

ครีมกันแดด Sunscreen

รศ.พญ.ชนิษฐา วงษ์ประภารัตน์

ผศ.พญ.นฤมล ศิลปอาชา

พญ.ปัญชรัสมิ วีระสืบพงศ์

คุณนัฐพร นันทวิสุทธิวงศ์

คุณปณยานันท์ โยระชัย

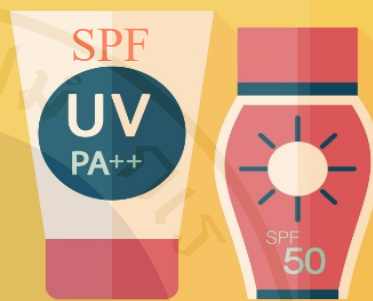
คลินิกฉายแสงอาทิตย์เทียม หน่วยตรวจโรคผิวหนัง

ภาควิชาดจวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล



ครีมกันแดด



แสงแดดที่ผ่านมายังพื้นผิวโลกนั้นประกอบด้วย รังสีอินฟราเรด (infrared) แสงที่มองเห็น (visible light) และรังสีอัลตราไวโอเล็ต (UV) โดยรังสี UV นั้นประกอบไปด้วย รังสี UVA, UVB และ UVC สำหรับ UVC ถูกโอโซนในชั้นบรรยากาศกรองไว้ จึงมีแต่ infrared, visible light, UVA และ UVB ที่ผ่านมายังพื้นผิวโลก

แสงแดดแม้จะมีประโยชน์หลายประการ แต่ก็อันตรายต่อผิวหนังเช่นกัน ผลข้างเคียงระยะสั้น ได้แก่ ผิวหนังแดง แสบไหม้ (sunburn) ผิวหนังคล้ำ ส่วนผลข้างเคียงระยะยาว ได้แก่ ผิวหนังชราจากแสงแดด และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งผิวหนัง ในปัจจุบันมีอุปกรณ์การเกิดมะเร็งผิวหนังสูงขึ้น จึงมีการรณรงค์ให้ป้องกันผิวหนังจากอันตรายจากแสงแดดดังกล่าว ซึ่งวิธีหนึ่งที่นิยมคือการใช้ **ครีมกันแดด**

ครีมกันแดดมีประโยชน์อย่างไร



การใช้ครีมกันแดดเป็นประจำ

ช่วยลดอันตรายจากแสงแดด

ป้องกันผิวหนังชราจากแสงแดด

ลดการเกิดฝ้า

และป้องกันการเกิดมะเร็งผิวหนัง

ชนิดของสารกันแดด

(Ultraviolet filters)

สารกันแดดปัจจุบันแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม

1. Organic UV absorber

ออกฤทธิ์โดยดูดซับรังสี UV

2. Inorganic particulates

ออกฤทธิ์หลักโดยการสะท้อนรังสี UV

3. Organic particulates

เป็นสารกันแดดกลุ่มใหม่ซึ่งออกฤทธิ์

ทั้งดูดซับและสะท้อนรังสี UV

รูปแบบของครีมกันแดด

ครีมกันแดดมีหลายรูปแบบ

ที่นิยมใช้คือรูปแบบครีม

ซึ่งเหมาะสำหรับคนผิวธรรมดาและผิวแห้ง

ชนิดน้ำและชนิดเจลเหมาะสำหรับคนผิวมัน

ปัจจุบันมีการใส่สารกันแดดลงในผลิตภัณฑ์

เครื่องสำอางต่างๆ เช่น ครีมรองพื้น แป้งแต่งหน้า

อย่างไรก็ดีสารกันแดดที่ใส่ ในผลิตภัณฑ์เหล่านี้

อาจไม่เพียงพอจึงควรทาครีมกันแดดร่วมด้วยเสมอ

ประสิทธิภาพของครีมกันแดด



อันตรายของแสงแดดต่อผิวหนังเกิดได้จากทั้ง UVA และ UVB

ครีมกันแดดที่ดีจึงควรป้องกันได้ทั้ง UVA และ UVB

ค่ามาตรฐานที่ใช้บอกประสิทธิภาพของครีมกันแดด ได้แก่ Sun Protection Factor (SPF) และ ค่าที่บอกประสิทธิภาพการป้องกัน UVA



