

เปิดเผยความลับ
ไฟฟ้า ทำอย่างไร
ให้หาย?



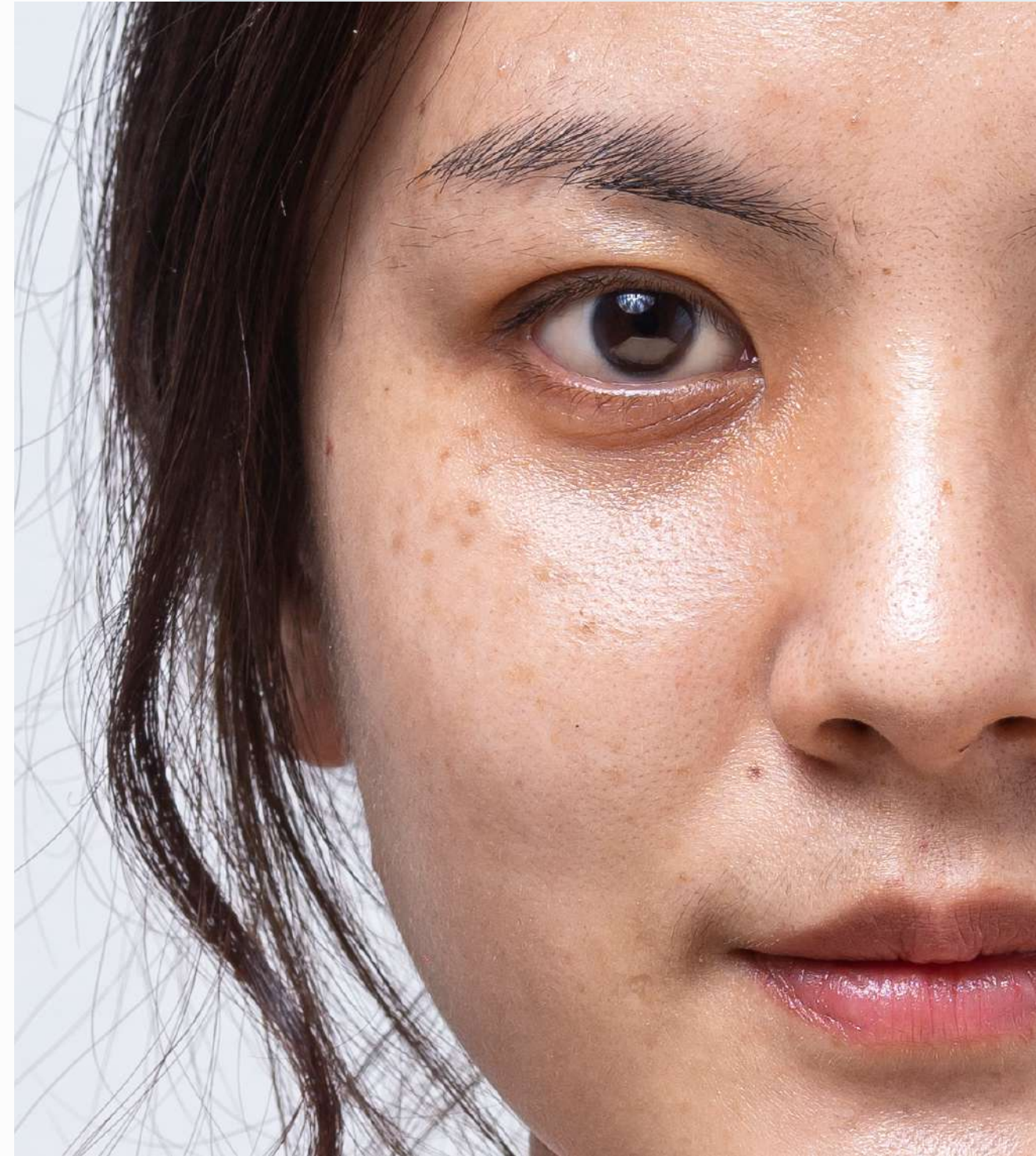
“ฝ้า”

หนึ่งในปัญหาผิวพรรณที่สร้างความหนักใจให้ผู้คนมากมายทั้งชายและหญิง

เนื่องจากรักษาได้ยาก ด้วยรอยดำหรือปื้นสีน้ำตาลเข้มที่ปรากฏชัดเจนบนใบหน้า ซึ่งไม่เพียงทำให้ผิวไม่เรียบเนียน ไม่กระจ่างใสเท่านั้น แต่ฝ้ายังลดทอนความมั่นใจในการใช้ชีวิตด้วย ฝ้าคืออะไร? เราจะมาทำความรู้จักกับแบบเจาะลึกทั้งสาเหตุ ชนิด และวิธีการรักษาฝ้าอย่างละเอียด เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องและเพื่อการปกป้องผิวหน้าให้มีสุขภาพดีในระยะยาวต่อไปได้

ฝ้าคืออะไร

ฝ้า (Melasma หรือ Chloasma) ปื้นสีน้ำตาลและสีดำที่เกิดขึ้นบริเวณใบหน้า ทั้งในส่วนของโหนกแก้มทั้ง 2 ข้าง, หน้าผาก, ขมับ, เหนือริมฝีปากและจมูก เกิดจากการที่เซลล์เม็ดสีที่อยู่ในชั้นใต้ผิวหรือที่เรียกกันว่า เมลา닌 (Melanin Pigment) ทำงานผิดปกติ⁽¹⁾ ซึ่งเดิมทีกระบวนการสร้างเม็ดสีจะเกิดจากเซลล์ผิวหนังที่เรียกว่า เมลาโนไซต์ (Melanocytes) โดยในเซลล์นี้จะมีสารประกอบมากมายอยู่ข้างในและหนึ่งในนั้นก็คือ เอนไซม์ที่เรียกว่าไทโรซิเนส (Tyrosinase)⁽²⁾ เอนไซม์ชนิดนี้มีคุณสมบัติในการเปลี่ยนสารในเซลล์ผิวหนังให้กลายเป็นเม็ดสี โดยปกติแล้ว เมลา닌จะช่วยปกป้องรังสีอัลตราไวโอเล็ต (UV) จากแสงแดด เพราะยิ่งผิวของคนเราได้รับปริมาณแสงแดดมากขึ้น เมลา닌ก็จะถูกผลิตออกมามากขึ้นด้วยเช่นกัน นั่นจึงเป็นที่มาของฝ้าที่ปรากฏบนใบหน้า ซึ่งส่วนใหญ่จะพบในวัยกลางคน ในช่วงอายุ 20-50 ปี และพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย และถ้าหากว่ามีปัจจัยภายนอกอื่น ๆ มากกระตุ้นก็จะทำให้เห็นรอยฝ้าชัดมากยิ่งขึ้น



