

## การเลือกซื้อมอยส์เจอร์ไรเซอร์ในวัยทอง ตอนที่ 2

โดย รศ.นพ.ปวน สุทธิพินิจธรรม

ภาควิชาตจวิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

### ผิวแห้งมีลักษณะอย่างไร

เมื่อผิวหนังสูญเสียน้ำไปจะทำให้เกิดผิวแห้ง มีลักษณะ ดังนี้ 1. หยาบ (Feeling rough) 2. เป็นขุย (Scaly) 3. แตก (Cracked) ถ้ามีเครื่องวัดการสูญเสียน้ำผ่านทางผิวหนังจะพบว่า ปริมาณน้ำที่ซึมผ่านผิวหนังจะสูงขึ้น

### การดูแลรักษาภาวะผิวแห้ง

ผิวหนังจะดูสวยงามและไม่เกิดโรค ถ้าผู้เป็นเจ้าของสามารถรักษาสมดุลของน้ำในผิวหนัง กับสภาพแวดล้อมได้ ปัจจัยที่ต้องพิจารณาในการดูแลป้องกันและรักษาผิวแห้งมี 4 ประการได้แก่

1. สภาพแวดล้อม สภาพแวดล้อมรอบตัวเรามีอิทธิพลต่อการเกิดผิวแห้งอย่างมาก ในประเทศไทยมีความชื้นในบรรยากาศสูง ทำให้อุบัติการณ์โรคผิวหนังไม่สูงเหมือนอย่างในประเทศทางตะวันตก อย่างไรก็ตามฤดูหนาวอากาศเย็นและความชื้นในบรรยากาศจะลดลงมากจนทำให้การสูญเสียน้ำออกจากผิวหนังเพิ่มสูงขึ้นจึงทำให้ผิวแห้งอักเสบจากความแห้ง

2. ลักษณะผิวแห้งของแต่ละบุคคลว่าแห้งมากน้อยแค่ไหน ทั้งนี้ขึ้นกับพันธุกรรมของแต่ละคนว่า ลักษณะผิวเป็นอย่างไร ถ้าผิวแห้งไม่มากก็จัดเป็นคนผิวแห้งอย่างไม่เป็นโรค ถ้าลักษณะทางพันธุกรรมมีความผิดปกติมากก็เกิดโรคผิวแห้ง เช่น เด็กที่เป็นโรคผิวหนังอักเสบภูมิแพ้ (atopic dermatitis) โรค itchyosis

3. อายุ เมื่ออายุย่างเข้าวัยทองต่อมไขมันและเซลล์ผิวหนังจะสร้างสารไขมันลดลง ทำให้เกิดลักษณะผิวแห้งจึงจำเป็นต้องใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์เคลือบผิว

4. พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล บุคคลใดที่ชอบล้างมือบ่อย ฟอกตัวด้วยสบู่ที่เป็นด่างนาน ออกแดดประจำ หรือทำงานกลางแจ้ง ทั้งสารเคมี แสงแดด ลม ความชื้นในบรรยากาศจะมีอิทธิพลต่อการเสียน้ำออกจากผิวหนังจะส่งเสริมให้เกิดภาวะผิวแห้ง

ยังมีปัจจัยอื่น ๆ อีกที่ผลกระทบต่อความชุ่มชื้นผิวหนัง เช่น ระดับฮอร์โมน ยา ภาวะทุโภชนาการ เป็นต้น เมื่อทราบถึงปัจจัยที่ทำให้ผิวแห้งแล้ว ในการป้องกันไม่ให้เกิดผิวแห้งสามารถทำได้โดยการหลีกเลี่ยงปัจจัยต้นเหตุดังกล่าว ถ้าปัจจัยใดหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ใช้วิธีป้องกันโดยการใช้น้ำ ใช้น้ำมัน ใช้น้ำยา และทาครีมหรือ โลชั่นเคลือบผิวที่เรียกว่า มอยส์เจอร์ไรเซอร์

