

เรียนรู้...การดูแลผิว หลังทำเลเซอร์

ผศ.พญ.รังสิมา วณิชภักดีเดชา

ศูนย์เลเซอร์ผิวหนังและศัลยกรรมผิวหนัง

ภาควิชาตจวิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การทำเลเซอร์ผิวหนัง ไม่ว่าจะทำเพื่อความงามหรือเพื่อรักษาภาวะของผิวหนังบางอย่าง เราควรจะเรียนรู้วิธีการดูแลผิวหลังการทำเลเซอร์อย่างถูกวิธี เพื่อให้ผลลัพธ์ของการทำเลเซอร์ผิวหนังออกมาดีภายในเวลารวดเร็ว โดยไม่เกิดผลข้างเคียง หรือเกิดน้อยที่สุด

การทำเลเซอร์ผิวหนังคืออะไร

การรักษาหรือปรับสภาพผิวโดยการใช้เลเซอร์เป็นการใช้พลังงานจากแสงที่มีความยาวคลื่นเฉพาะส่งไปยังเซลล์เป้าหมายบนผิวหนังที่ดูดซับพลังงานแสงได้ดี ทำให้เกิดการทำลายเซลล์เป้าหมายนั้นอย่างเฉพาะเจาะจง โดยมีผลต่อเซลล์ที่อยู่ข้างเคียงน้อยมาก การปรับสภาพผิวโดยการใช้เลเซอร์นี้ไม่จำเป็นแต่เฉพาะในเรื่องความสวยงาม เช่น การลบจิวรอย จุดด่างดำ หรือแก้ปัญหารูขุมขนกว้างเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการรักษาภาวะบางอย่างได้ด้วย เช่น เนื้องอกผิวหนังเล็กๆ น้อยๆ หูด กระเนื้อ เป็นต้น

การทำเลเซอร์ผิวหนังมีกี่ชนิด

การรักษาด้วยเลเซอร์แบ่งออกเป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ เลเซอร์ชนิดที่ทำให้เกิดแผล คือทำเลเซอร์เสิร์ฟแล้วเกิดแผล ทั้งแบบเกิดแผลบางส่วน หรือเกิดแผลเต็มพื้นที่ที่ทำการรักษา และเลเซอร์ชนิดที่ไม่ทำให้เกิดแผล

เกิดอะไรขึ้นกับผิวหนังระหว่างการทำเลเซอร์

เมื่อแสงเลเซอร์มากระทบผิวหนัง เซลล์เป้าหมายจะรับพลังงานแสงไว้ และจะมีการเปลี่ยนแปลงพลังงานที่ได้รับให้เป็นความร้อน ส่งผลให้เกิดการทำลายเซลล์เป้าหมายนั้น ภายหลังจากการรักษาด้วยเลเซอร์ เซลล์ผิวหนังที่ต้องการทำลายจะถูกทำลายไป โดยกรณีที่ใช้เลเซอร์ที่ทำให้เกิดแผล จะมีการหลุดลอกของเซลล์ผิวหนังชั้นบนออกไปด้วย จากนั้นร่างกายมีกระบวนการซ่อมแซมผิวหนังบริเวณนั้น และมีการหายของแผลเกิดขึ้น ทำให้ผิวกลับสู่สภาพปกติ

ทำไมต้องดูแลผิวเป็นพิเศษหลังทำเลเซอร์

เนื่องจากภายหลังการรักษาด้วยเลเซอร์ ผิวหนังจะมีสภาพบอบบางกว่าปกติ ระคายเคืองง่าย และไวต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ผิวจะมีการสูญเสียน้ำ และไวต่อแสงแดดมากขึ้น บางครั้ง อาจมีแผลซึ่งจะทำให้เกิดรอยคล้ำจากแสงแดด หรืออาการระคายเคืองของผิวจากการรักษา ภายหลังการทำเลเซอร์จึงต้องมีการดูแลผิวเป็นพิเศษ โดยควรให้ความชุ่มชื้นกับผิวเพิ่มขึ้น และปกป้องผิวจากแสงแดดมากเป็นพิเศษ เพราะการดูแลรักษาผิวหลังทำเลเซอร์อย่างไม่ถูกวิธี อาจมีผลต่อการหายของแผล หรือทำให้มีผลข้างเคียงเกิดขึ้นตามมาได้

