ข่าวสาร
ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๖๕ ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๙

การเลือกใช้ครีมกันแดด

ประเทศไทยอยู่ในโซนเขตร้อนมีแสงแดดจัดเกือบตลอดทั้งปี การได้รับแสงแดดวันละ 10-15 นาที เหมาะกับการสร้างวิตามินดีที่จำเป็นต่อกระดูก แต่หากได้รับแสงแดดมากเกินไปหรือได้รับในช่วงเวลาที่แดดจัด (10.00-16.00 น.) รังสีอัลตราไวโอเลต (ยูวี) จะทำให้ผิวหนังคล้ำหรือเหี่ยวย่นก่อนวัย อาจทำให้เป็นโรคมะเร็งผิวหนัง ผลิตภัณฑ์กันแดดจึงเป็นตัวช่วยสำคัญในการป้องกันภัยร้ายที่อาจเกิดจากแสงแดด สามารถลดปริมาณรังสียูวีที่จะมาถึงผิวหนัง ค่า SPF (Sun Protection Factor) จะเป็นตัวบ่งบอกให้ทราบว่า เมื่อใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดนั้นแล้ว จะช่วยป้องกันรังสียูวีบีจากแสงแดดได้นานแค่ไหนผิวจึงจะไหม้ โดยทั่วไปสามารถใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF 15 และเมื่ออยู่กลางแจ้งหรือขณะเล่นกีฬาอาจจะใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีค่า SPF 30 ซึ่งมีความเข้มข้นของสารป้องกันแสงแดดที่สูง อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองผิวได้ จึงต้องระมัดระวังในการใช้เพิ่มมากขึ้น สำหรับค่า SPF สูงกว่า 50 (ในฉลากแสดงเป็น SPF 50+) ไม่แตกต่างไปจาก SPF 30 มากนัก แต่ราคาจะแตกต่างกันมาก ผู้บริโภคจึงควรพิจารณาเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ให้เหมาะสม ส่วนค่า PA (Protection grade of UVA) หรือ PFA (Protection factor for UV-A) นั้น เป็นการช่วยป้องกันรังสียูวีเอที่เป็นสาเหตุให้เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นและโรคมะเร็งผิวหนัง โดยสามารถดูค่าบนฉลากที่จะแสดงระดับเป็น PA+ หรือ PA++ หรือ PA+++ ขึ้นกับระดับความสามารถในการป้องกันรังสียูวีเอ ทั้งนี้วิธีการป้องกันอันตรายจากแสงแดดที่ดีที่สุด ควรอยู่ในที่ร่ม สวมเสื้อผ้าให้มิดชิด สวมหมวกปีกกว้าง รวมทั้งสวมแว่นกันแดด เพราะรังสียูวีนอกจากจะเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งผิวหนังแล้วยังเป็นสาเหตุของโรคต้อกระจกได้ด้วย ดังนั้นก่อนซื้อผลิตภัณฑ์กันแดดทุกครั้งควรเลือกให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์การใช้และปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากอย่างเคร่งครัด และทาก่อนออกไปกลางแจ้งอย่างน้อย 15-30 นาที ยกเว้นรอบดวงตาและริมฝีปาก กรณีเด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือน ไม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์กันแดด แต่ให้หลีกเลี่ยงแสงแดดแทน หากใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดแล้วมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นให้หยุดใช้ทันที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด หากอาการยังไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์ทันทีและให้นำผลิตภัณฑ์นั้นไปปรึกษาแพทย์ด้วย

เอกสารอ้างอิง : 1. กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค แหล่งสืบค้น http://www.fda.moph.go.th/www_fda/data_center/ifm_mod/nw/ข่าวสำนักงาน_เรื่อง_ครีมกันแดดใช้ส่งสื่อมวลชนหน้าเดียว.pdf วันที่สืบค้น 25 พฤษภาคม 2559

2. ภาพประกอบจาก http://www.bbpcream.com/wp-content/uploads/2014/10/ทาครีมกันแดดตอนไหน.jpg และ https://pixabay.com/th/เส้นขอบของดอกไม้-กรอบ-ดอกไม้-1265114/ วันที่สืบค้น 25 พฤษภาคม 2559

ผู้ตั้งบทความ : ภญ.ศิริภัทร เตียรกุล **E-mail** : vck_rx@hotmail.com