



"ครีมกันแดด" วิธีเลือกและใช้ให้ดีต่อผิว

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์ [Tweet](#) [0](#) [8+1](#) [0](#)

8 มิถุนายน 2558 17:37 น.

หน้าร้อน กับแสงแดดแรงๆ อย่างช่วงนี้ นอกจากจะทำร้ายผิวบางๆ ให้หมองคล้ำแล้ว ยังทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งผิวหนังอีกด้วย ที่สำคัญ ถึงแม้ว่าเวลาส่วนใหญ่เราจะอยู่ในอาคาร หรือที่ร่ม แต่บ่อยครั้งแสงแดดก็ยังสามารถลอดเข้ามาได้โดยไม่รู้ตัวเลย ครีมกันแดดกลายเป็นสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้

ครีมกันแดด มีกี่แบบ แล้วทำงานอย่างไรกันบ้าง หลายๆ คนอาจเคยนึกสงสัย วันนี้ มาทำความเข้าใจกับเรื่องของครีมกันแดดกันสักหน่อย

ครีมกันแดดแบ่งออกเป็นสองประเภทหลักๆ คือ **Chemical Sunscreen** และ **Physical Sunscreen**



www.healthbrine.com

เรามาเริ่มต้นกันที่ Chemical Sunscreen กันก่อน

ครีมกันแดดประเภท Chemical Sunscreen ใช้คุณสมบัติในการดูดกลืนรังสี UV เพื่อปกป้องผิวจากแสงแดด ก่อนที่สารเคมีจะสลายตัวไปเอง Chemical Sunscreen มีทั้งแบบที่ละลายในน้ำมันและละลายในน้ำ ทำหน้าที่ช่วยให้สามารถซึมซาบเข้าสู่ผิวได้ทั้งในชั้นหนังกำพร้า และในชั้นหนังแท้

ครีมกันแดดชนิด **Chemical Sunscreen** ที่มีค่า **SPF** สูงๆ จะมีสารกันแดดรวมกันหลายๆ ชนิด เพื่อให้การดูดกลืนรังสี **UV** ที่มีช่วงความถี่ของคลื่นต่างๆ กัน ครอบคลุมได้มากขึ้น และช่วยให้สามารถดูดกลืนรังสี **UV** ไปได้มากขึ้น **กระนั้น การใช้ครีมกันแดดชนิดเคมีที่มีค่า SPF สูง เกินความจำเป็นอาจทำให้เกิดการสะสมสารกันแดดไว้ในผิวหนัง ทำให้ผิวเกิดอนุมูลอิสระ และเกิดความร้อนภายในผิวชั้นใน อาจทำให้ผิวเสื่อมสภาพเร็วโดยไม่จำเป็นได้**

การเลือกใช้ครีมกันแดดที่มีสารกันแดดชนิด **Chemical Sunscreen** ควรปฏิบัติดังนี้

1. ทาครีมกันแดดก่อนออกแดดอย่างน้อย 30 นาที
2. **ควรทาครีมกันแดดซ้ำ ทุก 2 ชั่วโมง**
3. **ควรระมัดระวัง** ในการใช้ครีมกันแดดชนิดนี้ เนื่องจากอาจมีผลทำให้เกิดปฏิกิริยา Oxidation ที่ผิว ทำให้เกิดความร้อนที่ผิวมากขึ้น และอาจทำให้เกิดอาการระคายเคือง และเสื่อมสภาพได้ง่ายขึ้น



ครีมกันแดดอีกประเภท คือ ครีมกันแดดประเภท **Physical Sunscreen** ที่ทำหน้าที่ปกป้องผิวโดยการสะท้อนรังสีด้วยสารกันแดดในกลุ่มแร่ธาตุ โดยสารที่นิยมใช้ได้แก่ ไทเทเนียมไดออกไซด์ และซิงค์ออกไซด์

ความแตกต่างในคุณสมบัติของครีมกันแดดในกลุ่มนี้ อยู่ที่ขนาดของอนุภาค ความละเอียด ชนิดของผลึก

ความสามารถในการกระจายตัว ความเสถียร ความสามารถในการเกาะติดผิว โดยขนาดของอนุภาคที่เหมาะสม ควรอยู่ระหว่าง 100-10 นาโนเมตร จึงจะมีประสิทธิภาพในการปกป้องทั้งยูวีเอ ยูวีบี และกระจายได้ทั่วถึงโดยไม่ทำให้เกิดสีขาวออกเวลาใช้

ครีมกันแดด ชนิด **Physical Sunscreen** มีข้อดีคือ ไม่ทำให้ผิวเกิดความร้อน จึงอ่อนโยนและก่อให้เกิดอาการแพ้ น้อยกว่าครีมกันแดดชนิด **Chemical Sunscreen** เพราะแร่ธาตุที่ใช้ เป็นของแข็งที่ไม่ซึมซาบเข้าสู่ผิวชั้นลึก ทำหน้าที่เพียงสะท้อนแสง **UV** เท่านั้น และแม้ว่าอนุภาคมีขนาดเล็กกว่า **40 นาโนเมตร** ก็จะสามารถในชั้นหนังกำพร้าเท่านั้น ไม่ซึมสู่ผิวชั้นหนังแท้เหมือนครีมกันแดดชนิดเคมี

โดยขนาดอนุภาคของสารกันแดด จะมีผลในการสะท้อนรังสี ที่มีความยาวคลื่นแตกต่างกัน คือ

ขนาดอนุภาค 40 - 80 นาโนเมตร

จะสะท้อนรังสีทั้ง **UVB, UVA** และ **V Ray** ได้ดี มักใช้ในครีมกันแดดที่มีค่า **SPF 15-30** เหมาะกับการใช้ในชีวิตประจำวันทั่วไปที่ออกแดดสลับกับอยู่ในร่ม การต้องโดนแสงไฟตลอดเวลา หรือการอยู่หน้าจอตอมพิวเตอร์นาน ๆ ทั้งยังมีคุณสมบัติในการปกป้องผิวจากริ้วรอยได้ดีอีกด้วย

ขนาดอนุภาค 10-40 นาโนเมตร

จะสะท้อนรังสี **UVB** ได้ดีกว่า ทำให้ได้ค่า **SPF** ที่สูงได้ถึง 40 ขึ้นไป แต่ไม่สะท้อนรังสี **UVA** และ **V ray** จึงเหมาะกับการใช้เวลาออกแดดแรง ๆ นานๆ ทว่าจะไม่เหมาะกับการปกป้องผิวจากแสงแดดในที่ร่ม

ครีมกันแดดชนิด **Physical Sunscreen** นี้ สามารถทาออกแดดได้ทันที และไม่จำเป็นต้องทาซ้ำบ่อยๆ ที่สำคัญไม่ซึมเข้าสู่ผิว ชั้นลึก จึงไม่ทำให้เกิดความร้อนสะสมที่ผิว หรืออาการระคายเคืองจากสารเคมีอีกด้วย

นอกจากคุณสมบัติในการปกป้องผิวจากแสงแดดแล้ว ครีมกันแดดที่มีจำหน่ายอยู่ในท้องตลาด อาจมีส่วนผสมของสารที่ช่วยบำรุงผิว เดิมความชุ่มชื้น หรือช่วยลดริ้วรอย เป็นส่วนที่เพิ่มขึ้นมาเป็นทางเลือก การเลือกซื้อก็ต้องพิจารณาที่คุณภาพ และมาตรฐานของแต่ละยี่ห้อ