

# เลือกมอยส์เจอร์ไรเซอร์อย่างไรให้เหมาะกับผิว

ผศ.พญ.สุเพ็ญญา วโรทัย

ภาควิชาตจวิทยา

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

เชื่อไหมคะผู้หญิงทั่วโลกต่างกังวลเรื่องความงาม ยิ่งเป็นสิ่งที่เห็นง่ายอย่างผิวแห้งด้วยแล้วยิ่งทำให้กังวลมาก โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาผิวแห้ง มักเกิดริ้วรอยได้ง่าย และสิ่งที่ผิวแห้งต้องการมากที่สุดก็คือ “น้ำ” ค่ะ

## ความสำคัญของน้ำต่อผิวหนัง

น้ำมีความสำคัญต่อผิวแห้งอย่างมาก โดยเป็นตัวที่ช่วยให้ผิวมีความชุ่มชื้นและคงความยืดหยุ่นของผิวไว้ นอกจากนี้ในกระบวนการผลิตเซลล์ผิวชั้นนอกนั้น เอนไซม์ที่ทำหน้าที่ช่วยผลิตเซลล์ผิวต้องอาศัยน้ำในการทำงาน ดังนั้นถ้าปริมาณน้ำในผิวลดลงอาจทำให้กระบวนการนี้ผิดปกติและเกิดเป็นขุยหรือสะเก็ดปกคลุมผิวแห้งได้

## กลไกการรักษาตามธรรมชาติของผิว

ผิวหนังชั้นนอกสุด(stratum corneum)หรือที่เรียกว่า “ชั้นซีโคล” ทำหน้าที่หลักในการรักษาความชุ่มชื้นให้กับผิว ผิวหนังชั้นนี้ จะประกอบด้วยเซลล์ผิวแห้งที่ไม่มีชีวิตเรียงซ้อนกันเป็นชั้นหนาประมาณ10-20 ชั้น ภายในเซลล์เหล่านี้จะมีสารจำพวกโปรตีนที่เรียกว่า เคอราติน (keratin) และ Natural Moisturizing Factors (NMF) ซึ่งมีคุณสมบัติในการซึมซับอุ้มน้ำได้มากและเป็นตัวช่วยเก็บกักน้ำไว้ในผิว ระหว่างเซลล์จะมีไขมันแทรกอยู่เป็นชั้น ๆ ทำหน้าที่อุดกั้นไม่ให้น้ำสามารถผ่านออกจากเซลล์เหล่านี้ไปยังสิ่งแวดล้อมภายนอก นอกจากนี้ต่อมไขมันที่ผิวหนังจะสร้างสารไขมันหลังออกตามรูขุมขน สารไขมันจะแผ่ออกเคลือบผิวของชั้นหนังกำพร้า ช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้นมากขึ้นอีกด้วย

ปกติคนเราควรมีปริมาณน้ำในผิวหนัง 20-35% ถ้าปริมาณน้ำลดลงน้อยกว่า10% จะเกิดภาวะ ผิวแห้งขึ้น โดยผิวจะมีความยืดหยุ่นลดลงและลักษณะหยาบ เป็นขุย ถ้าแห้งมากอาจแตกเป็นร่อง แดง คัน และเกิดผื่นผิวหนังอักเสบตามมาได้ในที่สุด

## ปัจจัยที่มีผลต่อความชุ่มชื้นของผิวหนัง

1. พันธุกรรม ลักษณะผิวแห้งของแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพันธุกรรมของแต่ละคนว่ามีลักษณะผิวอย่างไร นอกจากนี้โรคทางผิวหนังหลายชนิดที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น โรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง จะทำให้มีผิวแห้งกว่าคนปกติ

2. สภาพแวดล้อม สภาพแวดล้อมรอบตัวเรามีอิทธิพลต่อการเกิดผิวแห้งอย่างมาก ในประเทศไทยมีความชื้นในบรรยากาศสูงทำให้อุบัติการณ์โรคผิวแห้งไม่สูงเท่าประเทศแถบตะวันตก อย่างไรก็ตามควร

