

7 เคล็ดลับดูแลผิวพรรณช่วงหน้าหนาว พร้อมปรับผิวให้สวยเป๊ะตลอดวัน



ศูนย์ : ศูนย์กระดูกและข้อ

ช่วงฤดูหนาวเป็นอีกช่วงฤดูโปรดของใครหลายๆ คน หน้าหนาวไม่เพียงแต่เป็นฤดูที่อากาศดี เหมาะกับการท่องเที่ยวเท่านั้น แต่ยังหมายถึงฤดูที่ต้องเผชิญกับผิวที่แห้ง เป็นขุย คันง่าย หยาบกระด้างอีกด้วย โดยเฉพาะคนที่มีโรคผื่นผิวหนังอักเสบ (eczema) สำหรับใครที่กำลังเผชิญกับปัญหาดังกล่าวในทุกฤดูหนาว เรามีวิธีง่ายๆ ที่จะดูแลผิว เพื่อให้มีผิวสุขภาพดีท่ามกลางหนาวมาฝาก

สารบัญ

- [รักษาผิวชุ่มชื้นอยู่เสมอ](#)
- [ปกป้องผิวจากแสงยูวี](#)

- [ดูแลฝ่ามือฝ่าเท้า](#)
- [ทำความรู้จักกับเครื่องพ่นไอน้ำเพิ่มความชื้น \(Humidifier\)](#)
- [หยุดการอาบน้ำอุ่นจัดๆ](#)
- [สวมใส่เสื้อผ้ารองเท้าน้ำที่แห้งสะอาด](#)
- [ถามหาผู้เชี่ยวชาญ](#)
- [Tips Skin Wrap ทำเองง่ายๆ บำรุงผิว](#)
- [ปรึกษาแพทย์ออนไลน์ ไม่เสียค่าใช้จ่าย](#)

1. รักษาผิวชุ่มชื้นอยู่เสมอ

มอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่ใช้ช่วงต้นปีอาจรับมืออากาศแห้งที่มาพร้อมกับฤดูหนาวไม่ไหว มอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่ดีควรมีคุณสมบัติทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น และช่วยให้ผิวสามารถกักเก็บน้ำไว้ได้ เพราะน้ำในผิวมีความจำเป็นต่อการกระตุ้นกระบวนการซ่อมแซมผิวอีกด้วย มาทำความรู้จักกับสารจำพวกมอยส์เจอร์ไรเซอร์ซึ่งแบ่งเป็น 3 พวกใหญ่ ได้แก่

- **Occlusive** จุดเด่นคือ ช่วยป้องกันการเสียน้ำในผิวได้ดี และมีหลายชนิดด้วยกัน Petrolatum (หรือปิโตรเลียมเจลลี่, ก็จัดอยู่ในกลุ่มนี้ ข้อดีของปิโตรเลียมเจลลี่คือ เคลือบและแทรกซึมเข้าระหว่างเซลล์ผิวได้ดี ทำให้สามารถป้องกันการสูญเสียน้ำผ่านออกจากผิวหนังได้ถึง 99% แต่เนื่องจากมีความเหนียวสูง จึงควรใช้ในบริเวณที่แตกแห้งพิเศษ เช่น บริเวณริมฝีปาก ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ผื่นผิวหนังที่หนา ผิวแตกแห้ง เพื่อไม่ให้รู้สึกเหนอะหนะขณะใช้ ยังมีสารอื่นๆ มากมายในกลุ่ม occlusive นี้ เช่น น้ำมันสกัดจากพืช จากสัตว์ สาร S Oil (เช่น Dimethicone) ทั้งนี้พึงระวังสารสกัดจากสัตว์บางชนิด เช่น ลาโนลิน (lanolin) ซึ่งเป็นสารแวกเอสเทอร์ อาจก่อให้เกิดการแพ้ในผิวของบางคนได้ กรุณาการเลือกผลิตภัณฑ์บริเวณผิวหนัง ควรมองหาส่วนผสมที่ไม่อุดตันก่อ non comedogenic, nonclogging oil) เช่น avocado oil, soybean oil, almond oil และ primrose oil ในขณะที่ Shea หรือ Shea butter อาจก่อให้เกิดสิวอุดตันได้
- **Humectant** อาทิ glycerine, sorbitol, Hyaluronic acid ตัวสารเหล่านี้ทำหน้าที่ดึงน้ำมาไว้ที่ผิวชั้นบน มอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่ดีมักมีส่วนผสมของสารทั้งในกลุ่มแรกและกลุ่มนี้เพื่อช่วยการทำงาน
- **Hydrophilic Matrix** กลุ่มนี้เป็นสารโมเลกุลขนาดใหญ่ที่เกาะเป็นฟิล์มบางๆ ช่วยเคลือบ ป้องกันการระเหยของน้ำออกจากผิว เช่น Colloidal Oatmeal และ proteins จะได้ผลดีที่สุดเมื่อมอยส์เจอร์ไรเซอร์ประเภทนี้เคลือบผิวจนทั่ว นิยมผสมในผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิว และครีมบำรุงผิวเพื่อใช้สำหรับผู้มีผิวแห้ง ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง หรือผิวหนังทุกชนิดเมื่อต้องเผชิญกับอากาศแห้ง

