



อย่าลืมให้กำลังใจ
คนงดเหล้า
นะครับ

6 วิธี กระชับผิวหนัง ดึง เต่ง เต่ง ใส ไม่มีเหี่ยว

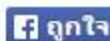
โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์



0



0



แชร์

15

14 ตุลาคม 2558 19:26 น.

หากย้อนเวลาได้ สาวๆ หลายคนคงอยากให้ผิวหนังของตนอ่อนเยาว์เหมือนสมัยเด็กๆ ใหน้ามีความยืดหยุ่น กระชับตึงเรียบเนียน และไร้ริ้วรอย แต่วันเวลาผ่านไปความเต่งตึงกระชับของใบหน้าค่อยๆ ลดลงตามแรงโน้มถ่วงของโลก ผิวหน้าเริ่มหย่อนคล้อย ขาดความยืดหยุ่น บ้างก็ว่าผิวขาดคอลลาเจน จึงพยายามหาวิธีที่จะช่วยให้ผิวหนังมีความกระชับบอกลาความหย่อนคล้อยที่เกิดขึ้นแล้ววิธีแบบไหนที่จะเหมาะกับคุณ



พญ.ชนิดา ภาณุพันธ์ ณ อยุธยา แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านความงามจาก Athena Clinic ชั้น 2 ไลฟ์เซ็นเตอร์ (อาคารคิวเฮาส์ ลุมพินี) มาเผยข้อมูลเรื่องความกระชับของผิวหนังว่า ตั้งแต่อายุ 25 ปีผิวของเราเริ่มแสดงสัญญาณที่ทำให้รู้ว่าผิวเริ่มมีอายุมากขึ้นทำให้ผิวขาดความกระชับ โดยเริ่มมีริ้วรอยตื้นๆ เกิดขึ้นก่อนหากปล่อยทิ้งไว้ก็จะพัฒนาเป็นริ้วรอยที่มีขนาดใหญ่และลึกขึ้นจนสังเกตเห็นได้จากภายนอก

คำว่าผิวขาดความกระชับและผิวขาดความยืดหยุ่นมีความหมายเหมือนกัน คือเป็นสัญญาณของอายุที่เริ่มมากขึ้นโครงสร้างผิวหนังโดยเฉพาะชั้นหนังแท้เริ่มสูญเสียเส้นใยคอลลาเจนและอีลาสติน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการสร้างความแข็งแรง ความกระชับ และความยืดหยุ่นของผิวหนังเมื่อโครงสร้างค้ำยันผิวไม่แข็งแรง ผิวจึงเกิดริ้วรอย หย่อนคล้อย และขาดความกระชับ

สาเหตุมีทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายในเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติและไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ได้แก่ การไหลเวียนของโลหิต เมื่ออายุมากขึ้นระบบไหลเวียนของโลหิตก็จะนำสารอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ผิวเริ่มทำงานช้าลง กรรมพันธุ์ เชื้อชาติและสภาพผิวของแต่ละคน มีส่วนทำให้ผิวเกิดริ้วรอยและความหย่อนคล้อย สำหรับปัจจัยภายนอกเช่น แสงแดดและมลภาวะบุรี การรับประทานอาหาร การไม่ใส่ใจดูแลผิว เป็นต้น

การดูแลผิวอย่างถูกต้องเป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะสามารถช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหาริ้วรอยและการหย่อนคล้อยของผิวได้ คือ

- การทำความสะอาดผิวจะช่วยกำจัดสารเคมีที่อยู่ในเครื่องสำอางและสิ่งสกปรกออกไปจากผิวหนัง
- การบำรุง เป็นการคืนความชุ่มชื้นให้กับผิวโดยควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสภาพผิว
- การปกป้องผิวจากแสงแดด ควรทาครีมกันแดดเป็นประจำเพื่อปกป้องผิวจากรังสี UVA และ UVB



pixabay.com

แต่สำหรับคนที่อยากกระชับผิวหนังแบบทางลัดด้วยเทคโนโลยีต่างๆ ควรศึกษาข้อดี-ข้อเสียของเครื่องแต่ละชนิดก่อนการตัดสินใจ ซึ่งในปัจจุบันมีเทคโนโลยีที่ช่วยกระชับผิวหนังดังนี้

- 1. การยกกระชับด้วยเลเซอร์ยกกระชับ (Tightening Laser) :** ช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนช่วยให้ริ้วรอยตื้นๆ ลดลง รูขุมขนกระชับขึ้น ช่วยให้ผิวหนังกระชับและลดการหย่อนคล้อย
- ข้อดี** ไม่เจ็บ ไม่ต้องพักฟื้น ราคาในการรักษาไม่สูงมากเมื่อเทียบกับวิธีอื่น
- ข้อเสีย** ผลลัพธ์คงอยู่ไม่นานต้องทำต่อเนื่องหลายครั้ง จึงจะเห็นผลชัดเจน

2. การยกกระชับด้วยคลื่นวิทยุเทคโนโลยีเทอร์มาจ (Thermage: Monopolar Radio Frequency):

เป็นการรักษาโดยส่งผ่านคลื่นวิทยุและความร้อนลงไปกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนในผิวหนังชั้นลึกทำให้ผิวหนังแข็งแรงและยืดหยุ่นดีขึ้นความหย่อนคล้อยและริ้วรอยลดลง

ข้อดี หลังทำการรักษาเพียงครั้งเดียว จะเห็นผลทันทีและเห็นผลมากขึ้นเมื่อผ่านไป 1-2 เดือน และผลลัพธ์คงอยู่นาน 1-2 ปี

ข้อเสีย รู้สึกเจ็บขณะที่ทำ ราคาค่อนข้างสูง

3. การยกกระชับด้วยเทคโนโลยีเครื่องไฟฟ้าอัลตราซาวด์อัลเทรา (Ultherapy System) :

เป็นการรักษาโดยส่งผ่านพลังงานคลื่นเสียงที่มีคลื่นความถี่สูงแบบเฉพาะเจาะจงลงลึกถึงชั้นพังคิติกกล้ามเนื้อ SMAS และชั้นคอลลาเจน

ข้อดี พลังงานลงลึกได้มากกว่า Thermage หลังทำการรักษาเพียงครั้งเดียว จะเห็นผลทันทีและเห็นผลมากขึ้นเมื่อผ่านไป 1-2 เดือน และผลลัพธ์คงอยู่นาน 1-2 ปี

ข้อเสีย รู้สึกเจ็บขณะที่ทำ ราคาค่อนข้างสูง

4. การยกกระชับใบหน้าและลำคอด้วยการฉีดโบท็อกซ์ (Nefertiti Lifting):

โบท็อกซ์จะไปยับยั้งการทำงานของกล้ามเนื้อที่ดึงหน้าให้หย่อนคล้อยส่งผลให้ใบหน้าดูยกกระชับอ่อนเยาว์ขึ้นทำให้รูปหน้าขมกว่าชัดเจนสวยงามแลดูเรียวยาว

ข้อดี เห็นผลที่ 1-2 สัปดาห์หลังฉีด ราคาไม่แพงเมื่อเทียบกับวิธีอื่นๆ

ข้อเสีย ผลการรักษาจะอยู่ได้ไม่นานนักประมาณ 4-6 เดือนหลังการฉีด 1 ครั้ง

5. การยกกระชับใบหน้าด้วยการฉีดสารเติมเต็มฟิลเลอร์ (Dermal Filler) :

การเลือกเติมฟิลเลอร์ในกลุ่มไฮยาลูโรนิกแอซิดซึ่งนับว่ามีความปลอดภัยสูงสามารถช่วยเพิ่มปริมาตรของผิวให้เต็มเต็มลดปัญหาร่องลึก เช่น ร่องแก้มและร่องไต้ตาซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ผิวหนังแลดูมีอายุ

ข้อดี การฉีดฟิลเลอร์ด้วยสารไฮยาลูโรนิกแอซิดเพียง 1 ครั้งจะเห็นผลลัพธ์ได้ทันทีและคงอยู่นานประมาณ 1 ปี โดยไม่ต้องพักฟื้น

ข้อเสีย อาจพบรอยเข็มหรือรอยเขียวช้ำจากการฉีดได้

6. การยกกระชับใบหน้าด้วยไหมละลาย PDO (Thread Lifting) :

นำมาใช้รักษาความเหี่ยวย่นและหย่อนคล้อยได้ผิวหนังโดยหลังการร้อยไหมภายใต้ผิวหนังไหมจะกระตุ้นการหดตัวและกระตุ้นการสร้างเส้นใยคอลลาเจนใต้ผิวหนังทำให้เกิดการยกกระชับของผิวหนัง

ข้อดี ไหมจะละลายสลายตัวหมดได้เองภายในระยะเวลา 6-8 เดือน และผลการยกกระชับคงอยู่นานประมาณ 1 ปี

ข้อเสีย อาจพบอาการเจ็บ บวม หรือช้ำบริเวณที่ทำการร้อยไหมได้

ทั้งนี้ก่อนที่จะเลือกเทคโนโลยีแบบใดนั้น ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อเลือกวิธีการรักษาที่เหมาะสมกับปัญหาและสภาพผิวของแต่ละคนเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ชัดเจน ปลอดภัย และมีประสิทธิภาพสูงสุด