

คำแนะนำการเลือกใช้ครีมกันแดด

รศ. ดร. พิมลพรรณ พิทยานุกุล

ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

หน้าร้อนปีนี้ร้อนกว่าปีก่อนๆ อย่างชัดเจน อุณหภูมิขึ้นไปสูงสุดถึงกว่า 41° ซ แสงแดดจัดและจ้ามากตั้งแต่เช้าตรู่ อบอุ่นร้อนจัด ผู้คนที่ต้องเดินทางบนท้องถนนต้องได้รับทั้งรังสีความร้อนและรังสีอัลตราไวโอเล็ตอย่างหลีกเลี่ยงได้ยาก สภาพอากาศร้อนแผ่กระจายไปทั่วทุกมุมโลก ชั้นบรรยากาศของโลกถูกทำลายมากขึ้น ทำให้รังสีดวงอาทิตย์สามารถทะลุทะลวงพื้นโลกมากขึ้น อันตรายที่เกิดจากรังสีดวงอาทิตย์ก็ยิ่งน่ากลัว ความจำเป็นในการเลือกใช้ครีมกันแดดเพื่อปกป้องผิวหนังและผิวภายนอกร่มผ้าจึงสำคัญต่อสุขภาพกายอย่างยิ่ง

ข้อมูลจากต่างประเทศพบว่าผู้บริโภคให้ความสำคัญกับการป้องกันอันตรายจากรังสีดวงอาทิตย์มาก มีสถิติค่อนข้างสูงในการใช้ครีมกันแดดเป็นประจำทุกวัน วัตถุประสงค์เพื่อป้องกันการเกิดริ้วรอยก่อนวัยสูงถึงร้อยละ 50 ในสหรัฐอเมริกา และร้อยละ 35 ในยุโรป ส่วนผู้ที่ใช้ครีมกันแดดเป็นประจำทุกวันเพื่อป้องกันมะเร็งผิวหนังสูงถึงร้อยละ 80 สำหรับประชากรในสหรัฐอเมริกา และเฉลี่ยประมาณร้อยละ 50 สำหรับในยุโรป

ในปี 2555 ตั้งแต่เดือนมิถุนายนนี้เป็นต้นไปนั้นสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาได้ออกข้อกำหนดสำหรับฉลากของครีมกันแดดที่จำหน่ายในท้องตลาด หากต้องการโฆษณาว่าสามารถป้องกันความเสี่ยงจากมะเร็งผิวหนังหรือป้องกันการเกิดริ้วรอยก่อนวัยต้องมีค่า SPF 15 หรือสูงกว่า และหากโฆษณาว่าสามารถกันน้ำได้ (water resistant) ต้องระบุให้ชัดเจนบนฉลากว่ากันน้ำได้ 40 หรือ 80 นาที ซึ่งหมายถึงความถี่ที่ผู้บริโภคต้องทาครีมกันแดดซ้ำ ทุกๆ 40 หรือ 80 นาทีเมื่อลงว่ายน้ำหรือสำหรับผู้ที่เหงื่อออกง่ายหรือสำหรับผู้ที่ออกกำลังกายและมีเหงื่อออกมากซึ่งจำเป็นต้องทาครีมกันแดดซ้ำเป็นระยะ ส่วนนิตยสารดังคือ Reader's Digest แนะนำให้ผู้บริโภคทาครีมกันแดดเป็นประจำหรือให้บ่อยที่สุดเพื่อป้องกันอันตรายจากรังสีดวงอาทิตย์และแนะนำให้ใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF 30 หรือสูงกว่า แนะนำให้ผู้ที่มีผิวแพ้ง่ายให้เลือกใช้ครีมกันแดดที่ปราศจากน้ำหอมและปราศจากการเติมแต่งสี พร้อมทั้งแนะนำให้เลือกใช้ครีมกันแดดที่มีส่วนผสมของสารกรองรังสียูวีชนิดฟิสิกอล คือ ไทเทเนียม ไดออกไซด์ซึ่งจะปลอดภัยและไม่ทำให้เกิดอาการแพ้หรือระคายเคืองต่อผิวหนัง

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นจะพบว่าแม้ในประเทศทางตะวันตก จะมีความเข้มของรังสีดวงอาทิตย์น้อยกว่าประเทศไทยมาก แต่ประชากรมีความระมัดระวังต่ออันตรายจากรังสีดวงอาทิตย์มากโดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะโลกร้อนที่ทำให้ปริมาณรังสีดวงอาทิตย์ตกกระทบพื้นโลกสูงขึ้นทุกวัน

แสงแดดแม้จะมีคุณอนันต์ต่อสิ่งมีชีวิต และมนุษย์บนโลก แต่ก็แฝงอยู่ด้วยอันตราย เมื่อร่างกายถูกแสงแดดปริมาณมากเกินไป อาจทำให้เรามีอาการวิงเวียน หน้ามืด เป็นลม หรือในเวลาที่เหมาะสมนานกว่านั้น จะทำให้ผิวคล้ำแดดเผา และบางราย อาจถึงกับผิวหนังอักเสบปวดแสบปวดร้อน หรือ เป็นโรคมะเร็งที่บริเวณผิวหนังได้

มนุษย์เรารับความรู้สึกและสัมผัสได้กับรังสีจากดวงอาทิตย์ เพียง 2 ชนิด คือ รังสีของแสงสว่าง ที่สามารถรับได้ทางตา จากการมองเห็น และรังสีความร้อน จากความรู้สึกสัมผัส จากทางร่างกาย เรายุ่สึกร้อนมาก เมื่อเราเดินอยู่ท่ามกลางแสงแดด และรู้สึกหนาว ในเวลากลางคืน ที่ไม่มีแสงอาทิตย์ ดวงตามนุษย์ มองเห็นแสงอาทิตย์เป็นสีขาว แต่ นักวิทยาศาสตร์ใช้ปริซึม สามารถแยกรังสีแสงออกได้ถึงเจ็ดสี คือ สีของรุ้งกินน้ำ ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ

รังสีที่ตาคนเรามองไม่เห็นคือรังสียูวี คือ ตัวย่อของคำว่า รังสีอัลตราไวโอเล็ต นักวิทยาศาสตร์ สามารถแยกออกเป็นสามกลุ่มตามพลังงาน ได้แก่ UV-A, UV-B และ UV-C โดยที่ UV-C มีพลังงานสูงสุด รังสีชนิดนี้ จะถูกชั้นบรรยากาศของโลกกั้นไว้ ส่วนรังสี UV-A และ UV-B จะตกกระทบถึงพื้นโลก รังสียูวีมีอันตรายต่อคนเรามาก ในทางการแพทย์พบว่า เมื่อร่างกายได้รับรังสียูวีในปริมาณมาก จะเป็นผลทำลายดีเอ็นเอของเซลล์ผิวหนัง ทำลายเลนส์และม่านตาทำให้เกิดต้อกระจกในตา และอาจเป็นบ่อเกิดมะเร็งผิวหนัง รังสี UV-A สามารถทะลุทะลวงลงสู่ผิวหนังชั้นล่างได้ ทำลายเนื้อเยื่อและดีเอ็นเอของเซลล์ผิวหนังอันเป็นสาเหตุให้ผิวหนังเหี่ยวแห้ง ส่วน UV-B นั้นสามารถทะลุถึงชั้นหนังกำพร้าเท่านั้น ดังนั้นอาการผิวไหม้จากแดดเผาจึงเกิดจากผลของรังสียูวีบี

ข้อมูลที่รวบรวมมาให้นี้คงเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคไทยที่ต้องเล็งเห็นอันตรายจากรังสีดวงอาทิตย์ ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดจ้าโดยตรงโดยเฉพาะอย่างยิ่งในระหว่างเวลา 10 โมงเช้าถึง บ่าย 4 โมงเย็นซึ่งมีรังสียูวีมาก (สูงสุดช่วงเที่ยงถึงบ่ายโมง) การหลบแดดใต้ต้นไม้ใหญ่ การถือร่มบังแดด การใส่เสื้อผ้าแขนยาวกางเกงขายาว การใส่แว่นกันแดดชนิดกรองรังสียูวี รวมถึงการเลือกใช้ครีมกันแดดเป็นประจำอย่างน้อยมีค่า SPF 15 หรือสูงกว่าและควรเลือกครีมกันแดดที่สามารถกรองรังสีทั้งชนิดยูวีเอและยูวีบีได้ด้วยจึงจะปลอดภัย