ทำความรู้จักกับ OINTMENT

มอยส์เจอร์ไรเซอร์จะประกอบด้วยทั้งส่วนที่เป็นน้ำและน้ำมัน ทำให้เนื้อครีมแตกต่างกัน ยิ่งมีส่วนน้ำมันมากจะยิ่งป้องกันการสูญเสียน้ำความชุ่มชื้นได้ดี เนื้อแบบ Ointment จะมีส่วนประกอบ เป็นน้ำมัน 80% น้ำ 20 โดยประมาณ ถูกผสมเป็นเนื้อเดียวกันโดยไม่แยกชั้น (เหมือนน้ำสลดครีม)

ซึ่งสามารถเคลือบปกป้องผิวได้ดีกว่าแบบเนื้อโลชั่นและแบบครีม กรณีนี้ขอแนะนำเฉพาะส่วนที่แห้งมาก เช่นมือหรือผิวที่แห้งเป็นขุย เป็นผื่น และเมื่อต้องเดินทางไปยังที่ๆมีอากาศแห้งหนาวเย็นเป็นพิเศษ ไม่เหมาะกับผิวในส่วนที่อับชื้นและมีเหงื่อออกมากเพราะจะเหนอะหนะ

[> กลับสารบัญ](#)

2. ปกป้องผิวจากแสงยูวี

ครีมกันแดดไม่ได้มีเพื่อใช้เฉพาะหน้าร้อนริมชายหาดเท่านั้น แสงยูวีสามารถผ่านกลุ่มเมฆหมอกแม้ในวันมีดครึ้ม ลงมาทำลก่อให้เกิดรอยกระ ดำดำ ริ้วรอยได้ นอกจากนี้ยังสามารถสะท้อนจากกระจกอาคาร พื้นดินพื้นทราย ตลอดจนกระทั่งหิมะ มาทำลายผิวได้อีก ดังนั้นควรเลือกครีมกันแดดแบบ Broad-spectrum กันลำแสงได้เป็นช่วงกว้างทั้งยูวีเอ ยูวีบี แสงขาว และมีค่า SPF 30 ขึ้นไป นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงแสงแดด ใส่หมวกและเสื้อผ้ามิดชิดรวมด้วย

[> กลับสารบัญ](#)

3. ดูแลฝ่ามือฝ่าเท้า

ผิวหนังบริเวณฝ่ามือฝ่าเท้า ปราศจากต่อมไขมัน จึงมักจะเกิดอาการแห้งได้ง่ายโดยเฉพาะ ในสภาวะ อากาศแห้ง ทำให้เกิดผิวแตกแห้ง คันยุบยิบ การทาครีมบำรุงเนื้อเข้มข้น ใส่ถุงมือ ถุงเท้าที่มีเนื้อผ้าสบาย ไม่ระคายเคืองจะช่วยปกป้องผิว