ระวังในฤดูหนาว เนื่องจากอากาศเย็นและความชื้นในบรรยากาศจะลดลงมากจนทำให้การสูญเสียน้ำออกจากผิวหนังเพิ่มสูงขึ้น จึงทำให้ผิวหนังอักเสบจากความแห้ง

**3. อายุ** เมื่อคนเราอายุมากขึ้น กลไกธรรมชาติที่ผิวหนังรักษาความชุ่มชื้นไว้จะลดน้อยลง ต่อมไขมัน และเซลล์ผิวหนังจะสร้างสารไขมันลดลง เราจึงมักเห็นผิวแห้งเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะสตรีวัยทอง ที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป

**4. พฤติกรรมและการดำเนินชีวิต** ผู้ที่ชอบล้างมือบ่อย ๆ ฟอกตัวด้วยสบู่ที่เป็นต่างนานๆ ออกแดดประจำหรือทำงานกลางแจ้ง ทั้งสารเคมี แสงแดด ลม ความชื้นในบรรยากาศ จะมีอิทธิพลต่อการเสียน้ำออกจากผิวหนัง จนทำให้เกิดภาวะผิวแห้ง

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ อีกที่มีผลกระทบต่อความชุ่มชื้นผิวหนัง เช่น ระดับฮอร์โมน ยาบางชนิด ภาวะโภชนาการบกพร่อง ซึ่งการป้องกันไม่ให้เกิดผิวแห้ง ต้องหลีกเลี่ยงปัจจัยต้นเหตุดังกล่าวมา โดยสวมถุงมือ เสื้อผ้าให้มิดชิด และทาครีมหรือโลชั่นเคลือบผิวที่เรียกว่า มอยส์เจอร์ไรเซอร์

### รู้จักมอยส์เจอร์ไรเซอร์

มอยส์เจอร์ไรเซอร์ (Moisturizer) คือ สารทาภายนอกที่สามารถเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหนังได้ อาจมีอยู่หลายรูป เช่น ครีม โลชั่น ซี้มิ่ง เป็นต้น ส่วนประกอบของมอยส์เจอร์ไรเซอร์มีดังนี้

1. สารปิดกั้นไม่ให้น้ำซึมผ่าน (Occlusive) ออกฤทธิ์โดยปิดกั้นไม่ให้น้ำซึมผ่าน เมื่อทาลงบนผิวหนังจะกระจายตัวออกคลุมผิวหนังเป็นแผ่นฟิล์มบาง ๆ กันไม่ให้น้ำภายในผิวหนังซึมออกสู่ภายนอก ทำหน้าที่คล้ายเกราะอ่อนป้องกันสารเคมีไม่ให้ระคายผิวหนัง แต่ถ้าล้างหรือฟอกผิวหนังบ่อยๆ ด้วยสบู่ที่มีการชะล้างสูง หรือการถูเช็ดกับผ้า จะทำให้มอยส์เจอร์ไรเซอร์หลุดออกจากผิวหนัง อาจต้องทามอยส์เจอร์ไรเซอร์ซ้ำหลายครั้งต่อวัน ตามสภาพการดำเนินชีวิตประจำวัน สารกลุ่มนี้ได้แก่ petrolatum, lanolin, dimethicone เป็นต้น

2. สารที่ช่วยดูดซับน้ำ (Humectant) มอยส์เจอร์ไรเซอร์กลุ่มนี้เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนังโดยการจับน้ำในผิวหนังไว้ไม่ให้ระเหยไป สารกลุ่มนี้ได้แก่ lactic acid, polyol, mucopolysaccharide, urea, glycerol เป็นต้น สารกลุ่มนี้เมื่อทาบนผิวหนัง อาจระคายผิวหนังได้ ทำให้รู้สึกยิบ ๆ จึงควรระมัดระวัง โดยเฉพาะผิวหนังที่มีการอักเสบอยู่

