

แสงแดดกับภัยร้ายที่มองไม่เห็น

โดย ผศ. พญ. ชญาดา ชัยบุตร

ภาควิชาตจวิทยา

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

แสงแดดมีประโยชน์ต่อร่างกายเรา แต่ก็มีโทษเช่นเดียวกัน ถ้าเราสัมผัสแสงแดดจัด ๆ หรือสัมผัสเป็นเวลานาน ๆ จะมาไขข้อข้องใจว่า แสงแดดให้ประโยชน์และโทษอย่างไร พร้อมกับแนะนำวิธีป้องกันอันตรายจากแสงแดดแบบง่าย ๆ

แสงแดดมีทั้งประโยชน์และโทษต่อร่างกายของเรา สำหรับในแง่ของประโยชน์ แสงแดดช่วยในการมองเห็น ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสังเคราะห์วิตามินดีให้กับร่างกาย

ส่วนในแง่ของโทษ ถ้าร่างกายได้รับแสงแดดในระยะเวลาอันยาวนานเกินไป ก็อาจทำให้เกิดผิวหนังไหม้แดด มีกระ ฝ้า ผิวหนังแก่ก่อนวัย รวมถึงมะเร็งผิวหนัง

การป้องกันอันตรายจากแสงแดด อย่างแรก ควรหลีกเลี่ยงในเวลาแสงแดดร้อนจัด คือ ช่วงเวลาประมาณ 11.00-14.00 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่แสงแดดมีรังสียูวีบี (UVB) มีปริมาณสูงที่สุด ถ้าจำเป็นต้องสัมผัสแสงแดดควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีเข้มทึบ เนื้อผ้าทอแน่นหนา สวมหมวกปีกกว้าง สวมแว่นตากันแดด

นอกจากนั้นควรทาครีมกันแดดในปริมาณที่หนา คือ ปริมาณ 2 มิลลิกรัมต่อ 1 ตารางเซนติเมตรของผิวหนัง ถ้าพูดง่าย ๆ คือ สำหรับผิวหนังบริเวณใบหน้าใช้ปริมาณ 2 ข้อนิ้วมือ และลำคอใช้ในปริมาณ 1 ข้อนิ้ว และควรเริ่มทาครีมกันแดดก่อนออกแดด 15 นาทีและทาซ้ำทุก 2 ชม. ถ้าอยู่กลางแจ้งแดดเป็นเวลานาน ๆ

ข้อมูลทางการแพทย์ในปัจจุบันพบว่าทั้งรังสี UVA และรังสี UVB มีส่วนสำคัญทำให้เกิดอันตรายต่อผิวหนังทั้งในแง่ของภาวะผิวหนังแก่ก่อนวัยและมะเร็งผิวหนัง ดังนั้นการเลือกครีมกันแดดที่ดีก็ควรเลือกที่สามารถปกป้องได้ทั้งรังสี UVB และรังสี UVA

ในแง่ของรังสี UVB นั้น เราจะดูที่ค่า SPF (Sun Protection Factor) ซึ่งเป็นค่าที่ระบุไว้สำหรับความสามารถในการปกป้องผิวไหม้แดดจากรังสี UVB โดยเราจะพิจารณาจากลักษณะกิจกรรมในชีวิตประจำวันของผู้ใช้เป็นหลัก เช่น ถ้าผู้ใช้ทำงานในอาคารในร่ม แนะนำให้ใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF 15

แต่ถ้าผู้ใช้ต้องทำงานกลางแจ้งนอกรอาคารต้องตากแดดเป็นเวลานาน แนะนำให้ใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF 30 ขึ้นไป

ในส่วนของรังสี UVA นั้น จะสังเกตได้จากการที่ครีมกันแดดมีระดับค่า PA (Protection Grade ของ UVA) ซึ่งจะระบุความสามารถในการป้องกันแดดตั้งแต่ 1+ ถึง 4+ อย่างไรก็ตาม ถ้าครีมกันแดดนั้นไม่มีระดับค่า PA ไว้ก็สามารถเลือกได้จากครีมกันแดดที่ระบุว่าสามารถปกป้อง UVA ได้เช่นเดียวกัน