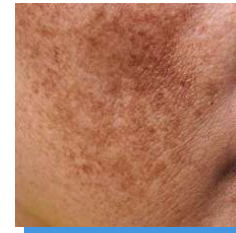
ชนิดของฝ้า

ฝ้าที่ปรากฏบนใบหน้าของคนทั่วไป มีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป โดยแบ่งตามลักษณะของฝ้าที่ปรากฏบนใบหน้าและแบ่งตามที่มาหรือสาเหตุของการเกิด

แบ่งตามลักษณะที่ปรากฏบนใบหน้า



“ฝ้าตื้น” เป็นฝ้าที่เกิดจากการสร้างเม็ดสีเมลานินที่มากกว่าปกติ มักเกิดขึ้นในระดับผิวชั้นนอก เช่น ในชั้นของหนังกำพวด มีขอบเขตที่ชัด มีลักษณะเป็นพื้นสีน้ำตาลเข้ม เกิดขึ้นได้ง่าย ๆ และสามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน สามารถใช้ครีมทาบรรเทาอาการได้ดีกว่าฝ้าชนิดอื่น



“ฝ้าลึก” มักเกิดขึ้นในบริเวณชั้นหนังแท้ซึ่งอยู่ลึกกว่าชั้นหนังกำพวด มีลักษณะเป็นพื้นสีน้ำตาลผสมสีเทาเข้มหรือสีม่วงอมน้ำเงิน ขอบไม่ชัดเจนเนื่องจากว่าอยู่ในระดับที่ลึกมาก มองเห็นได้ไม่ชัดเจนนัก รักษาได้ยากกว่าฝ้าชนิดอื่น



“ฝ้าผสม” เป็นฝ้าอีกประเภทหนึ่งที่พบมากที่สุดคือมีทั้งฝ้าที่อยู่ในระดับลึกและฝ้าตื้น



“ฝ้าที่ระบุชนิดไม่ได้” มักจะพบในคนที่ผิวเข้มมาก ๆ เช่น ผิวของชาวแอฟริกา เป็นต้น

แบ่งตามที่มาหรือสาเหตุของการเกิดฝ้า



“ฝ้าแดด”

เกิดจากการที่ผิวได้รับผลกระทบจากรังสียูวี ทั้งจากแสงแดด แสงไฟ แสงจากจอคอมพิวเตอร์หรือแม้แต่ว่าแสงจากโทรศัพท์มือถือ ทำให้เมลานินที่ทำหน้าที่กรองรังสียูวีต้องทำงานหนักมากขึ้น ซึ่งลักษณะโดยทั่วไปของฝ้าแดดจะเป็น รอยหรือปื้นสีน้ำตาลคล้ำ ดำ แดง หรือเทาอมม่วง และถ้าหากปล่อยไว้นานวันเข้า ก็จะเกิดการสะสมทำให้สีของฝ้าเข้มขึ้นเรื่อย ๆ




“ฝ้าเลือด”

มักเกิดจากความผิดปกติของระบบฮอร์โมน ซึ่งจะทำให้ผิวก่อนข้างไวต่อแสง จะแดงได้ง่ายเมื่อถูกความร้อนหรือแสงแดดเป็นเวลานาน และถ้าหากใครใช้ครีมรักษาฝ้าที่มีส่วนผสมของสารไฮโดรควิโนน และสารปรอท ก็จะทำให้รอยแดงของฝ้าชัดเจนมากยิ่งขึ้น ฝ้าชนิดนี้มักมีลักษณะเป็นสีแดงคล้ำ ๆ เส้นเลือดหรือสีแดงปนน้ำตาล เนื่องจากเส้นเลือดบริเวณใบหน้ามีปัญหาหรือเกิดการเสื่อมสภาพ ทำให้ไม่สามารถกักเก็บเลือดเอาไว้ได้ ทำให้เลือดซึมออกมาบริเวณชั้นผิวหนัง ถ้าหากปล่อยเอาไว้จะเกิดเป็นรอยปื้นสีชมพู สีแดงหรือเป็นสีดำก็มี


สาเหตุที่ทำให้เกิดฝ้า


“ฝ้า”สามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ทั้งจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก รวมถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้หน้าเกิดฝ้า


ปัจจัยภายนอก

 **รังสียูวีอัลตราไวโอเล็ต** (UV - Ultraviolet) จากแสงแดด ทั้งยูวี เอ (UV A) และยูวี บี (UV B) จะไปกระตุ้นการผลิตเม็ดสีในชั้นผิวหนัง ส่งผลให้มีการผลิตเมลานินหรือเม็ดสีเพิ่มมากขึ้น และกระจายเม็ดสีออกสู่ผิวหนัง ไม่เพียงทำให้หน้าหมองคล้ำ ผิวไหม้แดดเท่านั้น แต่ยังทำให้เกิดฝ้าได้ด้วย และถ้ายิ่งปล่อยให้หน้าโดนแดดมาก ๆ โดยเฉพาะแดดในช่วงเวลา 10.00-14.00 น. ก็ยิ่งทำให้ฝ้าดูเด่นชัดและเข้มมากขึ้นเรื่อย ๆ และถ้าหากไม่ทาครีมกันแดดร่วมด้วย ก็จะทำให้ผิวไม่ได้รับการปกป้องเป็นหนึ่งในหลายปัจจัยที่สามารถทำให้เกิดฝ้า กระ จุดด่างดำที่เพิ่มจำนวนมากขึ้นและมีสีเข้มขึ้น ไม่เพียงเท่านั้น ยังเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งผิวหนังได้เช่นกัน


 **แสงประเภท visible light** เป็นแสงที่เกิดจากการทำอาหาร แสงไฟ แสงจากจอคอมพิวเตอร์หรือแสงจากจอมือถือ ทั้งหมดนี้ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดฝ้า


 **การใช้ครีมหรือเครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของสารอันตราย** เป็นครีมที่ไม่ได้มาตรฐานและไม่ได้รับการรับรองจากองค์การอาหารและยา จำพวกครีมหน้าขาว หน้าใสที่มีขายอยู่ตามท้องตลาด ซึ่งส่วนใหญ่มีส่วนผสมของสารจำพวกไฮโดรควิโนน สารปรอท หรือสารสเตียรอยด์ที่เป็นอันตรายต่อผิวหนัง ที่ไม่เพียงทำให้เกิดการระคายเคืองและทำลายโครงสร้างผิว ทำให้ผิวอ่อนแอและบางลงเท่านั้น แต่ยังทำให้เกิดฝ้าฝังลึกได้อีกด้วย


 **การขัดผิวหนังบ่อยจนเกินไป** ทำให้ผิวหนังเกิดการระคายเคืองได้ โดยเฉพาะผู้ที่เป็ฝ้าอยู่แล้ว การสครับผิวหรือขัดหน้าเพื่อผลัดเซลล์ผิวบ่อยเกินไป จะทำให้ผิวบาง ระคายเคืองง่าย ไวต่อแสง เสี่ยงต่อการเกิดฝ้าได้มากขึ้น


 **การใช้ยาบางชนิด** เช่นยากันชัก ประเภท Diphenylhydantoin หรือ Mesantoin ตัวยาที่มีปฏิกิริยาไวต่อแสง (photo toxic) อาจทำให้ฝ้าเข้มขึ้นกว่าเดิม รวมถึงผู้ป่วยโรคไทรอยด์ก็มักจะมีฝ้าเกิดขึ้นที่ใบหน้าได้เช่นกัน⁽³⁾


ปัจจัยภายใน


 **การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนภายในร่างกาย** โดยส่วนใหญ่มักจะเกิดขึ้นกับผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ หญิงวัยหมดประจำเดือน รวมถึงผู้หญิงที่ได้รับฮอร์โมนทดแทน (HRT) ซึ่งตัวฮอร์โมนจะทำให้เซลล์สร้างเม็ดสีอย่างเมลานินทำงานหนักมากขึ้น เพิ่มโอกาสในการเกิดฝ้าได้ รวมถึงภาวะฮอร์โมนไม่สมดุล และการมีโรคที่เกี่ยวข้องโดยตรงต่อระบบฮอร์โมน เช่น โรคที่เกี่ยวข้องกับต่อมไร้ท่อ ซึ่งมีผลต่อการผลิตเม็ดสีที่ไม่สมดุล เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้เกิดฝ้าได้

 **การรับประทานยาคุมกำเนิด** เป็นผลสืบเนื่องมาจากความต้องการปรับฮอร์โมนให้สมดุล แต่เนื่องจากในยาคุมมีส่วนผสมของฮอร์โมนเพศประเภทเอสโตรเจน (Estrogen) ซึ่งฮอร์โมนดังกล่าวจะไปกระตุ้นให้เซลล์เม็ดสีทำงานหนักขึ้น ถ้าหากรับประทานติดต่อกันประมาณ 6 เดือนขึ้นไป จะมีแนวโน้มทำให้เกิดฝ้าได้ง่าย

 **พันธุกรรม (Genetic)** พบว่าร้อยละ 30-50 ของผู้ที่มีญาติหรือคนในครอบครัวมีประวัติในการเป็นฝ้า ก็มีแนวโน้มที่เสี่ยงต่อการเป็นฝ้าด้วยเช่นกัน และในปัจจุบันก็ยังไม่สามารถหาวิธีที่ควบคุมการเกิดฝ้าได้ หรือหากสมาชิกในครอบครัวเป็นคนผิวขาว ก็อาจจะเกิดฝ้าได้ง่ายกว่าคนทั่ว ๆ ไป เพราะสีผิวมีแนวโน้มที่จะผลิตเม็ดสีได้มากกว่านั่นเอง

 **ความเครียดสะสม** เพราะความเครียด ทำให้ฮอร์โมนในร่างกายแปรปรวน และยังทำให้เกิดการสร้างอนุมูลอิสระขึ้นมาได้ด้วย ซึ่งทั้งฮอร์โมนและอนุมูลอิสระ ล้วนแต่ส่งผลให้เมลานินหรือเซลล์เม็ดสีทำงานผิดปกติไปด้วย

 **พักผ่อนน้อย** หากนอนน้อยติดต่อกันหลายวัน ไม่เพียงระบบของร่างกายจะรวนเท่านั้น แต่ยังทำให้ระบบการทำงานของฮอร์โมนขาดความสมดุล ส่งผลให้การทำงานของต่อมเหงื่อลดลง อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้น เมื่อมีการขับของเสียออกทางปัสสาวะ ทำให้ไตทำงานหนักขึ้นด้วย ไม่เพียงเท่านั้นยังทำให้ผิวพรรณไม่สดใส มีฝ้า สิว กระจุดขึ้นตามมาได้

 **ดื่มน้ำน้อย** เนื่องจากน้ำจะเป็นสิ่งที่ช่วยปรับสมดุล ช่วยขจัดสารพิษออกจากร่างกาย ทั้งยังช่วยชะลอการเกิดฝ้า หน้าแก่ก่อนวัยได้อีกด้วย

 **อายุและช่วงวัย** จากผลการวิจัยพบว่า ในช่วงอายุ 40 ปีขึ้นไป ผิวหน้าจะหมองคล้ำและเป็นฝ้ามากกว่าช่วงอายุอื่น ๆ

การรักษาฝ้า

ปัจจุบันด้วยเทคโนโลยีที่ก้าวไกล ได้มีการนำหลากหลายวิธีมาใช้ในการรักษาฝ้า ซึ่งแต่ละวิธีก็มีข้อดีและข้อเสียที่แตกต่างกันออกไป ดังต่อไปนี้

การรักษาฝ้าด้วยเลเซอร์

เป็นวิธีที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน โดยจะยิงคลื่นแสงลงไปถึงชั้นผิวหนังใน จนกระทั่งเซลล์ผิวเดิมถูกผลัดออกมา ซึ่งในปัจจุบันมีการพัฒนารูปแบบของเลเซอร์ที่หลากหลายเพื่อช่วยปรับสภาพหรือรักษาความผิดปกติของสีผิว อาทิเช่น คิวสวิตซ์ เลเซอร์ (Q-Switched Laser) ซึ่งเป็นการช่วยลดเลือนรอยฝ้าและจุดด่างดำบนผิวหน้าโดยใช้คลื่นแสงเพื่อลดการสร้างเม็ดสีและกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนในชั้นใต้ผิว แต่ต้องทำอย่างน้อยประมาณ 5-10 ครั้ง ขึ้นอยู่กับความตื้นลึกของเม็ดสีในผิวของแต่ละคนด้วย หรือเทคโนโลยี YAG Laser ที่จะยิงลำแสงลงไปที่บริเวณที่เกิดฝ้าโดยตรง เพื่อทำลายเซลล์สร้างเม็ดสีด้วยความร้อน ช่วยจัดการสีผิวที่ไม่สม่ำเสมอ

จุดเด่นของการรักษาฝ้าด้วยเลเซอร์

- สะดวก และสามารถรักษาฝ้าได้อย่างตรงจุด
- เห็นผลได้เร็วกว่าวิธีอื่น ๆ
- สามารถช่วยกระตุ้นคอลลาเจน ให้ผิวเรียบเนียน กระจ่างใส ลบเลือนจุดด่างดำ และช่วยชะลอริ้วรอย⁽⁴⁾

จุดด้อยของการรักษาฝ้าด้วยเลเซอร์

- อาจเกิดการกระจายตัวของฝ้าหลังจากที่ทำเลเซอร์
- ทำให้ผิวบางลง ไวต่อแดด และผิวหน้าอาจแพ้ง่ายขึ้น
- หากไม่ระมัดระวังในการทำ หรือไม่ได้ทำกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ อาจทำให้หน้าไหม้ รวมถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง อาทิเช่น การเลือกชนิดของเลเซอร์ไม่เหมาะกับผิว หรือการไม่ดูแลตนเองหลังจากทำเลเซอร์อาจทำให้เกิดฝ้าที่เข้มและมีจำนวนที่มากขึ้นกว่าเดิมได้⁽⁵⁾
- ช่วยให้ฝ้าจางลงเพียงชั่วคราวเท่านั้นและมีโอกาสที่จะกลับมาเป็นฝ้าได้ใหม่อยู่ตลอดเวลา หากไม่มีการป้องกันหรือรักษาอย่างต่อเนื่อง
- หลังจากทำเลเซอร์ ผิวหน้ามักจะแห้งเป็นขุย จะต้องทาครีมบำรุงอย่างสม่ำเสมอ
- มีค่าใช้จ่ายที่ค่อนข้างสูง ซึ่งโดยทั่วไปราคาจะอยู่ที่ครั้งละประมาณ 5,000 บาท ส่วนใหญ่จะนิยมทำเป็นคอร์สต่อเนื่อง 1 คอร์สประมาณ 5-10 ครั้ง ขึ้นอยู่กับความรุนแรงหรือชนิดของฝ้า โดยให้ทำต่อเนื่องทุก 2 สัปดาห์ ราคาจะอยู่ที่ 20,000 - 50,000 บาท⁽⁶⁾

การรักษาฝ้าด้วยยา

การรักษาฝ้าด้วยยา โดยจะแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ ยาในรูปแบบของครีม และยาที่ใช้รับประทาน

1. ยาในรูปแบบของครีม

ยาที่อยู่ในรูปแบบของครีม โดยส่วนใหญ่มีส่วนผสมหลักเป็นสารฟอกสีชนิดเดี่ยวหรือหลายชนิด (Hydroquinone) เป็นส่วนประกอบหลัก มีฤทธิ์ช่วยยับยั้งกลไกการสร้างเม็ดสี⁽⁷⁾ สารส่วนใหญ่ที่ใช้เป็นส่วนประกอบในยารักษาฝ้า เช่น ยาทากลุ่มกรดวิตามินเอหรือเรตินอยด์ (Topical Retinoids/Retinoic Acid) ไฮโดรควิโนน (Hydroquinone) กรดอะซีลาอิก (Azelaic Acid) กรดโคจิก (Kojic Acid) คอร์ติโคสเตียรอยด์ (Corticosteroids) กรดไกลโคลิก (Glycolic Acid) ซึ่งจะมีความเข้มข้นที่แตกต่างกันออกไป โดยแพทย์มักจะใช้ยาทาร่วมกันหลายตัวเพื่อประสิทธิภาพในการรักษาทั้งยังช่วยลดอาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากยาบางตัว

2. ยาที่ใช้รับประทาน

เพื่อเสริมประสิทธิภาพในการรักษา แพทย์มักจ่ายยาสำหรับรับประทานเพื่อช่วยลดรอยดำ ยาที่ลดการสร้างเม็ดสี ช่วยให้ฝ้าจางลง ได้แก่ ไฮโดรควิโนน (ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้แนะนำ เพราะอาจเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ได้), Azelaic acid, Kojic acid, Topical steroid, Glycolic acid, Mequinol, Arbutin รวมถึงวิตามินบางชนิด เช่น วิตามิน A, C และ E ซึ่งในระหว่างการใช้อย่า ควรลดพฤติกรรมเสี่ยงโดยเลี่ยงแสงแดดและหยุดการใช้ฮอร์โมนเอสโตรเจนที่อาจกระตุ้นการเกิดฝ้าได้มากขึ้น

จุดเด่นของการรักษาฝ้าด้วยการใช้ยา

- สะดวกและง่าย แต่ควรอยู่ภายใต้การดูแลและประเมินอาการของแพทย์

จุดด้อยของการรักษาฝ้าด้วยการใช้ยา

- ในการใช้ยาที่มากในรูปแบบของครีมที่มีส่วนผสมของสารฟอกขาวที่มีความเข้มข้นมากเป็นระยะเวลานาน ๆ อาจจะทำให้ผิวหนังเกิดการระคายเคือง ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้เกิดฝ้าถาวรได้ (Exogenous Ochronosis)
- ส่วนยาที่มีส่วนผสมหลักของไฮโดรควิโนน (Hydroquinone) ต้องใช้ในสัดส่วนที่ถูกต้อง หากใช้ในสัดส่วนที่มากจนเกินไปสามารถทำให้เกิดอันตรายถึงขั้นเซลล์เม็ดสีตายและเกิดเป็นรอยด่างขาวบนผิวหนัง
- ยารับประทานในกลุ่ม Tranexamic acid มีรายงานทางการแพทย์ว่าสามารถทำให้ฝ้าจางลงได้นั้นก็ควรได้รับการตรวจและประเมินโดยแพทย์ผิวหนังก่อนเสมอ เพราะมีผลต่อระบบการแข็งตัวของเลือด⁽⁸⁾ ดังนั้นจึงพอจะสรุปได้ว่าการรักษาฝ้าด้วยยาจำเป็นต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ตลอดระยะเวลาในการรักษาเท่านั้น
- ยาทาฝ้า มีความเข้มข้นหลายระดับเพื่อใช้ในการรักษาตามระดับความรุนแรงของฝ้าบนใบหน้า ซึ่งความเข้มข้นในระดับที่สูงนั้น คนทั่วไปไม่สามารถซื้อเองได้ ต้องจ่ายโดยแพทย์เท่านั้น

การรักษาฝ้าด้วยสมุนไพร

มาทางสายการรักษาฝ้าด้วยสมุนไพรธรรมชาติใกล้ตัวในหลากหลายวิธีกันบ้าง ซึ่งเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของใครหลายคน ที่สามารถทำได้ด้วยตัวเอง ราคาไม่แพง อาทิเช่น

1. รักษาฝ้าด้วยมะขามเปียก

เป็นวิธีโบราณที่ใช้ในการรักษาผิวหน้า โดยการคั้นน้ำมะขามเปียกให้ใส นำไปต้มไฟอ่อน ๆ เมื่อเดือดให้ใส่น้ำผึ้งลงไป คนให้เข้ากัน รอจนเย็นแล้วนำมาทาหน้าวันละ 1 ชั่วโมง AHA ธรรมชาติจากมะขามจะช่วยผลัดเซลล์ผิวหน้า ช่วยรักษาฝ้า ทำให้ผิวเนียนใสขึ้น⁽⁹⁾

2. รักษาฝ้าด้วยข้าวโอ๊ตและมะม่วงหิมพานต์

วิธีการทำ ให้นำข้าวโอ๊ตบดและเม็ดมะม่วงหิมพานต์บดมาอย่างละ 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำเล็กน้อยแล้วคนให้เข้ากันนำไปพอกหน้าทิ้งไว้ 10 นาทีแล้วล้างออก⁽¹⁰⁾

3. รักษาฝ้าด้วยน้ำส้มสายชูหมักแอปเปิ้ล

น้ำส้มสายชูหมักแอปเปิ้ลหรือที่หลายคนรู้จักกันในชื่อของ Apple Cider Vinegar ก็สามารถนำมาใช้บำบัดผิว เพื่อลดรอยฝ้าได้เช่นกัน โดยให้ผสมกับน้ำอุ่นเล็กน้อย แล้วเช็ดหน้าแทนโทนเนอร์ จะช่วยผลัดเซลล์ผิวให้ดูกระจ่างใสขึ้น เพราะในน้ำส้มสายชูหมักแอปเปิ้ลมีฤทธิ์เป็นกรดและมีโพแทสเซียมสูง⁽¹¹⁾

จุดเด่นของการรักษาฝ้าโดยใช้ยา

- การรักษาฝ้าด้วยสมุนไพร มีความปลอดภัยสูง เนื่องจากเป็นสมุนไพรธรรมชาติเสียส่วนใหญ่
- ทำได้ง่าย ราคาไม่แพง

จุดด้อยของการรักษาฝ้าโดยใช้ยา

- ความไม่แน่นอนของผลลัพธ์ที่ได้ อาทิเช่น มะขามแต่ละผล ให้ค่าความเป็นกรดที่ไม่เหมือนกันซึ่งส่งผลต่อผลลัพธ์ที่ต่างกันด้วย หากค่าความเป็นกรดสูงมากจนเกินไป อาจจะทำให้หน้าไหม้ได้ เป็นต้น
- ให้ผลลัพธ์ที่หลากหลายตามสภาพผิวของแต่ละคน
- เห็นผลช้า
- มักจะได้ผลสำหรับรอยฝ้าจาง ๆ เพียงเท่านั้น
- อาจเกิดการแพ้สมุนไพรบางชนิด ทำให้ผิวเกิดการระคายเคืองได้ในบางคน

การรักษาฝ้าด้วยครีม

“ครีมรักษาฝ้า” อีกหนึ่งขั้นของการดูแล รักษาและฟื้นฟูสภาพผิว ที่สามารถดูแลผิวได้ด้วยตัวเอง ซึ่งแน่นอนว่า ในการเลือกครีมรักษาฝ้าเบื้องต้นนั้นจะต้องเลือกครีมที่ไม่มีส่วนผสมของสารเคมีอันตราย รักษาได้อย่างตรงจุดที่ไม่เพียงเน้นการบำรุงเท่านั้น แต่ยังให้ประสิทธิภาพในการช่วยยับยั้งกลไกการเกิดฝ้าได้ด้วย

หลักการเลือกครีมที่มี 3 กลไก

ก่อนอื่นให้เรามาทำความเข้าใจกับกลไกการเกิดฝ้า กระ จุดต่างดำกันก่อน เริ่มจากการที่ร่างกายของคนเราจะมีเซลล์ที่เรียกว่า “เมลานินไซต” ซึ่งจะทำหน้าที่สร้างเม็ดสีที่เรียกว่า “เมลานิน” โดย

1. เมลานินจะถูกกระตุ้นให้ผลิตมากขึ้น เนื่องจากปัจจัยด้านแสงแดด รังสี หรือฮอร์โมน ฯลฯ
2. จากนั้นเม็ดสีเมลานินก็จะถูกส่งขึ้นไปยังผิวชั้นที่เรียกว่า “epidermis” ผ่าน melanocyte dendrites ซึ่งจะมีการสะสมของเม็ดสีที่เพิ่มมากขึ้น
3. การสะสมของเม็ดสีบนผิวทำให้เกิดฝ้า กระ จุดต่างดำ

ส่วนครีมรักษาฝ้าที่จะช่วยตอบใจทฤษฎีมากที่สุด จะต้องช่วยยับยั้งวงจรการเกิดฝ้าทั้ง 3 กลไก ดังต่อไปนี้

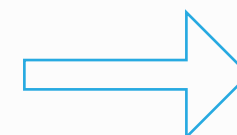
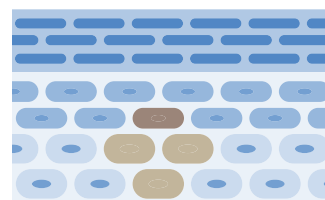
1.

