

การเลือกซื้อมอยส์เจอร์ไรเซอร์ในวัยทอง (ตอนที่ 1)

โดย รศ.นพ.ป่วน สุทธิพิณิจธรรม
ภาควิชาตจวิทยา
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

วัยทอง เป็นศัพท์ที่ใช้เรียกสตรีอายุ 45 ปี ขึ้นไป วัยนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับทั้งร่างกายและจิตใจที่เห็นได้ชัดเจนแต่เป็นในทางเสื่อมต่างจากวัยรุ่นที่การเปลี่ยนแปลงเป็นไปในทางเจริญขึ้น ความจริงแล้วมีใช้เฉพาะสตรีเท่านั้นที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ บุรุษก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนชนิดต่าง ๆ จึงมีผลกระทบต่ออวัยวะภายในร่างกายด้วย ผิวหนังเป็นอวัยวะหนึ่งที่เกิดการเปลี่ยนแปลงมากในวัยนี้และสามารถมองเห็นได้ จึงได้รับความสนใจจากบุคคลทั่วไป การเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับผิวหนัง ได้แก่ เริ่มเห็นรอยย่น เหี่ยว งาม ยืด แห้ง แตก กร้าน สีผิวหนังไม่สม่ำเสมอมีจุดต่างดำสลับขาว บางครั้งเรียกว่า “วัยตกกระ” ความรู้เรื่องกระบวนการเปลี่ยนของผิวหนังที่เกิดในวัยทองเจริญก้าวหน้าอย่างมากพบว่าปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงคือ แสงแดด สารเคมีที่ระคายผิว สภาพทางกายภาพต่าง ๆ เช่น ความชื้น การดำเนินชีวิตของคน และพันธุกรรม ความเจริญก้าวหน้าทางด้านเภสัชกรรมโดยเฉพาะเครื่องสำอางในช่วง 20-30 ปีที่ผ่านมาลดทอนไปมาก มีการคิดค้นสารเคมีชนิดต่าง ๆ นำมาทำเป็นผลิตภัณฑ์บำรุงผิวพรรณ ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวหนังทำให้ชะลอการเปลี่ยนแปลงที่เกิดตามธรรมชาติได้ ผลิตภัณฑ์ชนิดหนึ่งเป็นที่นิยมกันในหมู่สตรีทุกวัย โดยเฉพาะสตรีวัยทองคือ มอยส์เจอร์ไรเซอร์ (Moisturizers) บางครั้งเรียกว่า emollients หรือ lubricants เป็นสารเพิ่มหรือรักษาน้ำในชั้นผิวหนัง จะกล่าวถึงกลไกธรรมชาติที่ผิวหนังรักษาความชุ่มชื้นไว้ สาเหตุที่ทำให้ผิวหนังแห้งกร้าน การดูแลป้องกันและรักษาภาวะผิวแห้ง ชนิดของมอยส์เจอร์ไรเซอร์ พร้อมหลักการเลือกใช้และวิธีใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์

ผิวหนังมีกลไกรักษาความชุ่มชื้นได้อย่างไร

ธรรมชาติสร้างผิวหนังให้สามารถเก็บรักษาน้ำไว้ได้ รักษาสภาพสมดุลระหว่างน้ำในสิ่งแวดล้อมภายนอกกับน้ำในร่างกาย และรักษาระดับน้ำภายในและภายนอกเซลล์ให้ได้ สมดุลโดยอาศัยคุณสมบัติของเซลล์ผิวหนังชั้นนอกสุดที่เรียกว่าชั้น stratum corneum เซลล์ชั้นนี้มีบทบาทหลายประการ เช่น ป้องกันเชื้อโรค สารพิษทั้งจากธรรมชาติและที่มนุษย์ผลิตขึ้นและยังมีคุณสมบัติรักษาความชุ่มชื้น คือน้ำไว้ในและนอกเซลล์ ความชุ่มชื้นของผิวหนังที่พอเหมาะคือสภาวะที่ผิวหนังสามารถรักษาระดับน้ำให้คงอยู่ในเซลล์ผิวหนังระหว่างเซลล์ผิวหนังกำพร้าได้

อย่างสมดุล ผิวหนังจะชุ่มชื้น ดูนุ่มเนียน เรียบไม่เป็นขรุขระ เเต่งตั้ง นอกจากนี้ระดับน้ำในชั้นหนังกำพ่ายังสัมพันธ์กับระดับน้ำในชั้นหนังแท้ด้วย ทั้งนี้ ผิวหนังมีกลไกรักษาความชุ่มชื้น ดังนี้

1. เซลล์ชั้นนอกสุด (stratum corneum) หรือที่เรียกว่าชั้นซีไคล เป็นเซลล์ที่ไม่มีชีวิตมีไขมันหุ้มภายนอก ถัดไปเป็นชั้นโปรตีนเป็นปลอกหุ้มเซลล์ผิวหนังชั้นนี้และมีโปรตีนที่เรียกว่า เคอราติน (keratin) เป็นส่วนประกอบภายในเซลล์ ป้องกันไม่ให้น้ำทะลุผ่านเซลล์ผิวหนังออกสู่ภายนอก
2. ชั้นไขมันแทรกอยู่ระหว่างเซลล์ผิวหนังชั้นซีไคล ทำหน้าที่ปิดกั้นไม่ให้น้ำในร่างกายซึมผ่านช่องว่างระหว่างเซลล์ผิวหนังออกสู่ภายนอก
3. ไขมันจากต่อมไขมัน ที่หลังสารไขมันออกตามรูขุมขน สารไขมันจะแผ่ออกเคลือบผิวของชั้นหนังกำพ่าย ป้องกันไม่ให้น้ำซึมผ่านเซลล์และช่องว่างระหว่างเซลล์ออกสู่ภายนอก

