

ดูแลผิวให้ชุ่มชื้น



คงไม่มีใครอยากมีผิวแห้งกร้านแตกเป็นขุย ไม่เรียบเนียน ซึ่งปัญหาผิวแห้งเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย และสร้างความรำคาญใจให้กับสาวๆ อยู่เสมอ

พญ.ชนิดา ภาณุพันธุ์ ณ อยุธยา แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวพรรณและความงาม จาก Athena Clinic ได้ให้คำแนะนำเรื่องการดูแลผิวแห้งไว้ว่า ผิวแห้ง คือ ภาวะที่ระดับน้ำในชั้นใต้ผิวหนังลดลงกว่าระดับปกติ โดยปกติผิวหนึ่งของคนเราที่ดูสดใสก็เพราะมีส่วนประกอบของน้ำ น้ำมัน และสารให้ความชุ่มชื้นตามธรรมชาติ โดยน้ำเป็นส่วนประกอบที่มีมากและสำคัญที่สุดของเซลล์ผิวหนึ่ง สำหรับน้ำมันจากต่อมไขมันทำหน้าที่ฉาบเคลือบเพื่อป้องกันการสูญเสียน้ำจากเซลล์ผิวหนึ่ง ส่วนสารให้ความชุ่มชื้นตามธรรมชาติจะช่วยดึงดูน้ำไว้ให้อยู่กับผิวหนึ่ง

ดังนั้น ถ้าระดับน้ำในชั้นใต้ผิวหนังลดลงก็จะส่งผลให้ผิวแห้งกร้าน แตกเป็นขุย และเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่าย

ตัวการทำผิวแห้ง

- 1.อายุที่มากขึ้นทำให้ต่อมผลิตไขมันทำงานลดลง ผิวขาดน้ำมันหล่อเลี้ยงผิวตามธรรมชาติ และผิวไม่สามารถกักเก็บความชุ่มชื้นไว้ได้
- 2.สภาพแวดล้อม แสงแดด มลภาวะต่างๆ และอากาศที่มีความชื้นต่ำ เช่น หน้าหนาว หรืออยู่ในห้องปรับอากาศ
- 3.การดูแลผิวที่ไม่ถูกต้อง เช่น ใช้สบู่ที่ไม่อ่อนโยนต่อผิว ใช้สครับขัดผิวบ่อยเกินความจำเป็น ใช้โลชั่นเช็ดผิวที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ รวมถึงการอาบน้ำที่อุณหภูมิเกินไปอีกด้วย
- 4.ยาบางชนิด เช่น ยาทาผิว ยาขับปัสสาวะ
- 5.โรคบางชนิด ผิวแห้งสามารถพบได้ร่วมกับโรคต่างๆ เช่น โรคผิวหนังผื่นแพ้ โรคสะเก็ดเงิน โรคต่อมไทรอยด์ทำงานน้อย
- 6.ภาวะขาดสารอาหาร การขาดสารอาหารจำพวกวิตามินและกรดไขมันต่างๆ ที่จำเป็นกับผิวจะทำให้ผิวแห้งกร้านหมองคล้ำได้

ตัวช่วยลดอาการผิวแห้ง

- 1.ดื่มน้ำในปริมาณที่มากพอ ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้วเป็นประจำ ทั้งยังช่วยเรื่องของการขับถ่ายและสุขภาพในด้านต่างๆ ได้ดีอีกด้วย

M2F

M2F
Circulation: 400,000
Ad Rate: 1,770

Section: First Section/WORK & LIFE: STYLE

วันที่: อังคาร 12 ธันวาคม 2560

ปีที่: - ฉบับที่: 1508

Col.Inch: 47.54 Ad Value: 84,145.80

หัวข้อข่าว: ดูแลผิวให้ชุ่มชื้น

หน้า: 21(บน)

PRValue (x3): 252,437.40

คลิป: สีสี่

2.ปกป้อง

ตัวเองจากสภาวะ

แวดล้อม ไม่เปิดแอร์เย็นเกินไป และไม่อาบน้ำ
น้ำร้อนที่ร้อนจนเกินไป เลือกใช้โลชั่นให้ถูก
ประเภท ผู้ที่มีผิวแห้งมากควรเลือกโลชั่นที่มี
ความชุ่มชื้นมากหน่อย ทาโลชั่นอย่าง
สม่ำเสมอเป็นประจำ ที่สำคัญโลชั่นเหล่านี้
ไม่ควรมีส่วนผสมของน้ำหอม หรือ
แอลกอฮอล์ ซึ่งจะทำให้ผิวแห้งมากกว่าเดิม

3.เลือกใช้สบู่ที่เหมาะสมกับสภาพผิว ควร
เลือกสบู่ที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำหอม หรือ
เลือกสบู่เด็กที่ไม่รุนแรงต่อสภาพผิว
นอกจากนี้ คุณสามารถเลือกใช้สบู่ที่มี
ส่วนผสมของโลชั่นเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้
กับผิว

4.นำแก้วใส่น้ำแล้ววางไว้ใกล้ๆ ตัว ทั้งใน
ห้องนอน ห้องนั่งเล่น หรือที่ทำงาน โดย
เฉพาะห้องที่มีความแห้งในอากาศอย่าง
ห้องแอร์ เพราะน้ำจะช่วยเพิ่มความชื้นใน
อากาศ ทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้นน้อยลง

5.กินอาหารที่มีประโยชน์ เนื่อปลาน้ำมัน
มะกอก มะเขือเทศ บร็อกโคลี่ เมล็ดข้าวที่
ยังไม่ขัดสี ธัญพืช ผักและผลไม้สด และควร
หลีกเลี่ยงอาหารประเภทที่มีไขมันอิ่มตัว เช่น
เบคอน ไอศกรีม เนย ชา กาแฟ รวมถึง
งดเว้นการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์