ช่วยยับยั้งการสร้างเม็ดสีที่เซลล์
เมลานินไซต ซึ่งเป็นเหมือนโรงงาน
ผลิตเม็ดสี



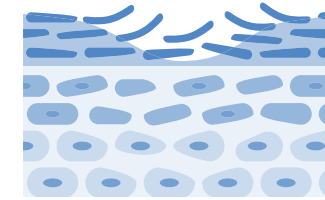
2.

ช่วยยับยั้งการขนส่งเม็ดสีจาก
ด้านล่างสู่ผิวด้านบน



3.

ช่วยลดการสะสมเม็ดสีในชั้นผิวด้วย
การจัดเม็ดสีบนผิวออกไปหรือที่
เรียกว่า “การผลัดเซลล์ผิว” นั่นเอง

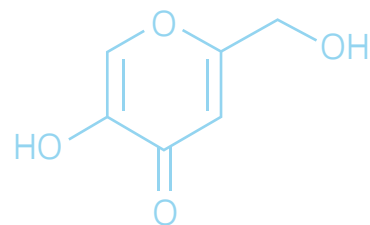


สารสกัดสำคัญช่วยในการรักษาฝ้า

สรรพคุณของส่วนผสมที่อยู่ในครีมรักษาฝ้าก็เป็นหนึ่งตัวแปรสำคัญที่จะช่วยลดเลือนจุดด่างดำ ฝ้า กระได้อย่างมีประสิทธิภาพ ใ้รอยฝ้าบนใบหน้าดูจางลง ทำให้ผิวดูกระจ่างใสขึ้น ไม่เป็นอันตรายต่อผิวหนังทั้งในระยะสั้นหรือในระยะยาว ไม่เพียงเท่านั้นยังต้องช่วยป้องกันการเกิดรอยด่างขึ้นใหม่ได้ด้วย ซึ่งในปัจจุบันมีการคิดค้นสารสกัดธรรมชาติมากมาย เข้ามาช่วยในการรักษาฝ้าได้อย่างตรงจุด โดยใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ ในด้านเวชศาสตร์ความงาม ให้ผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจ และมีความปลอดภัยต่อทุกสภาพผิว ดังนี้

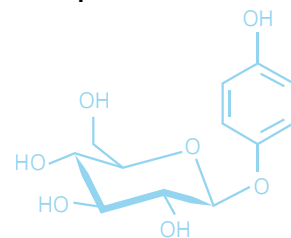
1. กรดโคจิก (Kojic Acid)

เป็นกรดอินทรีย์ที่ผลิตมาจากเชื้อราหลายชนิด โดยกระบวนการหมักแบบใช้อากาศ มักถูกนำมาใช้ในการผลิตเครื่องสำอางรักษาฝ้า เนื่องจากสามารถช่วยยับยั้งการสร้างเมลานินในเซลล์เมลาโนไซต์ในชั้นล่างสุดของชั้นหนังกำพร้า เป็นสารเพิ่มความขาว กระจ่างใส ให้ผิวที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพดี และยังช่วยแก้ปัญหาสีผิวที่เข้มขึ้นที่เกิดจากการสร้างเมลานินที่มากเกินไป เช่น ฝ้า จุดด่างดำหรือรอยสิ่วต่าง ๆ ได้



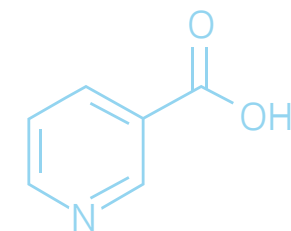
2. อัลฟา อาร์บูติน (Alpha Arbutin)

เป็นสารสกัดธรรมชาติจากพืชชนิดหนึ่งที่เรียกว่า bearberry (เป็นต้นไม้พุ่มเตี้ยชนิดหนึ่ง) พบในสูตรยาโบราณของญี่ปุ่น และจากการศึกษาพบว่าอาร์บูตินชนิดอัลฟา (alpha arbutin) ออกฤทธิ์ดีกว่า ดังนั้นจึงนิยมใช้อาร์บูตินชนิดนี้ในครีม เพื่อช่วยให้ผิวขาว กระจ่างใสมากขึ้น และอัลฟา อาร์บูติน (Alpha Arbutin) ก็ยังมีหน้าที่ในการช่วยยับยั้งการออกซิเดชัน (Oxidation) ของเอนไซม์ในร่างกาย ซึ่งเป็นกระบวนการที่ช่วยยับยั้งเม็ดสีเมลานินโดยตรง ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาการเกิดฝ้าที่ต้นเหตุจากภายใน



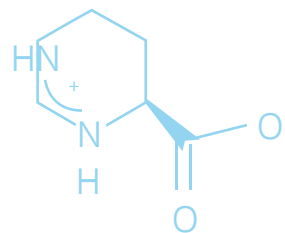
3. Vitamin B3 (วิตามิน บี 3)

วิตามินบี 3 หรือ Niacinamide ช่วยเรื่องการลดเม็ดสีของผิวได้เป็นอย่างดี ทั้งยังช่วยเพิ่มเมตาบอลิซึมและลดของเสียภายในผิวได้ดีอีกด้วย ไม่เพียงเท่านั้นยังช่วยเพิ่มการสังเคราะห์คอลลาเจน และอีลาสตินที่ช่วยเพิ่มความกระชับให้แก่ชั้นผิว มีประสิทธิภาพในการช่วยลดเลือนจุดด่างดำ และปรับสีผิวให้กระจ่างใส



