในร่างกายคงที่แล้วยังช่วยเรื่องของการขับถ่าย และสุขภาพในด้านต่างๆ ได้ดีอีกด้วย
2. ปกป้องตัวเองจากสภาพแวดล้อมไม่เปิดแอร์เย็นเกินไป และใช้น้ำร้อนที่ร้อนจนเกินไป ในหน้าหนาวควรทาโลชั่นอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ
3. เลือกใช้โลชั่นให้ถูกประเภท สำหรับผู้ที่มีผิวแห้งมาก ควรเลือกโลชั่นที่มีความชุ่มชื้นมากหน่อย ทาโลชั่นอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ ที่โลชั่นเหล่านี้ไม่ควรมีส่วนผสมของน้ำหอม หรือแอลกอฮอล์ซึ่งจะทำให้ผิวแห้งมากกว่าเดิม
4. เลือกใช้สบู่ที่เหมาะสมกับสภาพผิว ควรเลือกสบู่ที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำหอม หรือเลือกสบู่เด็ก ที่ไม่รุนแรงต่อสภาพผิว นอกจากนี้คุณยังสามารถเลือกใช้สบู่ที่มีส่วนผสมของโลชั่น เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว
5. การอาบน้ำให้ถูกวิธีแล้ววางไว้ใกล้ๆ ตัว ทั้งในห้องนอน ห้องนั่งเล่นที่ทำงาน โดยเฉพาะห้องที่มีความแห้งในอากาศ อย่างห้องแอร์ เพราะน้ำจะช่วยเพิ่มความชื้นในอากาศ ทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้นน้อยลง
6. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เนื้อปลา น้ำมันมะกอก มะเดื่อ บลูค็อคลี เมล็ดข้าวที่งอกไม่ขัดสี ธัญพืช ผักและผลไม้สด
7. อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ไขมันอิ่มตัวจากเบคอน ไอศกรีม เนย ชา กาแฟ และแอลกอฮอล์

ขอบคุณข้อมูล พญ.ชนิดา เจริญ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังและผิวหนัง ประจำ Athena Clinic สาขา โลฟเซ็นเตอร์ (คิวเฮ้าส์ลุมพินี)

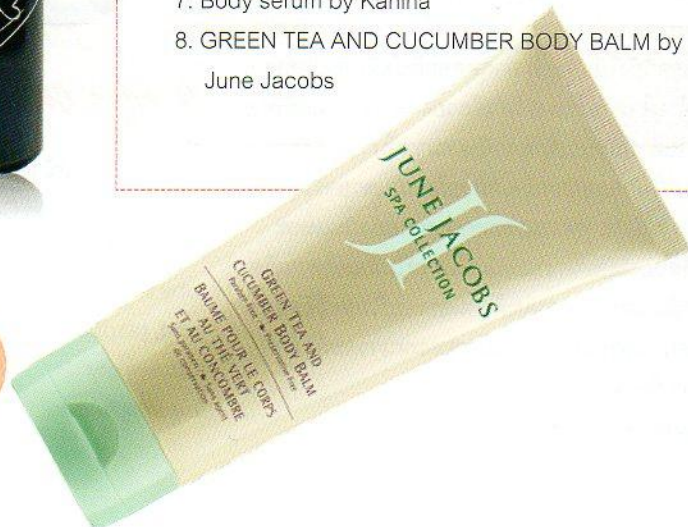
6



7



8



1. Botanika Essence Moisturizer by Dayna Decker
2. The good stuff by May Linstorm Skin
3. Body serum by Sparitual
4. Juno Body Transformative Lipid Serum by Sunday Riley
5. Eau sensorielle by Lieruc
6. Bathina Body Lotion by Benefit
7. Body serum by Kahina
8. GREEN TEA AND CUCUMBER BODY BALM by June Jacobs