

ผิวไหม้แดด ... วิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น



ศูนย์ : ศูนย์ผิวหนังและความงาม

บทความโดยแพทย์ : พญ. ศิเรมอร ทองสิมา

หลังสงกรานต์ สาวๆ หลายคนอาจจะกำลังประสบปัญหา ผิวไหม้แดด กลายเป็นผิวคล้ำ หรือผิวพุทพ ซึ่งอันที่จริงไม่ต้องสงกรานต์หรือห่อหุ้มแดดเมืองไทย ไม่ว่าจะวันไหน ฤดูไหน ถ้าอยู่กลางแจ้งนานๆ ก็ไหม้ได้เหมือนกัน เช่นนั้นเรามีวิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น สำหรับสาวๆ ที่มีปัญหาผิวไหม้แดดมาฝากกันค่ะ

- อาบหรือแช่น้ำเย็น ระบายความร้อน
- ทามอยเจอร์ไรเซอร์ ช่วยบรรเทาอาการแห้งและสูญเสียน้ำ ควรทาทันทีหลังอาบน้ำเสร็จขณะที่ตัวหมาดๆ
- ทาคอร์ติโคสเตียรอยด์ครีม ที่มีฤทธิ์อ่อนๆ เช่น 2% Hydrocortisone cream ระงับการใช้ครีมที่แรงเกินไป โดยไม่ได้รับการดูแลจากแพทย์โดยตรง
- ทาวานหางจระเข้ (Aloe) ช่วยเรื่องความชุ่มชื้น และลดการอักเสบได้

- ถ้ามีอาการบวม ปวด แดง ร้อน ให้รับประทานยาในกลุ่ม Ibuprofen ได้ แต่ต้องรับประทานหลังอาหารทันที และระวังในผู้มีโรคกระเพาะหรือแพ้ยากลุ่ม NSAIDs
- ดื่มน้ำเยอะๆ เพราะผิวไหม้แดด ทำให้ร่างกายเสียน้ำไปมาก
- ถ้าผิวขึ้นตุ่มน้ำ (second degree sunburn) ห้ามเจาะ ห้ามแกะ และควรพบแพทย์ผิวหนัง รวมถึงหากมีอาการปวดศีรษะ มีไข้ หนาวสั่น ควรรีบพบแพทย์ทันที
- หลีกเลี่ยงแสงแดด อย่าโดนซ้ำอีก เพราะแสงแดดเป็นสาเหตุทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้

วิธีเหล่านี้อาจช่วยป้องกันผิวไหม้แดด และคล้ำเสียจากแดดได้ แต่ทางที่ดีเมื่อต้องออกแดด ควรป้องกันผิวสัมผัสแดดแรงด้วยการใส่เสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่ปกปิดผิว และควรเลือกใช้ครีมกันแดดที่มีค่าป้องกันแสงแดด (SPF) ตั้งแต่ 30 ขึ้นไป และสามารถป้องกันได้ทั้งรังสียูวีเอ (UVA) และยูวีบี (UVB) ค่ะ