การรักษาความชุ่มชื้นของผิวหนังอาศัยคุณสมบัติของผิวหนังชั้นนอกสุดและไขมันที่เซลล์ผิวหนัง และต่อมไขมันสร้างขึ้นมาควบคุมไม่ให้น้ำซึมผ่านออกสู่ภายนอกร่างกาย นอกจากนี้ยังมีการรักษาความชุ่มชื้นให้กับผิวหนังตามธรรมชาติ (natural moisturizers) สารต่างๆ เหล่านี้ส่วนใหญ่ คือ กรดอะมิโน อนุพันธ์ (derivative) กรดอะมิโนและเกลือของกรดอะมิโน เป็นสารรักษาความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง สารเหล่านี้ ได้แก่ 1. Sodium 2 pyrrolidone 5 carboxylic acid 2. Urea 3. Lactic acid จากความรู้เรื่องสารรักษาความชุ่มชื้นตามธรรมชาตินี้ ได้มีการนำสารดังกล่าวมาผสมในมอยส์เจอร์ไรเซอร์ชนิดต่าง ๆ

ผิวหนังลอกเป็นขุยแสดงว่าหนังแท้ใช่หรือไม่

ผิวหนังที่ลอกเป็นขุยอาจเกิดจากผิวหนังแห้งเพราะขาดน้ำ หรือเกิดจากผิวหนังอักเสบจากสาเหตุ อื่น ๆ ก็ได้ เช่น ระคายเคืองจากสารเคมี การแกะเกา ผิวหนังอักเสบลอกเป็นขุย โดยที่ผิวหนังไม่แห้ง (ขาดน้ำ) ก็ได้ ในสภาพจริงเมื่อเกิดการอักเสบของผิวหนัง ก็มีผลทำให้น้ำในผิวหนังซึมออกสู่ภายนอกได้ง่ายทำให้ผิวบริเวณดังกล่าวมีแนวโน้มที่จะแห้ง

ทำไมผิวหนังจึงแห้ง

- ผิวหนังแห้งเป็นผลจากการเสียน้ำออกจากผิวหนังเกิดจากกลไกสำคัญ 3 ประการ
1. ผิวลอกเป็นขุยจากความผิดปกติในการสร้าง (keratin) ทำให้เสียเสียความสามารถในการรักษาน้ำไว้ที่ผิวหนัง
 2. ชั้นหนังกำพ่ายมีการหมุนเวียนเร็วกว่าปกติทำให้ไม่มีเวลาพอในการสร้างผิวหนังชั้นนอกสุดหรือ ชั้นซีไคลที่สมบูรณ์ได้ หนังกำพ่ายชั้นนอกสุดมีส่วนประกอบเป็นชั้นไขมันแทรกอยู่ระหว่างเซลล์ผิวหนังชั้น ซีไคล ผิวหนังที่มีการหมุนเวียนรวดเร็วจะไม่สามารถสร้างชั้นไขมันได้ทัน จึงเสียความสามารถในการรักษาน้ำให้คงอยู่ในผิวหนังไป

3. มีการทำลายของผิวหนังชั้นหนังกำพร้าจากสารเคมี เช่น detergents ทำให้สูญเสียไขมันชั้นหนังกำพร้าไป เป็นผลให้ผิวหนังสูญเสียน้ำออกสู่สิ่งแวดล้อมได้ง่ายขึ้น การเกิดภาวะผิวแห้งอาจเป็นผลจากกลไกใดกลไกหนึ่งหรือเกิดจากทั้ง 3 กลไก พร้อม ๆ กันได้

สาเหตุที่ทำให้ผิวแห้ง

ผิวแห้งเกิดจากสาเหตุทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ดังนี้

1. พันธุกรรม เช่น โรคผิวหนังอักเสบภูมิแพ้ (atopic eczema) โรค ichthyosis ผู้ป่วยเหล่านี้มีผิดปกติแต่กำเนิด ผิวแห้งและไม่สามารถรักษาน้ำไว้ในผิวหนังได้เหมือนคนปกติ
2. อายุ ผู้สูงอายุผิวหนังชั้นนอกสุดและไขมันระหว่างเซลล์จะลดลง ทำให้เสียน้ำออกจากผิวหนังได้ง่าย ผิวจึงแห้ง
3. โรคภัยของอวัยวะภายใน เช่น โรคไตวาย โรคตับ
4. ปัจจัยแวดล้อมภายนอกในร่างกาย เช่น อากาศแห้ง อากาศหนาว การเสียดสี สารเคมี เช่น แอลกอฮอล์ ดีเทอร์เจน เป็นต้น