### ชนิดของมอยส์เจอร์ไรเซอร์

1. ชนิดเคลือบผิว (Occlusives)
2. ชนิดดูดน้ำ (Humectants)
3. ชนิดสารกันแดด

### มอยส์เจอร์ไรเซอร์แบ่งตามกลไกการทำงานได้ 3 ชนิด

1. ชนิดปิดกั้นไม่ให้น้ำซึมผ่าน (Occlusive) ออกฤทธิ์โดยปิดกั้นไม่ให้น้ำซึมผ่าน เมื่อทาลงบนผิวหนังจะกระจายตัวออกคลุมผิวหนึ่งเป็นแผ่นฟิล์มบาง ๆ กันไม่ให้น้ำภายในผิวหนังซึมออกสู่ภายนอก ทำหน้าที่คล้ายเกราะอ่อนป้องกันสารเคมีไม่ให้ระคายผิวหนึ่งด้วยการใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์นี้ในสภาพจริง ควรคำนึงถึงด้วยการล้างหรือฟอกผิวหนึ่งบ่อย ๆ ด้วยสบู่หรือดีเทอร์เจน หรือ การถู เช็ดกับผ้าจะทำให้มอยส์เจอร์ไรเซอร์หลุด ออกจากผิวหนึ่ง อาจจำเป็นต้องทามอยส์เจอร์ไรเซอร์ซ้ำหลายครั้งต่อวัน ตามสภาพการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล สารกลุ่มนี้ได้แก่ petrolatum, lanolin เป็นต้น

2. ชนิดดูดซับน้ำจากบรรยากาศ (Humectants) มอยส์เจอร์ไรเซอร์กลุ่มนี้เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนังโดยการจับน้ำจากบรรยากาศหรือน้ำบนผิวหนึ่งไว้กับผิวหนึ่งไม่ให้ระเหยไป สารกลุ่มนี้ได้แก่ lactic acid, urea และ glycerol, polyol เช่น sorbitol, glycerol สารกลุ่มนี้อาจระคายผิวหนึ่งได้ ทำให้รู้สึกคัน ๆ เวลาทาบนผิวหนึ่ง จึงควรระวังโดยเฉพาะผิวหนึ่งที่มีการอักเสบอยู่

มอยส์เจอร์ไรเซอร์อีกชนิดหนึ่งที่จัดในกลุ่มดูดซับน้ำจากบรรยากาศ แต่มอยส์เจอร์ไรเซอร์กลุ่มนี้ โครงสร้างทางเคมีเป็นสารโมเลกุลใหญ่และมีคุณสมบัติชอบจับกับน้ำ (hydrophilic) จึงเรียกสารกลุ่มนี้ว่า กลุ่มมอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่ชอบจับน้ำ (hydrophilic matrices) ไม่ยอมให้น้ำในผิวหนึ่งผ่านออกสู่ภายนอกร่างกาย ได้แก่ สารกลุ่ม mucopolysaccharide หรือ glycosaminoglycans ซึ่งประกอบด้วย hyaluronic acid และ chondroitin sulfate

3. มอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่มีสารกันแดดผสมอยู่ มอยส์เจอร์ไรเซอร์กลุ่มนี้อาศัยคุณสมบัติของสารกันแดดช่วยป้องกันไม่ให้เกิดแสงอัลตราไวโอเล็ต เอ และ บี ทำลายผิวหนึ่งเพราะผิวหนึ่งที่เป็นปกติมีสารมอยส์เจอร์ไรเซอร์ตามธรรมชาติสามารถรักษาน้ำไว้กับผิวหนึ่งได้

## หลักการเลือกซื้อมอยส์เจอร์ไรเซอร์

1. ดูลักษณะผิวของตนเอง ผู้ที่มีผิวมันก็เลือกมอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่มีความมันน้อย จะทราบได้โดยการทดลองทามอยส์เจอร์ไรเซอร์นั้นที่ผิวหนัง
2. ดูฤดูกาล ความชื้นในบรรยากาศน้อย ควรเลือกมอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่มีความมันมาก
3. ดูภูมิประเทศ ถ้าอยู่ในประเทศไทยหรือประเทศทางตะวันออกที่มีความชื้นในบรรยากาศสูง อาจไม่จำเป็นต้องใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์
4. พิจารณาส่วนผสมประกอบของมอยส์เจอร์ไรเซอร์ว่ามีน้ำมันมากน้อยเพียงใด
5. พิจารณาเรื่องกลิ่น เพราะมอยส์เจอร์ไรเซอร์มักมีเครื่องหอมผสมอยู่ด้วย เพื่อให้น่าใช้แต่ก็เป็นสาเหตุของการแพ้ได้
6. ดูราคาในภาวะเศรษฐกิจ เช่น ปัจจุบันควรดูเรื่องราคาให้เหมาะสมกับฐานะของแต่ละบุคคลด้วย
7. ทดลองใช้ ดังสุภาษิตที่ว่า สิบตาเห็นไม่เท่ามือคลำ การทดลองใช้ดูจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด

## วิธีใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์

ทามอยส์เจอร์ไรเซอร์ให้ทั่วผิวหนังที่ต้องการเคลือบ ใช้นิ้วมือคลึงเบา ๆ ให้เนื้อครีมกระจายออกทั่วผิวหนัง ในกรณีที่ผิวหนังมีการอักเสบร่วมด้วย ควรรักษาด้วยยาทาสเตียรอยด์ โดยปรึกษาแพทย์ผิวหนัง