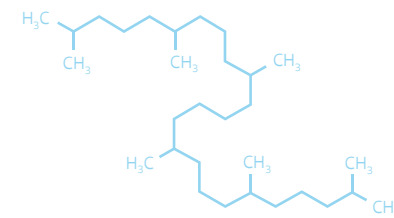
4. Ectoin (Extremolytes)

เป็นกรดอะมิโน(post-biotic) ที่สกัดจากชีวโมเลกุล Extremophilic organisms ถูกนำมาใช้เพื่อสร้างความแข็งแรงให้เกราะป้องกันผิว ป้องกันผิวจากการทำร้ายของ UV-B และช่วยลดการสะสมของอนุมูลอิสระบนชั้นผิวที่เกิดจากการสัมผัสกับความร้อน แสงยูวีหรืออนุมูลอิสระจากภายนอก นอกจากนั้นยังช่วยยับยั้งกระบวนการอักเสบของผิวที่เกิดจาก UV-A ได้ดีอีกด้วย ทั้งยังช่วยให้ความชุ่มชื้นกับผิวได้อย่างยาวนานอีกด้วย



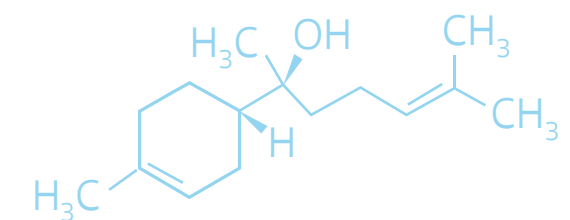
5. Squalane (สควาเลน)

เป็นน้ำมันชนิดหนึ่งที่ร่างกายของคนเราผลิตขึ้นมา เพื่อช่วยทำหน้าที่ให้ความชุ่มชื้นและปกป้องผิวชั้นนอก รวมทั้งช่วยเคลือบผิวไม่ให้สูญเสียน้ำหล่อเลี้ยงผิวตามธรรมชาติ แต่น้ำมันชนิดนี้จะลดลงเมื่อคนเรามีอายุมากขึ้น รวมถึงการเผชิญกับมลภาวะและรังสียูวีในแต่ละวัน ส่งผลให้ผิวเริ่มแห้งกร้านและเกิดปัญหาผิวพรรณต่าง ๆ ตามมา ไม่ว่าจะเป็น สิว ฝ้า กระ เป็นต้น จึงได้มีการสกัด Squalane ขึ้นมา โดยส่วนใหญ่จะสกัดมาจากน้ำมันมะกอก เพราะมีความใกล้เคียงกับที่ร่างกายผลิตขึ้น ช่วยมอบความชุ่มชื้นกับผิว อีกทั้งยังเสริมการปกป้องผิวได้ดีอีกด้วย



6. Bisabolol

เป็นสารสกัดจากดอกคาโมมายล์ ช่วยป้องกันการระเหยของน้ำออกจากชั้นผิว ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวโดยการทำให้เซลล์ผิวยึดเกาะกันแน่นขึ้น ทั้งยังซึมลึกเข้าสู่ระดับเซลล์ผิวได้ดีอีกด้วย นอกจากนั้นยังมีคุณสมบัติ Anti-Inflammatory ที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งและลดการระคายเคืองของผิวหนัง ปลอดภัยต่อผิวให้ผ่อนคลาย ฟันฟูผิวที่เสียหายและมีปัญหาด้านเชื้อแบคทีเรีย เพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่ชั้นผิว ทั้งยังมีคุณสมบัติที่ช่วยให้ผิวกระจ่างใส





การเลือกครีมรักษาฝ้า

ถึงแม้ว่า การเลือกใช้ครีมรักษาฝ้า ท่านจะสามารถเลือกใช้และทำได้ด้วยตนเอง แต่ก็มีข้อแนะนำเพื่อให้ครีมที่เลือกใช้นั้นตอบโจทย์และไม่เป็นภัยต่อสภาพผิวของแต่ละท่าน ดังต่อไปนี้

แบ่งตามลักษณะที่ปรากฏบนใบหน้า

1. มีส่วนผสมที่เข้มข้นในปริมาณที่เหมาะสมและอ่อนโยนต่อผิวหนัง

ครีมรักษาฝ้าที่ดีจะต้องมีส่วนผสมที่เข้มข้นในปริมาณที่ได้มาตรฐาน ไม่เข้มข้นจนเกินไปจนทำให้เกิดอาการแพ้ หรือเข้มข้นน้อยเกินไป จนไม่เห็นผลลัพธ์ เพื่อที่จะสามารถจัดการกับปัญหาของผิวหนังได้ลึกถึงต้นตอ และที่สำคัญคือจะต้องอ่อนโยนต่อผิวหนัง ไม่มีสารที่ทำให้ผิวไวต่อแสงและระคายเคืองในเวลาต่อมา

2. ไม่มีสารเคมีที่อันตราย

การใช้ครีมทาฝ้าที่ผสมสารเคมีที่อันตราย ไม่มีคุณภาพและมาตรฐานที่สามารถตรวจสอบได้ แน่แน่นอนว่าครีมที่มีสารต้องห้ามแทบทุกชนิดจะมีฤทธิ์ยับยั้งการสร้างเมลานิน และทำให้ผิวขาวใสขึ้นในระยะแรกๆ แต่เมื่อใช้ต่อเนื่องนานเข้า สารเหล่านี้จะเข้าไปทำลายตั้งแต่ในระบบโครงสร้างของผิว จนทำให้เกิดปัญหาผิวมากมาย ตามมานับไม่ถ้วน

สารปรอท (Mercury)

สามารถทำให้เกิดอาการแพ้ ผื่นแดง หน้าดำ
เสี่ยงต่อการเกิดฝ้าถาวร และเกิดเป็นสารพิษสะสมใต้ผิวหนัง

สารเตียรอยด์ (Steroid)

ทำให้เกิดผื่นขึ้นได้ง่าย ผิวแพ้ง่าย ผิวบางจนมองเห็น
เส้นเลือดแดงตามใบหน้าชัดเจน

สารไฮโดรควิโนน (Hydroquinone)