Sun Protection Factor (SPF)

เป็นค่าที่บอกประสิทธิภาพของครีมกันแดดในการป้องกันการเกิดอาการแดงของผิวหนัง

เป็นผลจาก UVB เป็นหลัก



Protection grade of UVA

เป็นค่าที่ใช้บอกประสิทธิภาพในการป้องกันUVAโดยครีมกันแดดที่มีประสิทธิภาพป้องกันUVA

ได้ดีจะมีสัญลักษณ์ หรือ PA+++ ขึ้นไป

การป้องกันน้ำของครีมกันแดด (Water resistant)

ความสามารถในการป้องกันน้ำเป็นคุณสมบัติที่ดีของครีมกันแดด เนื่องจากในชีวิตประจำวันหรือหลังเล่นกีฬา เหงื่อและน้ำจะทำให้ครีมกันแดดหลุดออกไปได้ อย่างไรก็ตามแม้เลือกใช้ครีมกันแดดชนิดกันน้ำแล้วก็ยังแนะนำให้ทาครีมกันแดดซ้ำหลังเล่นกีฬาหรือลงน้ำ

การเลือกใช้ครีมกันแดด

เลือกชนิดที่สามารถป้องกันได้ทั้ง UVA และUVB
เลือกครีมกันแดดที่มี SPF อย่างน้อย 30 และมีค่า PA
อย่างน้อย PA +++ หรือมีสัญลักษณ์
และควรเลือกครีมกันแดดที่มีคุณสมบัติป้องกันน้ำได้

ครีมกันแดดที่ดีคือครีมกันแดดที่มี SPF สูง

คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าครีมกันแดดที่ดีต้องมีค่า SPF สูง
ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง เนื่องจาก SPF
สูงบ่งบอกความสามารถในการป้องกันรังสี UVB
เป็นหลัก ครีมกันแดดที่ดีควรป้องกันได้ทั้งรังสี UVA
และ UVB ดังนั้นนอกจากดูค่า SPF แล้วควรเลือกครีม
กันแดดที่สามารถป้องกันรังสี UVA ได้ดีด้วย

วิธีการทาครีมกันแดดและปริมาณที่ควรใช้

ควรทาออกแดดอย่างน้อย 30 นาที โดยทาทั่วบริเวณ
ผิวหนังที่อยู่นอกร่มผ้า และทั่วบริเวณใบหน้า

ปริมาณครีมกันแดดที่เหมาะสมในการทาแต่ละครั้ง
เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพใกล้เคียงกับค่า SPF ที่ระบุไว้ เช่น
บริเวณใบหน้าควรทาปริมาณ 1 กรัม (เท่ากับ 2 ช้อนนิ้วมือ)

การทาทั่วทั้งตัว ควรทาปริมาณ 30-35 กรัม
หากทาน้อยกว่าปริมาณที่แนะนำจะทำให้ SPF ที่ได้ลดลง
นอกจากนี้ควรทาครีมกันแดดซ้ำหลังว่ายน้ำหรือเล่นกีฬา



การป้องกันแสงแดดวิธีอื่นๆ นอกเหนือจากการใช้ครีมกันแดด

- หลีกเลี่ยงการออกแดดในช่วงเวลา 10.00 -15.00 น.
- สวมหมวกปีกกว้างเพื่อป้องกันแสงแดดบริเวณศีรษะ
หน้า และคอ
- กางร่มสีเข้ม หรือร่มสะท้อนรังสี UV เมื่อออกแดด



คลินิกฉายแสงอาทิตย์เทียม

ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล