

# วิธีการดูแลผิวช่วงหน้าหนาว

พญ. ชูดา รุจิธารณวงศ์

ภาควิชาตจวิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ในปีที่ฤดูหนาวมาเร็วให้คนไทยได้สัมผัสอากาศเย็นได้เต็มที่ การเตรียมตัวเพื่อดูแลผิวในช่วงฤดูหนาวให้พร้อมก็นับว่าเป็นเรื่องสำคัญไม่แพ้กัน เนื่องจากความชื้นในอากาศมีน้อยลงในช่วงฤดูหนาว จึงทำให้ผิวหนังสูญเสียความชุ่มชื้นในผิวได้ง่ายกว่าปกติ จึงเกิดความเปลี่ยนแปลงของสภาพผิวมีปัญหาผิวแห้งตึง ลอกเป็นขุย แดงคัน หรือระคายเคืองง่าย โดยเฉพาะผู้ที่เป็โรคภูมิแพ้ผิวหนัง อาจจะมีอาการผื่นผิวหนังเห่อมากขึ้นได้ เราจึงควรที่จะดูแลผิวให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ เพื่อให้ผิวมีสุขภาพดีอยู่ตลอดเวลา

## คำแนะนำวิธีการดูแลผิวหน้าในฤดูหนาว

### 1. หลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่นจัด

เนื่องจากความร้อนจากน้ำอุ่นที่เพิ่มขึ้นจะไปทำลายไขมันที่เคลือบปกป้องผิวหนังอยู่ จึงทำให้ผิวแห้งเสียความชุ่มชื้นออกไปจากผิวมากกว่าการอาบน้ำอุณหภูมิปกติ ดังนั้นจึงควรอาบน้ำที่อุ่นเล็กน้อย หรือใกล้เคียงอุณหภูมิปกติ และหลีกเลี่ยงการขัดถูผิวหน้าแรงๆ

### 2. ใช้สบู์ให้เหมาะสมกับสภาพผิวหน้า

เพื่อความสมดุลที่ดีของผิวหน้าควรเลือกสบู่ที่มีความเป็นกรดอ่อนอยู่ในระดับ pH 5.5 เนื่องจากความเป็นกรดอ่อนนี้ทำให้เกิดการสร้างสารให้ความชุ่มชื้นตามธรรมชาติ (Natural moisturizing factor) ได้ดี นอกเหนือจากนั้นภาวะกรดอ่อนยังทำให้เกิดฟิล์มคั้คุมครองผิวตามธรรมชาติ (Hydrolipid film) เคลือบผิวหน้าเป็นชั้นบาง ๆ ช่วยปกป้องผิวหน้าจากมลภาวะภายนอก และไม่ทำให้สูญเสียความชุ่มชื้น

### 3. ทาครีมให้ความชุ่มชื้น

ควรเลือกครีมที่มีส่วนผสมให้ความชุ่มชื้นได้ดี เช่น กลีเซอริน (Glycerine) ซorbitol (Sorbitol) เซราไมด์ (Ceramide) ลาโนลิน (Lanolin) เชียบัตเตอร์ (Shea butter) ปีโตรลาทัม (Petrolatum) และน้ำมันชนิดต่าง ๆ เช่น น้ำมันมะกอก (Olive oil) และโจโจ้บาออยล์ (Jojoba oil) เป็นต้น โดยควรทาครีมหลังอาบน้ำทันที เพื่อเพิ่มการดูดซึมครีมให้มากขึ้น และควรหลีกเลี่ยงครีมที่มีส่วนผสมของกรดผลไม้ กรดเรตินอยด์ และแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้ผิวแห้งระคายเคืองมากขึ้น

#### 4. ทาครีมกันแดด

ถึงแม้ว่าในฤดูหนาวจะรู้สึกว่าการทาครีมกันแดดไม่จำเป็น แต่ก็ยังคงมีการแผ่รังสีอัลตราไวโอเล็ตที่เป็นอันตรายอยู่ตลอด จึงควรหลีกเลี่ยงแสงแดดในช่วงเวลาประมาณ 10 โมงเช้าถึง 4 โมงเย็น และทาครีมกันแดดที่สามารถป้องกันได้ทั้งรังสีอัลตราไวโอเล็ตเอ และบี ในปริมาณที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ

#### 5. สวมใส่เสื้อผ้าที่เนื้อสัมผัสนุ่ม

ควรเลือกเสื้อผ้าที่ผลิตจากเส้นใยฝ้ายธรรมชาติ เนื่องจากมีเนื้อสัมผัสที่นุ่มสบายไม่ก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนัง และควรหลีกเลี่ยงผ้าที่มีส่วนผสมของใยสังเคราะห์ ซึ่งมักทำให้คันและระคายเคือง

#### 6. ดื่มน้ำมากขึ้น

เนื่องจากการสูญเสียน้ำทางผิวหนังมากขึ้นในช่วงฤดูหนาว จึงควรดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว เพื่อให้ผิวชุ่มชื้นอยู่ตลอด

ในกรณีที่เกิดการผื่นคันจากผิวแห้งมาก หรือผื่นโรคผิวหนังเดิมเห่อมากขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ผิวหนังเพื่อให้การดูแลรักษาด้วยยาทาหรือยารับประทานที่เหมาะสม ดังนั้นทุกคนควรใส่ใจกับการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังในช่วงฤดูหนาว และดูแลได้อย่างเหมาะสม