[> กลับสารบัญ](#)

4. ทำความรู้จักกับเครื่องพ่นไอน้ำเพิ่มความชื้น (Humidifier)

เครื่องพ่นไอน้ำเพิ่มความชื้น (Humidifier) จะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นในอากาศ เพื่อช่วยป้องกันผิวแห้งไม่ให้เกิดอาการผิวแห้งอักเสบ เครื่องนี้จะมีประโยชน์มากในช่วงฤดูหนาว หรือฤดูร้อนในห้องแอร์ ส่วนเวลาอื่นๆ ที่มีอากาศชื้นอยู่แล้วจะไม่ค่อยจำเป็น

[> กลับสารบัญ](#)

5. หยุดการอาบน้ำอุ่นจัดๆ

อากาศหนาวๆ แบบนี้ แขนอุ่นอาบน้ำอุ่นจัดๆ ก็คงรู้สึกดี แต่ความร้อนจะทำลาย lipid barrier (ชั้นไขมันดีที่เคลือบผิว) นำไปสู่การสูญเสียไขมันจากผิวแห้งได้ ควรใช้เวลาอาบน้ำสั้นๆ และหลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่น หรือน้ำร้อนจัดๆ แต่ให้อาบน้ำอุณหภูมิห้องจะดีที่สุด

[> กลับสารบัญ](#)

6. สวมใส่เสื้อผ້ารองเท้าที่แห้งสะอาด

เสื้อผ້ารองเท้าที่เปียกชื้นจะก่อความระคายต่อผิว และทำให้เกิดผื่นกำเริบได้

[> กลับสารบัญ](#)

7. ถามหาผู้เชี่ยวชาญ

หลายๆ ท่าน ไม่ทราบวิธีเลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับตน ดังนั้นการเข้าปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจึงคุ้มค่าทั้งเงินและเวลา เพื่อที่จะวิเคราะห์สภาพผิว และการดูแลผิวที่เราทำอยู่ในปัจจุบันว่าถูกแนวทางหรือไม่ เพื่อที่จะรับคำปรึกษาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับผิวของเรา เพราะผลิตภัณฑ์ที่ราคาแพงจากกล่องบรรจุและการตลาดอาจจะยังไม่ใช่ครีมที่เหมาะสมและช่วยให้ผิวของเราสุขภาพดี เมื่อเกิดผื่น มีอาการคันบริเวณผิวหนัง ผลิตภัณฑ์ทาผิวทั่วไปอาจไม่ใช่คำตอบที่ถูกต้อง บางครั้งอาจต้องการครีม หรือยาทาภายนอก ที่แพทย์สั่งจ่ายให้เพิ่มเติม

[> กลับสารบัญ](#)

Tips Skin Wrap ทำเองง่ายๆ บำรุงผิว

ทาโลชั่น หรือครีมบำรุงผิวทันทีหลังจากอาบน้ำ เช็ดตัวให้ผิวหมาดๆ จากนั้นห่อผิวบริเวณที่ต้องการบำรุงพิเศษด้วยพลาสติก (แบบที่ใช้ห่ออาหาร) ตัวฟิล์มพลาสติกนี้จะช่วยกักความชุ่มชื้นและช่วยให้เนื้อมอยส์เจอร์ไรเซอร์ซึมซับเข้าสู่ผิวได้ดียิ่งขึ้น โดยแนะนำให้ใช้บริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้าที่แห้งเป็นพิเศษ

[> กลับสารบัญ](#)

ส่วนผิวแพ้ง่าย บางคนอาจแพ้ น้ำหอม หรือสารกันบูดที่เป็นส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์ได้ หากสงสัยว่าแพ้ผลิตภัณฑ์ใด ให้หยุดใช้ และปรึกษาแพทย์

•

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย
