



คำแนะนำการเลือกใช้ครีมกันแดด



แสงแดดเป็นสาเหตุหนึ่งของความหมองคล้ำและริ้วรอยเหี่ยวย่นก่อนวัย วิธีหนึ่งในการป้องกันผิวจากแสงแดดคือการทาครีมกันแดดโดยควรเลือกใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF ที่เหมาะสม

SPF ย่อมาจาก Sun Protection Factor คือ ค่าการกันแดด ซึ่งแสดงว่าครีมนั้นมีความสามารถในการป้องกันแดดได้ดีเพียงใด

ครีมกันแดดที่มีค่า SPF 2 หมายความว่าเมื่อทาครีมกันแดดตัวนี้แล้ว จะป้องกันผิวไหม้แดดเป็นเวลานาน 2 เท่า เมื่อเทียบกับตอนที่ไม่ได้ทาครีมกันแดด ค่า SPF ยิ่งสูง ประสิทธิภาพการกันแดดจะสูงขึ้นมีฤทธิ์ป้องกันยาวนานขึ้น

สิ่งที่ดีที่สุดในการป้องกันแสงแดด คือ การหลีกเลี่ยงแสงแดด แต่ในบางกรณี เราจำเป็นต้องโดนแสงแดด เราจึงควรรู้จัก การเลือกใช้ครีมกันแดด ดังนี้

1. พิจารณาใช้ตามความจำเป็นและเหมาะสมกับตนเอง โดยคำนึงถึงอาชีพ ลักษณะงาน กีฬา หรือกิจกรรมต่างๆ เกิดการระคายเคืองหรือการแพ้หรือไม่
2. โดยทั่วไปครีมกันแดดควรมีค่าป้องกันแสงแดด (SPF) เท่ากับหรือมากกว่า 15 แต่หากต้องเล่นกีฬา กลางแจ้งนานๆ หรือมีเหงื่อออกมาก หรือไปว่ายน้ำกลางแจ้ง อาจใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูง เช่น SPF 30 และเป็นครีมกันแดดชนิดกันน้ำ (water resistant)
3. ควรเลือกครีมกันแดดที่ป้องกันได้ทั้ง UVA และ UVB ที่ระบุในฉลากผลิตภัณฑ์
4. ไม่ควรใช้ครีมกันแดดที่มี น้ำหอม เพราะว่าน้ำหอมสามารถทำให้เกิดอาการแพ้ได้ง่าย

โดยปริมาณครีมกันแดดที่เพียงพอสำหรับทาผิวหน้า คือบีบครีมให้ยาวประมาณ 2 ซ่อนิ้วมือ แต่หากเป็นชนิดน้ำหรือโลชั่นควรบีบประมาณ 1-2 เหยียดสิบลี ควรทาครีมกันแดดให้ทั่วทุกตำแหน่งที่สัมผัสแสงแดด ต้องทาล่วงหน้า 30-60 นาที ก่อนออกไปสัมผัสแสงแดด และควรทาครีมกันแดดซ้ำทุกๆ 2 ชั่วโมง แต่ถ้าว่ายน้ำ เล่นกีฬาทางน้ำ หรือเหงื่อออกมาก ควรทาครีมกันแดดซ้ำบ่อยขึ้น เช่น ทุก 1 ชั่วโมง ควรเลือกครีมกันแดดชนิดที่กันน้ำและไม่ควรทาครีมกันแดดชิดดวงตาเกินไป ให้เว้นระยะประมาณครึ่งนิ้ว ใช้ผ้าซับใบหน้า เมื่อมีเหงื่อออกมากๆ โดยเฉพาะบริเวณหน้าผากและรอบตา เพื่อป้องกันครีมกันแดดเข้าตา ซึ่งจะทำให้แสบตาและเกิดความระคายเคืองต่อดวงตาได้

เอกสารอ้างอิง

ทาครีมกันแดดอย่างไรให้ถูกวิธี (ออนไลน์) พญ.สินิชนิวัฒน์ สหวัฒน์วงศ์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ หน่วยโรคผิวหนัง คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล วิธีการใช้ครีมกันแดด (ออนไลน์) <https://www.siphospital.com/th/news/article/share/sunscreen>

ผู้ตั้งบทความ : ญญ.ชนิดา ธีระนันท์กุล Email : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ

