

การเลือกใช้ครีมกันแดด

- ✦ ควรเลือกชนิดที่เหมาะสมกับผิวและมีประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดดอย่างแท้จริง
- ✦ ไม่ก่อให้เกิดอาการระคายเคืองและแพ้
- ✦ สามารถป้องกันได้ทั้งรังสี UVA และ UVB
- ✦ สำหรับผิวชาวเอเชียและคนไทย ครีมกันแดดที่เลือกใช้ควรมีค่า SPF ประมาณ 15-30 สำหรับในชีวิตประจำวัน ซึ่งถูกแดดไม่มาก และควรใช้อย่างสม่ำเสมอ แต่ถ้าไปเที่ยวทะเลหรือเล่นกีฬากลางแจ้ง ควรใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF ที่สูงขึ้น
- ✦ มีคุณสมบัติในการกันน้ำได้ ซึ่งโดยทั่วไปจะมีข้อความภาษาอังกฤษว่า "Waterproof" หรือ "Water resistant"

วิธีทาครีมกันแดด

- ✦ ควรทาครีมกันแดดอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่เด็ก โดยเฉพาะเด็กที่เรียนว่ายน้ำหรือเล่นกีฬากลางแจ้งเพราะแสงอัลตราไวโอเล็ตจะมีผลเสียต่อผิวหนังแบบสะสมจึงควรป้องกันตั้งแต่เด็ก
- ✦ ควรทาครีมกันแดดครึ่งชั่วโมงก่อนออกจากบ้าน และควรทาทันทีว่ายน้ำหรือเล่นกีฬาที่มีเหงื่อมาก

แผนที่สถาบันโรคผิวหนัง



รถประจำทางที่ผ่านหน้าสถาบันโรคผิวหนัง
สาย 8, 12, 14, 18, 28, 92, 97, 108, 116
ปอ. 509, 510, 515, 524, ปอ.พ. 4, 8

งานสุศึกษาและเผยแพร่
สถาบันโรคผิวหนัง

420/7 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
โทร : 02 354 8036 - 40 โทรสาร : 02 354 8042



สถาบันโรคผิวหนัง
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

การป้องกันพิษภัย จาก แสงแดด Photoprotection

PHOTOPROTECTION

www.inderm.go.th

การป้องกันพิษภัย จาก แสงแดด Photoprotection

แสงแดดที่ส่องผ่านมายังพื้นผิวโลก ประกอบด้วยแสงหลากหลายชนิดด้วยกัน ทั้งแสงที่มองเห็นด้วยตาเปล่า แสงอัลตราไวโอเล็ต, แสงอินฟราเรด ฯลฯ ซึ่งแสงที่ทำให้เกิดอันตรายต่อผิวหนังมากที่สุด คือ แสงอัลตราไวโอเล็ตหรือแสง UV มีผลทำให้ผิวแดงไหม้ ผิวคล้ำ ผิวแห้งกร้านเป็นฝ้า ตกรัศ แก่ก่อนวัย และยิ่งอาจก่อให้เกิดมะเร็งของผิวหนังได้ในระยะยาว

ชนิดของแสง UV

แสง UV ที่ส่องผ่านมายังโลกของเราและเป็นอันตรายต่อผิวของมนุษย์ สามารถแยกได้เป็น 2 ชนิดด้วยกัน คือ แสง UVA และ UVB

✦ แสง UVA

มีช่วงคลื่นยาวกว่า UVB สามารถผ่านทะลุเข้าไปทั้งชั้นหนังกำพร้าและชั้นหนังแท้ และทะลุเมฆหมอกได้แม้วันที่แดดไม่จ้า แต่ปริมาณแสง UVA ก็ยังมีมาก ทำให้ผิวคล้ำเป็นฝ้า กระ เทียบวัน และทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้

✦ แสง UVB

เป็นแสงช่วงคลื่นสั้นกว่า UVA ทำให้เกิด Sunburn ซึ่งมีอาการผิวแดงไหม้และอาจพอง ปวดแสบปวดร้อนทำให้ผิวแห้งกร้าน ผิวเหี่ยยุบ คล้ำ เป็นฝ้า กระ ซึ่งเมื่อถูกแดดเป็นประจำ จะทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้ในระยะยาว

วิธีป้องกันแสงแดด

สำหรับวิธีป้องกัน สามารถทำได้โดยการหลีกเลี่ยงการตากแดดในช่วงเวลาที่มีรังสีอัลตราไวโอเล็ตมากที่สุด คือเวลาประมาณ 10.00 - 15.00 น. หากจำเป็นต้องตากแดดก็ควรปกปิดผิวพรรณด้วยการใส่เสื้อแขนยาวคอปิด กางร่มหรือใส่หมวกปีกกว้าง

สิ่งหนึ่งที่ไม่ควรละเลยเป็นอย่างยิ่งก็คือ การทาครีมกันแดดเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เพราะแม้จะอยู่ใต้ต้นไม้หรือชายคาบ้านก็ยังมีโอกาสได้รับรังสี UV เพราะพื้นคอนกรีต พื้นน้ำ พื้นทราย สามารถสะท้อนรังสี UV เข้าสู่ผิวเราได้ หรือแม้กระทั่งวันที่มีเมฆหมอกหนาก็ยังคงต้องทาครีมกันแดดเพราะรังสี UVA สามารถทะลุหมอกได้

SPF คืออะไร

ตัวเลข SPF หรือ sun protection factor คือ ความสามารถของครีมกันแดด ที่จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการแดงไหม้ ซึ่งเกิดจาก UVB โดยจะแสดงค่าความสามารถในการป้องกันแสงแดดเป็นตัวเลข เช่น SPF 15, 30 เป็นต้น ถ้า SPF 15 หมายความว่า คนคนหนึ่งตากแดด 30 นาทีแล้วเกิดผิวแดงไหม้แสบ แต่ถ้าทาครีมกันแดดที่มี SPF 15 คนๆ นั้นสามารถตากแดดได้นานเป็น 15 เท่าของ 30 นาทีหรือประมาณ 7 ชั่วโมงครึ่ง โดยไม่ก่อให้เกิดอาการแดงหรือผิวไหม้



PHOTOPROTECTION