มีผลข้างเคียงคือเกิดอาการแสบร้อน เป็นตุ่มแดง ผิวจะคล้ำ
มากยิ่งขึ้นในบริเวณที่ทา ใช้ไปนานๆอาจทำให้เกิดเป็นฝ้าถาวร
และเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งผิวหนัง

กรดเรตินอิก (Retinoic acid)

ก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนัง หน้าลอก อักเสบ ไวและ
แพ้แสงแดด สามารถทำให้ผิวเป็นด่างขาวหรือคล้ำเสีย ทั้งยัง
เป็นอันตรายต่อการกในครรภ์ในกรณีตั้งครรภ์ได้ด้วย

3. สามารถรักษาฝ้าได้อย่างล้ำลึกพร้อมฟื้นฟูสภาพผิว

ครีมรักษาฝ้าที่มีคุณภาพจะต้องสามารถรักษาฝ้าได้อย่างล้ำลึกและตรงจุด โดยเริ่มจากภายใน ตั้งแต่ยับยั้งการสร้างเม็ดสีที่เซลล์เมลานินไซท์ ยับยั้งการลำเลียงเม็ดสีจากด้านล่างสู่ผิวด้านบน ทั้งยังช่วยลดการสะสมของเม็ดสีในชั้นผิวด้วยการปลดเซลล์ผิว ไม่เพียงเท่านั้นจะต้องมีการบำรุงและฟื้นฟูสภาพผิว พร้อมทั้งปรับสมดุลของเม็ดสีผิวให้ดีขึ้น มากยิ่งไปกว่านั้นจะต้องช่วยให้รอยดำต่าง ๆ บนใบหน้าและดูจางลง ปรับผิวให้ดูกระจ่างใสขึ้น อีกทั้งยังต้องช่วยป้องกันการเกิดรอยดำขึ้นใหม่และป้องกันการกลับมาหรือเกิดรอยดำซ้ำได้ด้วย เพราะฉะนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องเลือกครีมทาฝ้าที่อุดมไปด้วยวิตามินและสารที่เป็นประโยชน์ต่อผิวแบบครบวงจร

ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยในการใช้ครีมรักษาฝ้า ควรหลีกเลี่ยงการใช้ครีมที่มีส่วนผสมของสารอันตรายที่มักอวดอ้างสรรพคุณเกินจริงและไม่มีความน่าเชื่อถือ แต่ให้เลือกใช้ครีมที่มีการรับรองจากผู้เชี่ยวชาญและได้คุณภาพที่สามารถตรวจสอบได้

จุดเด่นของการการใช้ครีมรักษาฝ้า

การใช้ครีมรักษาฝ้า มีต้นทุนที่ถูกกว่าในระยะยาวเมื่อเทียบกับการรักษาในรูปแบบอื่น ๆ ซึ่งจะให้ผลลัพธ์แบบค่อยเป็นค่อยไป และจำเป็นต้องอาศัยความสม่ำเสมอในการใช้อย่างต่อเนื่อง และมีการปกป้องผิวอย่างถูกวิธีควบคู่กันไปด้วย

จุดด้อยของการการใช้ครีมรักษาฝ้า

การใช้ครีมรักษาฝ้า จะต้องเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ ได้รับการรับรองมาตรฐาน ไม่เช่นนั้นจะเกิดอาการแพ้ หน้าลอก ระคายเคือง หรือเป็นต่างขาวจนหน้าพังได้

ถึงแม้ว่าในปัจจุบันจะมีการพัฒนาในเรื่องการรักษาฝ้าอย่างไม่หยุดยั้ง เทคโนโลยีต่าง ๆ ได้ถูกนำมาใช้เข้ามามีบทบาทมากขึ้น เพื่อเป็นอีกทางเลือกใหม่ที่พยายามตอบโจทย์คนรักผิวให้หันกลับมาดูแลและใส่ใจผิวพรรณของตนเอง แต่การรักษาฝ้าทุกวิธีก็ล้วนแต่มีข้อดีและข้อจำกัดที่แตกต่างกันออกไป

- ไม่ว่าจะเป็นส่วนของการรักษาโดยใช้เลเซอร์ที่ได้ชื่อว่าสามารถลดฝ้าได้อย่างรวดเร็ว แต่ก็ต้องทำกับแพทย์ที่มีความชำนาญเพราะไม่เช่นนั้นอาจจะเสี่ยงต่อการเกิดรอยไหม้หน้าบาง ไวต่อแสงหรือเกิดฝ้าลึกมากกว่าเดิม ทั้งยังต้องทำอย่างต่อเนื่องนั่นหมายถึงค่าใช้จ่ายที่มากขึ้นด้วย
- การรักษาด้วยยา ที่ต้องอยู่ภายใต้การให้คำแนะนำจากแพทย์ ต้องรักษาในระยะยาวถึงจะเห็นผล และยังเสี่ยงต่อการที่จะเกิดผลข้างเคียงตามมาด้วย
- การเลือกใช้ครีมรักษาฝ้าจำเป็นต้องเลือกครีมที่เชื่อถือได้ เหมาะกับสภาพผิว และมีประสิทธิภาพในการรักษาได้ตรงจุด ถึงแม้จะต้องใช้เวลาในการรักษาแต่ก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่คุ้มค่าและราคาถูกกว่าการรักษาด้วยวิธีอื่น

ดังนั้น เพื่อการรักษาฝ้าให้ได้ผลลัพธ์ที่ดี และป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำอีก จะต้องมาพร้อมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตควบคู่กันไปด้วย รวมถึงการดูแลเอาใจใส่สุขภาพทั้งภายนอกและภายใน เช่นการหลีกเลี่ยงแดดจัด การทาครีมกันแดดและครีมบำรุงเป็นประจำ พักผ่อนให้เพียงพอ และเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ก็จะช่วยป้องกันการเกิดฝ้าได้ในระยะยาว

mesoestetic®

cosmelan®

ทรีทเม้นท์ลดเลือนฝ้า กระ จุดด่างดำ

ผลิตภัณฑ์ที่แพทย์ผิวหนังทั่วโลกให้การยอมรับ

จบปัญหาฝ้า กระ จุดด่างดำ
ภายในเซิตเดียว