วิธีการดูแลผิวหลังทำเลเซอร์


ภายหลังการทำเลเซอร์โดยเฉพาะชนิดที่ทำให้เกิดแผลมักจะมีผลทำให้ผิวไวต่อแสงมากขึ้น และมีรอยดำจากการถูกแสงแดดง่ายขึ้น ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดด และควรใช้ครีมกันแดดอย่างสม่ำเสมอ ในบางกรณี ผิวอาจจะมีอาการแห้งตึง เกิดการระคายเคืองได้ง่าย จึงควรใช้ครีมที่เพิ่มความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง เพื่อช่วยให้กระบวนการหายของแผลเกิดขึ้นได้ดีอีกด้วย

เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวอย่างไร หลังจากทำเลเซอร์

ผลิตภัณฑ์ที่ใช้กับผิวภายหลังการทำเลเซอร์ควรเป็นผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมสำหรับผิวแพ้ง่าย และไม่ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิว รวมถึงให้ความชุ่มชื้นในระดับที่เพียงพอแต่ไม่เหนอะหนะมากเกินไป เมื่อให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวเป็นอย่างดีแล้ว จึงปกป้องผิวจากรังสี UV ด้วยการใส่ครีมกันแดด ที่เหมาะสมกับผิวบอบบางหลังทำเลเซอร์ ในกรณีที่มั่นใจว่าควรใช้ผลิตภัณฑ์ใดภายหลังการรักษาด้วยเลเซอร์ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

แน่ใจหรือว่าครีมกันแดดที่คุณใช้ดีพอ

ในแสงแดดจะมีทั้งรังสี UVA ซึ่งทำให้ผิวคล้ำ และรังสี UVB ซึ่งทำให้ผิวไหม้ โดยรังสี UVB จะมีสูงในช่วงเวลา 10.00-14.00 น. ส่วนรังสี UVA จะมีปริมาณสูงตลอดทั้งวัน

วิธีการสังเกตว่าครีมกันแดดสามารถปกป้องผิวจาก UVB ได้ดีหรือไม่ ให้ดูที่ค่า SPF โดยครีมกันแดดที่มีค่า SPF อย่างน้อย 30 ขึ้นไปจึงจะสามารถป้องกัน UVB ได้ดีและเหมาะสมกับผิวภายหลังการรักษาด้วยเลเซอร์ ส่วนการป้องกันรังสี UVA ของครีมกันแดดให้ดูที่ค่า PA โดยค่า PA ควรอยู่ที่ ++ จึงจะสามารถปกป้องแสงแดดได้ดี หรือมีสัญลักษณ์  แสดงการรับรองโดยสถาบัน COLIPA ยุโรป เพื่อเป็นการยืนยันว่า

ครีมกันแดดดังกล่าวสามารถป้องกันรังสี UVA ได้ตามมาตรฐานในอัตราส่วน UVA:UVB = 1:3 ครีมกันแดดที่ดี
ยังควรกันน้ำได้ดีพอสมควร รวมถึงไม่ควรกระตุ้นให้เกิดสิว

สำหรับผู้ที่ได้รับการทำเลเซอร์ควรใช้ครีมกันแดดอย่างสม่ำเสมอเพื่อลดผลข้างเคียง เช่น การเกิดรอย
ดำภายหลังการทำเลเซอร์ และหากเลือกใช้ครีมกันแดดที่สามารถป้องกันและลดอาการระคายเคืองผิวภายหลัง
การรักษาด้วยเลเซอร์ ก็จะมีประโยชน์ในการดูแลผิวมากยิ่งขึ้น