

ชัวร์ก่อนแชร์!



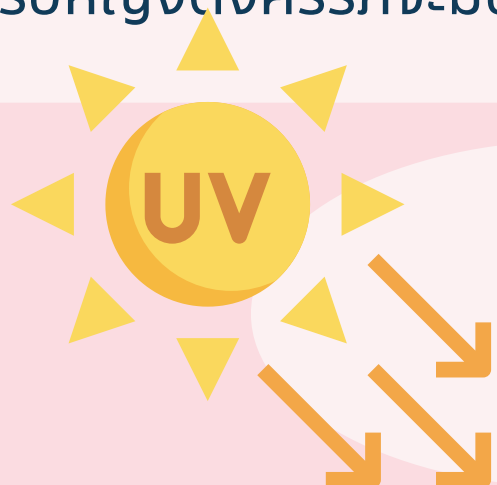
# 5 สาเหตุของการเกิดฝ้า จริงหรือ?

สาเหตุที่ทำให้เกิดฝ้า อันดับหนึ่งคือ แสงแดด โดยเฉพาะรังสีอัลตราไวโอเล็ตที่เรียกว่า UV อันดับสองคือ ฮอร์โมนเพศหญิง ส่วนสาเหตุอื่นของการเกิดฝ้า ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ชี้ชัดว่าทำให้เกิดฝ้าได้

## 5 สาเหตุของการเกิดฝ้า

### 1. ฝ้าฮอร์โมน

ส่วนใหญ่ฝ้าพบได้ในผู้หญิงที่ได้รับฮอร์โมนเพศหญิงสูงมากผิดปกติ เช่น การรับประทานยาคุมกำเนิด หรือหญิงตั้งครรภ์จะมีฮอร์โมนสูงขึ้น อาจทำให้เกิดฝ้าได้



### 2. ฝ้าแดด

แสงแดดเป็นสาเหตุของการเกิดฝ้า เมื่อเราถูกแสงแดดในปริมาณมาก แล้วกลายเป็นปื้นดำบนใบหน้า จะเรียกว่า ฝ้าแดด

### 3. ฝ้าจากเครื่องสำอาง

เป็นปฏิกิริยาการแพ้ของผิวหนัง ซึ่งเกิดจากการใช้สารเคมี หรือเครื่องสำอางบางชนิดทางการแพทย์ไม่เรียกว่าเป็นฝ้า



### 4. ฝ้าเขมจากเลเซอร์

หลังจากการเลเซอร์ไปแล้ว ผลข้างเคียงที่พบได้บ่อยจะเป็นรอยคล้ำชั่วคราวจากการทำเลเซอร์ ไม่ใช่การเกิดฝ้า และรอยคล้ำจะค่อยๆ จางลงในระยะเวลา 3 - 6 เดือน

### 5. ฝ้าจากความเครียด

เมื่อเรามีความเครียด ใบหน้าจะดูหมองคล้ำ โดยเฉพาะการพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งฝ้าไม่น่าจะเกิดจากความเครียดได้



ฝ้า มีลักษณะเป็นปื้นสีน้ำตาล จะเกิดขึ้นแบบสมมาตร หมายถึง มีทั้งบริเวณแก้มซ้ายและแก้มขวา บริเวณหน้าผากซ้ายและหน้าผากขวา มักจะขึ้นบริเวณใบหน้าที่ถูกแดดมากๆ ตำแหน่งที่พบได้บ่อยได้แก่ โหนกแก้ม เหนือริมฝีปาก บริเวณดั้งจมูกและหน้าผาก เป็นต้น ส่วนใหญ่จะไม่พบบริเวณนอกใบหน้า มักจะพบบ่อยในผู้หญิง โดยมีสาเหตุเริ่มต้นจากการโดนแดดมากๆ หรือมีการได้รับฮอร์โมนเสริม เช่น การฉีดหรือการรับประทานยาคุมกำเนิด

### การป้องกันฝ้า

- หลีกเลี่ยงแสงแดด
- งดกิจกรรมที่ถูกแดดโดยไม่จำเป็น

ปัจจุบันยังไม่มีวิธีที่ทำให้ฝ้าหายขาดได้  
แต่สามารถทำให้ฝ้าจางลงได้โดยวิธีการรักษาอย่างถูกต้อง