3. สารออกฤทธิ์ชนิดอื่นๆ ซึ่งผสมในมอยส์เจอร์ไรเซอร์ เพื่อให้มีคุณสมบัติอื่นเพิ่มมากขึ้นจากการให้ความชุ่มชื้นเพียงอย่างเดียว ที่นิยมได้แก่ สารกันแดด สารกลุ่ม AHA ซึ่งช่วยผลัดเซลล์ผิวชั้นนอกให้เร็วขึ้น สารที่ช่วยให้ผิวขาวขึ้น เช่น วิตามิน C, E, Niacinamide เป็นต้น

มอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่ดีควรมีคุณสมบัติ คือ สามารถลดการสูญเสียน้ำจากผิวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ผิวชุ่มชื้นเรียบเนียนขึ้น ดูดซึมเร็ว ออกฤทธิ์ทันที และอยู่ได้นานบนผิวหนังโดยไม่ต้องทาซ้ำหลายครั้ง ไม่ก่อให้เกิดการแพ้หรือระคายเคือง และมีราคาไม่แพง

## เลือกซื้อมอยส์เจอร์ไรเซอร์

1. **คุณลักษณะผิวของตนเอง** ในบริเวณที่ผิวหนังมีการผลิตน้ำมันมาก เช่น ใบหน้า อาจเลือกใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่มีความมันน้อย เนื้อบางเบา ส่วนบริเวณที่มีผิวแห้งมาก เช่น แขน ขา ให้เลือกใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่เหนียวข้นกว่า

2. **ฤดูกาล** เช่น ในฤดูหนาวความชื้นในบรรยากาศน้อย ควรเลือกมอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่มีความมันมาก

3. **ภูมิประเทศ** ถ้าอยู่ในประเทศไทยหรือประเทศทางตะวันออกที่มีความชื้นในบรรยากาศสูง อาจไม่จำเป็นต้องใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์

4. **พิจารณาจากรูปแบบและส่วนประกอบของมอยส์เจอร์ไรเซอร์**ว่า มีน้ำมันมากน้อยเพียงใด โดยทั่วไปมอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่อยู่ในรูปของน้ำมัน และครีมจะให้ความชุ่มชื้นมากกว่าโลชั่น

5. **พิจารณาเรื่องกลิ่น** เพราะมอยส์เจอร์ไรเซอร์มักมีเครื่องหอมผสมอยู่ด้วยเพื่อให้หน้าใช้ แต่อาจเป็นสาเหตุของการแพ้ได้

6. **ดูราคา** ในภาวะเศรษฐกิจ ให้เหมาะสมกับฐานะ

7. **ทดลองใช้ดู** จะเป็นวิธีที่ดีที่สุด แต่ถ้าเป็นผู้ที่มีผิวแพ้ง่าย แนะนำว่าควรทดลองใช้ในบริเวณเล็ก ๆ ก่อน เช่น ทาที่ต้นแขนด้านในวันละ 1-2 ครั้ง นาน 7 วัน ถ้าไม่มีผื่นแพ้เกิดขึ้น จึงใช้กับผิวหนังทั่วร่างกายได้

## ใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์อย่างไรให้ได้ผล

ควรทามอยส์เจอร์ไรเซอร์หลังจากทำความสะอาดผิวหรืออาบน้ำเสร็จใหม่ ๆ เนื่องจากเป็นช่วงที่สารจะซึมเข้าสู่ผิวหนังได้ดี ทาให้ทั่วผิวหนังที่ต้องการเคลือบ ใช้นิ้วมือคลึงเบา ๆ ให้น้ำมันหรือครีมกระจายออกทั่วผิวหนัง ในกรณีที่ผิวหนังมีการอักเสบร่วมด้วย ควรปรึกษาแพทย์ผิวหนัง

"ขอให้มีความสุขภาพผิวที่ดีกันถ้วนหน้านะคะ"