

## บอกลา ผิวแห้งกร้านกันเถอะ

● คงไม่มีใครอยากมีผิวแห้งกร้าน แดก เป็นขุย ยิ่งต้องเผชิญกับอากาศในหน้าหนาว ยิ่งทำให้มีโอกาสเกิดผิวแห้งได้ง่าย ไม่เพียง แต่ความแห้งของอากาศในหน้าหนาวเท่านั้นที่ ทำให้ผิวแห้ง การดูแลผิวที่ไม่ถูกต้อง แสงแดด



พญ.ชนิดา เวโรจน์

มลภาวะ และ สภาพแวดล้อม ก็เป็นตัวการที่ทำให้ผิวแห้งเช่นกัน สร้างความรำคาญใจให้กับ

สาวๆ มากโข ดังนั้นมาทำความเข้าใจกับ รู้จักกับตัวการ-ตัวช่วยเรื่องผิวแห้ง เพื่อเตรียม รับมือกับศัตรูของผิวกันดีกว่า

พญ.ชนิดา เวโรจน์ ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวพรรณและความงามจากแอทเธน่า คลินิก กล่าวว่า ปกติผิวหนังของคนเราที่ดูสดใสผ่องก็ เพราะมีส่วนประกอบของน้ำ ไขมัน และสารให้ความชุ่มชื้นตามธรรมชาติ โดยน้ำเป็นส่วนประกอบที่มีมากและสำคัญที่สุดของเซลล์ ผิวหนัง ดังนั้น ถ้าระดับน้ำในชั้น ได้ผิวลดลงก็จะ ส่งผลให้ผิวแห้ง กร้าน แดกเป็น ขุย คัน และเสี่ยง ต่อการติดเชื้อได้ ง่าย ซึ่งตัวการ มีทั้งภายในและ ภายนอก เรา



สามารถป้องกันและแก้ไขได้ด้วยตัวช่วยต่างๆ ดังนี้

“ตัวการการเกิดผิวแห้งมาจากหลายสาเหตุ ประกอบด้วย อายุ เมื่ออายุมากขึ้นทำให้ ต่อมาผลิตไขมันทำงานลดลง ผิวขาดน้ำมันหล่อ เลี้ยงผิวตามธรรมชาติ และผิวไม่สามารถกัก เก็บความชุ่มชื้นไว้ได้ สภาพแวดล้อม แสงแดด มลภาวะต่างๆ และอากาศที่มีความชื้นต่ำ การ ดูแลผิวที่ไม่ถูกต้อง ใช้สบู่ที่ไม่อ่อนโยนต่อผิว ใช้ สครับขัดผิวบ่อยเกินไปจนทำให้ผิวแห้ง การใช้โลชั่นเช็ด ผิวที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และการอาบน้ำ อุ่น ยาวบางชนิด ยาทาผิว ยาขับปัสสาวะ โรค บางชนิด ผิวแห้งสามารถพบได้ร่วมกับโรคต่างๆ เช่น โรคผิวหนังผื่นแพ้ โรคสะเก็ดเงิน โรคต่อม ไทรอยด์ทำงานน้อย ภาวะขาดสารอาหาร โดยเฉพาะจำพวกวิตามินและกรดไขมันต่างๆ ที่ จำเป็นกับผิว จะทำให้ผิวแห้งกร้าน หมองคล้ำ ได้” ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวพรรณ แจง

ทั้งนี้ เพื่อสุขภาพผิวที่ดี คุณหมอแนะนำ ให้ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ปกป้องตัวเอง จากสภาวะแวดล้อม ไม่เปิดแอร์เย็นเกินไป และไม่อาบน้ำร้อนเกินไป ในหน้าหนาวควรทาโลชั่น อย่างสม่ำเสมอ เลือกใช้โลชั่นให้ถูกประเภท เลือกใช้สบู่ที่เหมาะสมกับสภาพผิว หรือเลือกใช้ สบู่ที่มีส่วนผสมของโลชั่น เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น ให้กับผิว นอกจากนี้ ควรตั้งแก้วน้ำไว้ใกล้ๆ ตัว เพราะน้ำจะช่วยเพิ่มความชื้นในอากาศ ทำให้ ผิวสูญเสียความชุ่มชื้นน้อยลง สุดท้ายคือการ เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

เพียงง่าย ๆ เท่านั้นคุณก็ไม่ต้องกังวลใจกับ ผิวแห้งหยาบกร้านอีกต่อไป