



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ดูแลผิวอย่างไร ให้ผิวสวย และสุขภาพดี



ตรวจสอบพฤติกรรมในการดูแลผิว
ท่านปฏิบัติถูกต้องตามคำแนะนำหรือไม่

- ล้างหน้าอย่างถูกวิธี
- ทามอยส์เจอร์ไรเซอร์
- ทาครีมกันแดดอย่างถูกต้อง
- ดื่มน้ำเพียงพอ
- รับประทานผักและผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์
- หลีกเลี่ยงแสงแดด
- หมั่นสังเกตผิวหน้าของตนเอง
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



“ผิวสวย
สร้างได้ง่ายๆ
เพียงใส่ใจดูแล”



จัดทำโดย

พญ. พิชญา ลี้มโกคา ภาควิชาตจวิทยา

ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงสุเพ็ญญา วโรทัย ภาควิชาตจวิทยา

สนับสนุนการพิมพ์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

คลินิกตรวจสุขภาพผิวหน้า

ภาควิชาตจวิทยา

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามวัย

1. ปัจจัยภายใน ได้แก่ พันธุกรรม การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน
2. ปัจจัยภายนอก ได้แก่ อาหาร ยาบางชนิด การออกกำลังกาย สุนัขหรือ มลภาวะ แสงแดด ผิวหนังขาดความชุ่มชื้น

ลักษณะผิวขาดความชุ่มชื้น



- ผิวไม่เรียบ มีขุย
- มองเห็นริ้วรอยเล็กชัดเจน
- ผิวแดงง่าย สีผิวไม่สม่ำเสมอ
- คัน หรือเกิดผิวน้ำอักเสบ
- ระคายเคืองง่าย แพ้ง่าย



การดูแลผิว

1. ล้างหน้าอย่างถูกวิธี
2. ทามอยส์เจอร์ไรเซอร์เป็นประจำ
3. ทาครีมกันแดดอย่างถูกวิธี
4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
5. ดื่มน้ำให้เพียงพอ
6. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
7. ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียด
8. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
9. หมั่นสังเกตผิวน้ำของตนเองเป็นประจำ



หมั่นสังเกตผิว

- 👍 หมั่นสังเกตผิวน้ำของตนเองเป็นประจำ
- 👍 หากมีความผิดปกติเหล่านี้ ให้มาพบแพทย์
- 👎 1. ผื่น, ตุ่ม, ก้อน ที่โตเร็ว
- 👎 2. ผื่น, ตุ่ม, ก้อนเปลี่ยนสีหรือลักษณะต่างจากเดิม
- 👎 3. แผลเรื้อรัง รักษาไม่หาย
- 👎 4. ปวดหรือชาผิดปกติที่ตำแหน่งรอยโรค



การล้างหน้า



- 👍 ล้างหน้าด้วยสบู่ที่เหมาะสมกับสภาพผิว
- 👍 ล้างหน้าไม่เกินวันละ 2 ครั้ง
- 👎 ไม่ควรล้างหน้าด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำร้อน เนื่องจากจะทำให้ผิวแห้ง
- 👎 ไม่ควรใช้สบู่ก้อนเนื่องจากส่วนใหญ่มีความเป็นด่างสูงและจะชะล้างไขมันมากเกินไป
- 👎 ไม่ควรถูหรือซับหน้ารุนแรง

ครีมกันแดด



- 👍 ทาเป็นประจำทุกวันโดยทาทั่วบริเวณผิวน้ำที่อยู่นอกร่มผ้าและใบหน้า
- 👍 บริเวณใบหน้าควรทาปริมาณ 1 กรัม (เท่ากับ 2 ช้อนนิ้วมือ) หากทาทั้งตัวควรทา 30-35 กรัม
- 👍 ทาก่อนออกแดดอย่างน้อย 30 นาที
- 👍 เลือกชนิดที่ป้องกันทั้ง UVA และ UVB (SPF 30 ขึ้นไป)

ทามอยส์เจอร์ไรเซอร์



- 👍 ให้ความชุ่มชื้นและป้องกันการสูญเสียน้ำ
- 👍 ควรทาหลังอาบน้ำหรือหลังล้างหน้าเสร็จใหม่ๆ เนื่องจากเป็นช่วงที่มอยส์เจอร์ไรเซอร์ซึมผ่านผิวน้ำได้ดี
- 👍 สำหรับผิวแพ้ง่าย ควรหลีกเลี่ยงมอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่ผสมสีหรือน้ำหอม

